

CURSO ESCOLAR 2020 / 2021.

**PRIMER TRIMESTRE**

**PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

E.S.O. Y 1º. DE BACHILLERATO.

**I.E.S. SOBRARBE DE AÍNSA**

**PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

- LIDIA BORRUEL: 1º ESO A, C y UN GRUPO DE 4º ESO no bilingüe ,
- MIGUEL ANGEL LARDIÉS (JEFE DE DEPARTAMENTO): 1º ESO B, 3º ESO, 4º ESO Bilingüe y un grupo no bilingüe, 1º BACH..
- RAQUEL GALLARDO : 2º E.S.O.

## ÍNDICE

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.....	6
PROGRAMACIÓN PRIMERO E.S.O.....	7
A- OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE LA E.S.O.:.....	7
B.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	9
B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN.....	9
B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 1º. E.S.O.:.....	19
C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN.....	22
C.1: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	22
C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.....	26
C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:.....	26
D. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE).....	29
E: CONTENIDOS PRIMERO DE E.S.O.....	31
E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 1º E.S.O.....	38
F: LA EVALUACIÓN INICIAL.....	39
G: PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	41
H: CONCRECIONES METODOLÓGICAS.....	42
I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA:.....	44
J- TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES:.....	45
K- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	49
L: MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN.....	50
PROGRAMACIÓN SEGUNDO E.S.O.....	51
A: OBJETIVOS GENERALES EN 2º DE E.S.O.:.....	51
B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	53
B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN.....	53
B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 2º DE E.S.O.:.....	59
C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.....	61

C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	61
C.1. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.....	65
C.2. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:.....	65
C.3. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN.....	68
D: CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES.....	69
E. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS SEGUNDO DE E.S.O.....	71
E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 2º E.S.O.....	78
F. LA EVALUACIÓN INICIAL.....	79
G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	80
H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS.....	81
I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.....	83
J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	84
K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	88
L. MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN.....	89
PROGRAMACIÓN 3º E.S.O.....	91
A: OBJETIVOS PARA 3º DE E.S.O.....	91
B: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	93
B1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	93
B.2:- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 3º. E.S.O.....	103
C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN.....	106
C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	106
C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.....	110
C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.....	110
C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN.....	113
D: MÍNIMOS EXIGIBLES 3º DE ESO.....	114
E. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN TERCERO DE E.S.O.....	116

E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....	122
F. LA EVALUACIÓN INICIAL.....	123
G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	125
H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS.....	127
I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.....	129
J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	130
K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	134
L. MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN....	135
PROGRAMACIÓN 4º E.S.O.....	136
A. OBJETIVOS PARA 4º DE E.S.O.....	136
B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	138
B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	138
B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 4º. E.S.O.....	149
C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN.....	152
C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	152
C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.....	156
C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.....	156
C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN.....	159
D.:MÍNIMOS EXIGIBLES.....	160
E- CONTENIDOS EN 4º DE E.S.O.....	161
E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS.....	169
F. LA EVALUACIÓN INICIAL.....	170
G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	171
H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS.....	172
I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.....	174
J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.....	175
K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	179

L. MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES	180
M. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS QUE SE PLANTEAN PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA DENTRO DEL PROGRAMA BILINGÜE.....	181
PROGRAMACIÓN BACHILLERATO.....	182
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO.....	182
A. CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS PARA EL CURSO.....	182
B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	183
B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	183
B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO.....	191
C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN.....	194
C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	194
C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.....	198
C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS.....	198
C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN.....	200
D. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES PARA APROBAR LA MATERIA.....	201
E. CONTENIDOS.....	202
E.1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS.....	205
F. LA EVALUACIÓN INICIAL.....	206
G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	208
H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS.....	210
I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.....	212
J. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES.....	213
K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	217
L. MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES	218
M. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	219

**PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ENSEÑANZA SECUNDARIA  
OBLIGATORIA**

## PROGRAMACIÓN PRIMERO E.S.O

### A- OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE LA E.S.O.:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables,

usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.



**B.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

***B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN.***

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p>	<p>1.1.1.- Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas:</p>	<p>Valoración técnica de carrera de velocidad.</p>
		<p>1. Adapta los <u>desplazamientos</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p>	<p>Valoración técnica del salto de longitud.</p>
		<p>2. Adapta la habilidad motriz básica de <u>salto</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p>	<p>Valoración distancia salto de longitud.</p>
		<p>3. Adapta la habilidad motriz básica de</p>	<p>Valoración agilidad en circuito.</p>

		<p><u>lanzamiento</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>4. Aplica la habilidad motriz de <u>giro</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivo y artístico expresivo teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>5. Mantiene el <u>equilibrio</u> en diferentes posiciones y superficies.</p>	
		1.1.2.- Autoevalúa o coevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	Cuestionarios de autoevaluación o coevaluación.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.2.1.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE</p>	<p>2.1.1- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>2.1.2.- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.</p> <p>2.1.3.- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</p> <p>2.1.4.- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades de oposición.</p>	

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE</p>	<p>3.1.1.- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.1.2.- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.1.3.- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales , aplicando los fundamentos técnicos (partiendo de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas</p>	<p>CAA</p>	<p>4.1.1.- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades que se desarrollan en el medio natural.</p> <p>4.1.2.- 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 (Juego de pistas, orientación básica )</p>	

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
Crit.EF.5.1.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC-CSC-CIEE	5.1.1.- Realizar danzas sencillas siguiendo el ritmo de la música.	

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
Crit.EF.6.1.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT		
Crit.EF.6.2.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE-CAA-CMCT	<p>Est.EF.6.2.1. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad.</p> <p>Est.EF.6.2.2. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p>	<p>Test de 40m. lisos</p> <p>Test de Flexibilidad.</p> <p>Test de agilidad.</p>
Crit.EF.6.3.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA	<p>6.3.1.- Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.</p> <p>6.3.2.- Conoce aspectos básicos del calentamiento valorando su importancia en una práctica física segura.</p>	Examen teórico trimestral

<p>Crit.EF.6.4. Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.</p>	<p>CIEE-CSC</p>	<p>6.4.1.- Presenta actitudes de esfuerzo y superación.</p> <p>6.4.2.- Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.</p> <p>6.4.3.- Muestra actitudes de respeto ante compañeros, adversarios, árbitros y profesores.</p> <p>6.4.4.- Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>6.4.5.- Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.</p> <p>6.4.6.- Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>	<p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p>
<p>Crit.EF.6.5. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.</p>	<p>CSC</p>	<p>6.5.1.- Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>6.5.2.- Se relaciona con sus compañeros superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.</p> <p>6.5.3.- Cooperación con sus compañeros en las actividades grupales mostrando</p>	<p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p>



		<p>actitudes de compañerismo.</p> <p>6.5.4.- Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p> <p>6.5.5.- Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.</p> <p>6.5.6.- Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.</p>	<p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p> <p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p>
<p>Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>	<p>6.6.1.- Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.</p> <p>6.6.2.- Conoce aspectos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p> <p>6.6.3.- Conoce y pone en práctica hábitos saludables (educación postural)</p> <p>6.6.4.- Utiliza indumentaria adecuada</p>	<p>Examen teórico</p> <p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p>

		como método preventivo. 6.6.5.- Conoce el protocolo básico de actuación a seguir ante un accidente.	
Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda del docente información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD	Busca información relacionada con el tema de estudio y es capaz de organizarla conforme a un guión.	

## ***B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 1º. E.S.O.:***

**NOTA IMPORTANTE:** Todo lo que se expone a continuación se adaptará a la situación de pandemia que nos encontramos, cumpliendo con las normas que se establezcan en cada momento sobre el tipo de actividades a impartir y las medidas de seguridad a adoptar.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

### *Contenidos conceptuales:*

1. Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada.
2. Entrega de pequeños “deberes” que apoyen y refuercen las explicaciones hechas en clase.
- 3- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o unidad didáctica, según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones. . Cada profesor podrá elegir la forma de realizar los exámenes (escritos, con pregunta oral y respuesta escrita para potenciar la capacidad de escucha...).

### *Contenidos procedimentales:*

1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales y de adversario mediante planillas de observación.

3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática. Posibilidad de realizar pruebas técnicas individuales.

4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.

5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales y las actitudes de superación y esfuerzo.

6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

*Contenidos actitudinales:*

TODOS LOS ALUMNOS EMPEZARÁN CADA EVALUACIÓN CON UN 5 EN ACTITUD Y CADA ANOTACIÓN DE CONDUCTA POSITIVA O NEGATIVA , SUMARÁ O BAJARÁ 0,4 PUNTOS A LA NOTA DE ACTITUD.

1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.

2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los

compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas)

3. Autoevaluación, cuando sea aconsejable.

4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos...especialmente los relacionados con la pandemia: con la higiene de manos , uso de mascarilla , distancia social , colaborar en desinfección de materiales...

## **C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN**

### ***C.1: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN***

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...). Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que este área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

**Contenidos conceptuales: 20-25 %**

**Contenidos procedimentales: 50-60 %**

**Contenidos actitudinales: 20-25 %**

**-NOTA IMPORTANTE: Se intentarán mantener estos porcentajes , pero dada la situación actual de pandemia , es posible que puedan sufrir ligeras modificaciones si no pudieran llegar a impartirse todos los contenidos prácticos. previstos inicialmente**

*\*Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.*

**No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una .A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación, se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9-10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**contenidos mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área



por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**El primer día de clase se informará a los alumnos de los criterios de calificación y de recuperación , tanto de evaluaciones como de pruebas extraordinarias o pendientes de cursos anteriores. También están las programaciones disponibles en la web del IES.**

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

## ***C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.***

-En 1º de ESO no existen pendientes del curso anterior .

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a.. **No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.**

**Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones** será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

## ***C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:***

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes **(mínimos y no mínimos)** en la fecha que designe la Administración educativa **(prueba extraordinaria)** Los contenidos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías , bailes...) que son muy

difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. Se respetarán los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse ) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día ) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después ) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas ) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan y si se entregan en la fecha y momento indicado.

**Se considerará aprobada la asignatura si al menos se alcanza una calificación media de 5 entre todos los contenidos mínimos pendientes. Los porcentajes , tanto para el 5 de mínimos como para obtener mayor nota en la prueba extraordinaria , serán de 55% para lo práctico, 25% para conceptos y 20 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud) o si la situación actual de pandemia impidiera ciertas ejecuciones prácticas.**

**En la prueba extraordinaria el alumnado podrá obtener una nota mayor de 5 si supera con nota tanto los contenidos mínimos como no mínimos que tenga pendientes , añadiendo la nueva calificación de esos contenidos que tenía pendientes al resto de las calificaciones y resultados obtenidos a lo largo del curso en los demás contenidos y haciendo la media final del curso como se explica en los criterios de calificación (media de las 3 evaluaciones).**

**C.3: ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN**

**En 1º de Eso no hay pendientes de cursos anteriores.**

#### **D. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE)**

**Estos mínimos se expondrán durante el curso en el tablón de anuncios del gimnasio , se explicarán a los alumnos y estarán disponibles en la web del IES**

1- Realizar de forma mínimamente correcta los exámenes teóricos y los trabajos trimestrales que se exijan, mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva.

**Los trabajos se valorarán con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega ) , riqueza de contenidos y ajustarse al guión 80% y presentación, limpieza, ortografía, ... 10%.**

2- Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación y traer equipación adecuada, como norma general en las sesiones de Educación Física.

**Anotaciones diarias de aspectos actitudinales. En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.**

3- Adquirir las coordinaciones básicas de Atletismo en técnica de carrera y salto de longitud (estilo natural-1 1/2)

**Deberán sacar un 5 de media entre la ejecución de la técnica de carrera y la técnica de salto de longitud.**

4-Realizar con actitud postural correcta, las diferentes actividades que hagamos (estiramientos, transporte de cargas, abdominales, ejercicios de diferentes deportes...) y mostrar buenos hábitos de higiene, hidratación , limpieza...

**Observar si presta atención a las indicaciones y se realizan los ejercicios con actitud postural correcta, si los estiramientos y abdominales están bien realizados como norma general.**

5- Mostrar actitudes de autoexigencia y esfuerzo en la preparación y realización de los test de condición física ,trabajando en sus ratos libres para mejorar físicamente y acercándose a los valores normales para su edad.

**Observar si trabaja en las clases con esfuerzo, para obtener buenos resultados en los tests .**

## **E: CONTENIDOS PRIMERO DE E.S.O.**

### **Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I.**

**NOTA :Algunos contenidos deberán ser adaptados , dada la obligación de llevar la mascarilla en clase.**

Número de sesiones previstas: 10

Instalaciones y material necesario: gimnasio y patio del centro - campo de fútbol. Balones medicinales, bancos suecos, cuerdas, aros, espalderas,.....

#### **\* Objetivos Didácticos.**

- Valorar la importancia del calentamiento como práctica habitual preparatoria a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas en especial la resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
- Conocer y valorar las repercusiones positivas que la práctica de la actividad física ejerce sobre la salud.

#### **\* Contenidos:**

*Conceptos:-* El calentamiento. Concepto y fases. Significado en la práctica de la actividad física. Realización de un trabajo de recopilación de ejercicios de calentamiento en el orden y forma correctos.

-La vuelta a la calma: objetivos, actividades,...

- Condición y capacidades físicas. Elementos que componen la condición física. Concepto de cualidades físicas y derivadas.

- Actitud postural: posturas correctas e incorrectas: sentado, levantar y transportar cargas,...

- Hábitos nutricionales e higiene corporal, prevención de lesiones.

*Procedimientos:*-Ejercicios de aplicación al calentamiento general.

- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general (fortalecimiento de musculatura de sostén), flexibilidad. La velocidad y técnica de carrera.

- Test de condición física: Salto a pies juntos , flexibilidad .

- Realización de ejercicios de vuelta a la calma: Relajación y estiramientos.

- Higiene postural: ejercitación de posturas correctas en tareas de la vida diaria, sentarse, levantarse, tumbarse, transportar cargas. Posiciones de seguridad para evitar lesiones.

*Actitudes:-*

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.

- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.

- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.

- Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

- Valoración de la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.

### **\* Metodología**

- Asignación de tareas, resolución de problemas y test de condición física.



## \* Evaluación.

Actividades de evaluación:

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase y del grado de participación y esfuerzo en las tareas propuestas, participación en las tareas de organización del material y puntualidad, respeto de las normas, respeto a las personas,...
- Observación sistemática del resultado en la realización de los ejercicios propuestos día a día para el trabajo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**
- Prueba escrita sobre los conceptos trabajados en las distintas sesiones (Condición Física, CFB y CPM, hábitos saludables, educación postural, calentamiento y vuelta a la calma)
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se utiliza en clase y cuidado del mismo.

## **Unidad Didáctica: CUALIDADES MOTRICES**

Número de sesiones previstas: 2/3 sesiones

Instalaciones y material necesario: gimnasio y patio del centro - campo de fútbol. Bancos suecos, espalderas, aparatos gimnásticos, pelotas, aros, picas, cuerdas, pelotas de juegos malabares.....

### **\* Objetivos Didácticos**

- Practicar diversos ejercicios que impliquen poner en marcha las capacidades perceptivo-motrices de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Valorar los efectos positivos que una óptima experiencia motora nos aporta.
- Aceptar las propias posibilidades y la de compañeros/as en diferentes prácticas y actividades.
- Realizar y saber adaptar las habilidades motrices básicas a distintas situaciones motoras.

### **\* Contenidos**

*Conceptos:*

- Las habilidades motrices y las capacidades coordinativas. Concepto básico.

*Procedimientos:*

- El movimiento coordinado. Actividades de coordinación dinámica general. Trabajo con diferentes objetos y móviles. Juegos y habilidades con pelotas .
- Trabajos de equilibrio y agilidad mediante juegos, ejercicios y circuitos.

*Actitudes:*

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.

- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Valoración, aceptación y concienciación de la importancia de las CFB y CFM en el desarrollo diario de nuestra vida, así como en el aprendizaje de técnicas deportivas.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas y resolución de problemas.

**\* Evaluación**

Actividades de evaluación:

- Observación sistemática de la participación en las tareas propuestas durante las dos-tres sesiones, mediante planillas de observación y hojas o fichas de control para valorar la ejecución y el aprendizaje.
- TEST de un circuito de agilidad como medida objetiva de la misma.
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se utiliza en clase y cuidado del mismo.

## **Unidad Didáctica: ATLETISMO**

Número de sesiones previstas: 6 sesiones

Instalaciones y material necesario: Campo de fútbol, foso de longitud, pelotas de tenis ...

### **\* Objetivos didácticos:**

- Conocer las diferentes pruebas de carrera que existen en el atletismo
- Adquirir los fundamentos técnicos de las carreras y saltos en el atletismo.
- Mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adaptar las habilidades motrices de salto a las pruebas de atletismo.

### **\* Contenidos.**

#### *Conceptos:*

1. Concepto de atletismo. Pruebas de las que se compone. Reglamento básico.
2. Descripción de la técnica de carrera.

#### *Procedimientos:*

- Iniciación técnica al Atletismo: repaso de Técnica de carrera (trabajada también en la UD 1), salto de longitud , marcha atlética.

#### *Actitudes:*

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

## **\* Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

## **\* Evaluación**

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y del grado de aprendizaje de las distintas habilidades.
- Valoración de la participación y resultados en competiciones internas y actividades programadas, en el caso de que existan.
- Valoración técnica (salto de longitud, marcha atlética y técnica de carrera)
- Valoración de los resultados obtenidos en una competición de salto de longitud y otra de 40 m. lisos.
- Prueba escrita sencilla y básica sobre las pruebas de las que se compone el atletismo, así como del reglamento y la técnica básica de las actividades desarrolladas en la práctica.
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se utiliza en clase y cuidado del mismo.

**E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 1º E.S.O. (a variar, en función de la climatología u otros aspectos de organización de espacios , pistas ...):**

**PRIMER TRIMESTRE:**

- U.D. Condición Física y Salud I.
- U.D. Cualidades Motrices.
- U.D. Atletismo.

## **F: LA EVALUACIÓN INICIAL**

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente, por la observación de las primeras sesiones de clase, intentando incluir actividades de coordinación, condición física, ritmo, actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento, cuerpo humano, salud, deportes, seguridad,...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumno al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro, los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase, se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente.

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final, se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.



## **G: PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso, el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación, acerca de los alumnos de cada grupo, en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada, se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos.

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa, trabajo personal (lesiones de larga duración,...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles, mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo, se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardíacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

Durante este curso en 1º de ESO tenemos un alumno que el curso anterior solicitó la exención en Educación Física y estamos a la espera de la respuesta de la administración educativa. Hay algunos alumnos/as con otros problemas a los que se les adaptarán los exámenes teóricos , trabajos , criterios de corrección más flexibles , dejarles más tiempo...Se

irán concretando las adaptaciones conforme vaya pasando el curso y se conozca mejor las características y respuestas de estos alumnos.

## **H: CONCRECIONES METODOLÓGICAS**

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del numero de alumnos por clase , disponibilidad de material , objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

## **I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA:**

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unidad Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

La evaluación y calificación están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

## **J- TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES:**

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones de la ejecución técnica de la carrera. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas.

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , cronometrar , dar salidas...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

### ***Educación para la salud:***

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de

realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada. Educar en los aspectos preventivos (calentamiento, vuelta a la calma, material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos, la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico, ...

### ***Educación para la paz:***

En los juegos colectivos, en especial, se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas, discusiones verbales...), procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los juegos colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación.

Adquieren un valor importante en el aspecto de lograr una dinámica positiva e incrementar la cohesión y confianza del grupo.

### ***Educación para la igualdad entre los sexos:***

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades, conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

### ***Educación del consumidor:***

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí, influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

### ***Educación ambiental:***

En las prácticas de actividades en el medio natural, se educará en el respeto medio ambiental. En general, se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio. El cuidado y respeto del entorno trasciende del medio natural al medio urbano.

### ***Educación sexual:***

Se darán a conocer los cambios que se producen en los caracteres sexuales , y en el cuerpo en general , durante la pubertad y adolescencia , saber aceptarlos de forma natural y ver cómo influyen en el rendimiento físico.

### ***Educación vial:***

Nociones básicas de educación vial al salir a hacer actividad física fuera del recinto escolar.

### ***Educación moral y cívica:***

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con distinta funcionalidad. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento

especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.



## **K- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la actual situación de pandemia , no creemos aconsejable organizar actividades extraescolares por el riesgo que conllevan a fecha de hoy.

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física a lugares , al aire libre , fuera del IES Sobrarbe.(parques , entorno natural cercano , calles cercanas...).

Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información de otras actividades físico-deportivas que organicen otras asociaciones , clubes , Comarca... , respetando las medidas de seguridad existentes.

## **L: MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN**

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: evolución de la situación actual de pandemia y posibles cambios normativos y de seguridad , características del grupo-clase concreto, falta de tiempo a lo largo del curso, actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación, objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos.

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso, saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

## PROGRAMACIÓN SEGUNDO E.S.O.

### A: OBJETIVOS GENERALES EN 2º DE E.S.O:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

**B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

***B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN***

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CMCT-CAA-CCL	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Planilla de observación. Test de Condición Física – 40m – Salto horizontal – Test de flexibilidad
		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.	Planilla de observación. Anotaciones actitudinales. Cuestionarios de coevaluación

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.	

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.	
		Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas	

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>4.1.1.Pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>4.1.2.- 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 (Juego de pistas, orientación básica ) Este estándar de aprendizaje se toma del curso pasado por no poder ver este contenido.</p>	<p>Planilla de observación en salida de senderismo.</p> <p>Valoración del resultado en el juego de pistas y en la prueba de orientación con mapa.</p> <p>Coevaluación y evaluación recíproca con planillas.</p>
		<p>Aportar el material necesario dándole un uso correcto.</p>	<p>Planilla de observación en salida de senderismo.</p>

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	
		Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros	



BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.6.4.Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT		
Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CIEE	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Observación del trabajo en clase y resultados y esfuerzo en los test.
Crit.EF.6.6.Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma semiautónoma	Observación de los calentamientos.
Crit.EF.6.7.Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	CIEE-CSC		
Crit.EF.6.8.Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.	Observación de actitudes en salida de senderismo y actividades de orientación

<p>Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>	<p>Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas con especial atención a aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>Observación de respeto de normas de seguridad en clase y en salida de senderismo.</p>
<p>Crit.EF.6.10. Recopilar información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.</p>	<p>CD</p>	<p>Elabora trabajos sobre temas del curso relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Entrega de trabajo teórico sobre intensidad del esfuerzo (Frecuencia Cardíaca)</p>

## ***B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 2º DE E.S.O.:***

**NOTA IMPORTANTE:** Todo lo que se expone a continuación se adaptará a la situación de pandemia que nos encontramos, cumpliendo con las normas que se establezcan en cada momento sobre el tipo de actividades a impartir y las medidas de seguridad a adoptar.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

### *Contenidos conceptuales:*

- 1- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad , la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada .
- 2- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de los contenidos conceptuales dados y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o de unidad didáctica ,según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre o repaso de trimestres anteriores.. . Cada profesor podrá elegir la forma de realizar los exámenes (escritos, con pregunta oral y respuesta escrita para potenciar la capacidad de escucha...).

### *Contenidos procedimentales:*

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

*Contenidos actitudinales:*

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.
- 2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas). **TODOS LOS ALUMNOS EMPEZARÁN CADA EVALUACIÓN CON UN 5 EN ACTITUD Y CADA ANOTACIÓN DE CONDUCTA POSITIVA O NEGATIVA , SUMARÁ O BAJARÁ 0,4 PUNTOS A LA NOTA DE ACTITUD.**
- 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.
- 4- *Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos...especialmente los relacionados con la pandemia: con la higiene de manos , uso de mascarilla , distancia social , colaborar en desinfección de materiales...*
- 5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas... relacionadas con contenidos dados en clase.

## **C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN**

### ***C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN***

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...).

Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que esta área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %

Contenidos procedimentales: 50-60 %

Contenidos actitudinales: 20-25 %

Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los % , pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.

**-NOTA IMPORTANTE:** Se intentarán mantener estos porcentajes , pero dada la situación actual de pandemia , es posible que puedan sufrir ligeras modificaciones si no pudieran llegar a impartirse todos los contenidos prácticos. previstos inicialmente

**No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una .A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación , se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 . tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3 ; 2,90=2 ; 4,85=4 ).

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9 -10 en todos los contenidos (condición física , bailes , teoría , actitud , deportes individuales y colectivos , expresión corporal , actividades en la naturaleza...).Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4 ; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9 ;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente) ,para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. Para poder hacer media de las tres evaluaciones y no acudir a las extraordinarias, será necesario obtener al menos un 5 en cada una de las 3 evaluaciones. En caso contrario, no se hará media y se irá con los mínimos pendientes a las extraordinarias, **tendremos en cuenta si la situación actual de pandemia impidiera ciertas ejecuciones prácticas.**

El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**contenidos mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**El primer día de clase se informará a los alumnos de los criterios de calificación y de recuperación , tanto de evaluaciones como de pruebas extraordinarias o pendientes de cursos anteriores. También están las programaciones disponibles en la web del IES.**

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .



### ***C.1. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.***

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a.. **No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.**

**Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones** será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente.** Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. **De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

### ***C.2. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:***

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes **(mínimos y no mínimos)** en la fecha que designe la Administración educativa **(prueba extraordinaria)** Los contenidos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo

que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. Se respetarán los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse ) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día ) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después ) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas ) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan y si se entregan en la fecha y momento indicado.

**Se considerará aprobada la asignatura si al menos se alcanza una calificación media de 5 entre todos los contenidos mínimos pendientes. Los porcentajes , tanto para el 5 de mínimos como para obtener mayor nota en la prueba extraordinaria , serán de 55% para lo práctico, 25% para conceptos y 20 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud).**

**En la prueba extraordinaria el alumnado podrá obtener una nota mayor de 5 si supera con nota tanto los contenidos mínimos como no mínimos que tenga pendientes , añadiendo la nueva calificación de esos contenidos que tenía pendientes al resto de las calificaciones y resultados obtenidos a lo largo del curso en los demás contenidos y haciendo la media final del curso como se explica en los criterios de calificación (media de las 3 evaluaciones).**

### ***C.3. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN***

Como norma general, los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante, si el profesor lo cree aconsejable, podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior.

## **D: CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE)**

**Estos mínimos se expondrán durante el curso en el tablón de anuncios del gimnasio, se explicarán a los alumnos y estarán disponibles en la web del IES**

1. Realizar de forma mínimamente correcta, y en el plazo indicado, los trabajos (toma de pulsaciones en diferentes actividades, calculo de zona de trabajo óptima en resistencia) exámenes (sacar un 5) que se exijan, mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva.

**Los trabajos se valorarán con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega ), riqueza de contenidos y ajustarse al guión 70% y presentación, limpieza, ortografía ... 20%.**

2. Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación (autoexigencia para mejorar en los test y en general) y traer el equipamiento adecuado, como norma general en las sesiones de Educación Física.

**Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.**

3. Ejecutar satisfactoriamente **los test de Condición Física acordados ( Salto horizontal, test de flexibilidad y test de velocidad) acercándose a los valores normales para su .edad**

4. **ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA:** Realizar la ruta de senderismo con el material y equipación necesaria, mostrando actitud respetuosa, poniendo en práctica los consejos de seguridad y con esfuerzo general.

**Comprobar si asiste, trae el justificante paterno en fecha (20%), si lo hace con el material aconsejado (30%) y muestra actitudes de esfuerzo, seguridad y respeto (50%).**

5. Ser capaz de orientarse correctamente mediante el seguimiento de pistas de rastreo completando un circuito básico de rastreo por parejas.

**Solucionar las respuestas del 70% de las pistas que se pongan en un circuito de orientación por rastreo mostrando actitudes de esfuerzo y respeto.**

**NOTA: este mínimo corresponde a los contenidos no vistos en primero de la ESO del curso pasado, a causa de la pandemia.**

## **E. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS SEGUNDO DE E.S.O.**

### **Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II.**

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro. Teniendo en cuenta el protocolo de desinfección y cuarentena aplicado a los materiales

#### **\* Objetivos Didácticos**

1. - Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general como práctica habitual previa a toda actividad física.
2. - Mejorar las capacidades físicas básicas en especial la velocidad y la flexibilidad.
3. - Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
4. - Conocer y valorar las repercusiones que la práctica de la actividad física ejerce sobre la salud.

#### **\* Contenidos.**

*Conceptos:*

1. - Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca y cálculo de la zona de actividad.
2. - El calentamiento general: fundamentos y preparación para la actividad física. Objetivos y pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
3. - La fase de vuelta a la calma: beneficios, actividades posibles,...
4. -Protocolo de actuación básico ante un accidente. Método R.I.C.E. Prevención de lesiones.

*Procedimientos:*

1. - Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la velocidad (frecuencia, velocidad de reacción y velocidad gestual), flexibilidad y resistencia aeróbica.
2. - Test para valorar el nivel físico: Test de salto horizontal, flexibilidad y 40 m. . **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**
3. - Puesta en práctica de ejemplos de calentamiento general.

*Actitudes:*

1. - Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
2. - Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
3. - Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividades físicas, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
4. - Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas, trabajo en grupos reducidos y resolución de problemas.

**\* Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase y de la correcta realización del calentamiento y la vuelta a la calma.



- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a la situación dentro grupo - clase. Doble test a principio y final de primer trimestre donde se valoran los resultados y la progresión (esta última en mayor medida que los resultados)
- Valoración de la colaboración en algunas sesiones que consistirá en dirigir partes del calentamiento general de todo el grupo con ayuda del profesor.
- Examen teórico.

### **Unidad Didáctica de Actividad en la naturaleza: SENDERISMO**

Número de sesiones previstas: 2. Una de ellas de jornada completa en el medio natural realizando un recorrido senderista si fuese posible, si no, realizaremos salidas cortas en los alrededores del centro.

Instalaciones y material necesario: mapas, material individual del alumno (mochila, botas, cantimplora,...).

-Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

- Lugar y fecha por determinar , pero probablemente por el entorno cercano a Aínsa ( parte del PR a Morillo de Tou , cruceta de Bruello , sierra de Partara y descenso al I.E.S. por sendas de bosque...), en el último trimestre..

#### **\* Objetivos didácticos:**

1. Respetar y conocer el medio ambiente (flora , interpretación del paisaje)
2. Tomar consciencia de la propia capacidad.
3. Adquirir las habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con soltura, confianza y seguridad.
4. Conocer las amplia gama y tipos de senderos que existen en la comarca.

5. Valorar las actividades en la naturaleza como una alternativa de ocio.
6. Conocer las medidas de seguridad que se deben tener en cuenta en la práctica del senderismo.

**\* Contenidos.**

*Conceptos:* - Conceptos básicos sobre flora y paisaje.

1. Normas de seguridad en montaña y respeto por la naturaleza.
2. Interpretación de señales y mapas.
3. Equipo básico para una jornada de senderismo.
4. Organización de una mochila.
5. Senderos de la comarca.
6. Recomendaciones básicas para hacer del senderismo una actividad agradable.

*Procedimientos:*

1. Práctica de habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con soltura, confianza y seguridad.
2. Recorrido por uno de los senderos de la comarca, poniendo en práctica lo aprendido.

*Actitudes:*

1. Valoración y respeto por el medio ambiente ,compañeros , profesores , normas de la actividad...

2. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
3. Aceptación de los distintos niveles de condición física en el grupo y la necesidad de adaptarse al ritmo medio de marcha.
4. Valoración de las actividades en la naturaleza como una alternativa de ocio.

\* **Metodología** : Resolución de problemas ,asignación de tareas y descubrimiento guiado.

\* **Evaluación:**

- 1- Entrega en plazo del justificante paterno, interés y esfuerzo realizado.
- 2- Observación sistemática de las conductas de respeto por la naturaleza y de las normas de seguridad en la montaña.
- 3- Aportación del equipo necesario.
- 4- Participación en el recorrido del sendero, atención a las explicaciones , interés , dudas...

**Unidad Didáctica: ORIENTACIÓN DEPORTIVA POR RASTREO ( a trabajar este año por no poder impartirla el curso pasado por la pandemia)**

Número de sesiones previstas: 3 sesiones

Instalaciones y material necesario: Dentro del recinto escolar y en el entorno natural de los alrededores del I.E.S., otros lugares de Aínsa.

**\* Objetivos Didácticos.**

1. - Incrementar las cualidades físicas básicas, especialmente la resistencia aeróbica.
2. - Ser capaz de valorar el papel de las actividades en la naturaleza en la mejora de las cualidades físicas y en las condiciones de calidad de vida y salud.
3. - Sensibilizarse por la conservación del medio ambiente urbano y natural.
4. - Conocer diferentes tipos de orientación por rastreo.

**\* Contenidos.**

*Conceptos:*

1. - Normas de seguridad a tener en cuenta en las actividades en el medio natural.
2. - Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físicas: tierra, aire y agua.

*Procedimientos:*

1. - Práctica de orientación en circuitos de rastreo con pistas y con mapa dentro del Instituto.

*Actitudes:*

1. - Responsabilidad en la realización de actividades.
2. - Respeto al medio urbano y natural.

3. - Respetar la existencia de diferentes niveles de condición física y desarrollar actitudes de cooperación y solidaridad (trabajo por parejas preferiblemente mixtas).

**\* Metodología.**

- Resolución de problemas. Trabajo cooperativo.

**\* Evaluación.**

- Observación sistemática de los problemas planteados por las actividades de orientación desarrolladas en las clases (encontrar los controles, tiempo empleado en recorrer el circuito, grado de comprensión de los procedimientos a realizar durante una carrera de orientación por rastreo)
- Observación de la participación activa en el grupo de trabajo. Observación de la actitud de colaboración en este grupo.
- Observación del respeto a las normas indicadas y al entorno, a las medidas de prevención de accidentes en el medio natural y de la relación social con la pareja y el grupo de trabajo.
- Resultado en las pruebas de orientación por rastreo.
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se utiliza en clase y cuidado del mismo.

## ***E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 2º E.S.O.***

### **PRIMER TRIMESTRE:**

- U.D. Condición Física y Salud II.
- U.D. Senderismo
- U.D. Orientación deportiva por rastreo

## F. LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente, por la observación de las primeras sesiones de clase, intentando incluir actividades de coordinación, condición física, ritmo, actividades en grupos,..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento, cuerpo humano, salud, deportes, seguridad,...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumno al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro, los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase, se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente.

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final, se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

## **G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso, el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación, acerca de los alumnos de cada grupo, en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada, se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos.

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa, trabajo personal (lesiones de larga duración,...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles, mayor tiempo de explicación y atención, trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos, diferentes metodologías,...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardíacos...). Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

Durante este curso hay un alumno ACNEAE al que se le adaptarán los exámenes teóricos (más cortos, corrección más flexible, más tiempo...). Hay otro grupo de alumnos con dificultades específicas de aprendizaje y lectura – escritura a los que también se podrán adaptar los contenidos teóricos si se ve necesario a lo largo del curso



## H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

## **I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA**

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden, así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

La evaluación y calificación están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

## **J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación: Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma, a tomar decisiones en diferentes actividades, arbitrar partidos, hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional: Se inculca el respeto a las normas de seguridad, a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

### ***Educación para la salud:***

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada. Educar en los aspectos preventivos (calentamiento, vuelta a la calma, material de protección,...), fomentar los hábitos higiénicos, la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico, la nutrición equilibrada,...

### ***Educación para la paz:***

En los deportes colectivos, en especial, se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, este curso no sabemos si se podrán realizar estos contenidos.

### ***Educación para la igualdad entre los sexos:***

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en

la organización y desarrollo de actividades, conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

2º E.S.O.: U.D. Expresión Corporal  
U.D. de deslizamiento sobre ruedas

### ***Educación del consumidor:***

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir porque sí, influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

### ***Educación ambiental:***

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental . En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados , árboles... y en general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

2º E.S.O.: U.D. de Senderismo.  
U.D Orientación deportiva por rastreo

**Educación sexual:**

Se darán a conocer los cambios que se producen en los caracteres sexuales , y en el cuerpo en general , durante la pubertad y adolescencia , saber aceptarlos de forma natural y ver cómo influyen en el rendimiento físico.

***Educación vial:***

Nociones básicas de educación vial al practicar senderismo en grupo , saber cómo se circula en grupo , señales para desviarse, medidas de protección , respeto al código vial y conocer las señales más importantes.

El objetivo es fomentar la responsabilidad en el empleo y manejo de vehículos, así como conocer las medidas y normas de actuación concretas para evitar accidentes.

**-U.D DE SENDERISMO Y U. D. DE DESLIZAMIENTO SOBRE RUEDAS*****Educación moral y cívica:***

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con distinta funcionalidad. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes

## **K.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la actual situación de pandemia , no creemos aconsejable organizar actividades extraescolares por el riesgo que conllevan a fecha de hoy.

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física a lugares , al aire libre , fuera del IES Sobrarbe.(parques , entorno natural cercano , calles cercanas...).

-SENDERISMO:

Número de sesiones previstas: 2. ₂ en el medio natural realizando un recorrido senderista.

Instalaciones y material necesario: mapas, material individual del alumno (mochila, botas, cantimplora,...)

Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

Lugar y fecha por determinar, pero probablemente por el entorno cercano a Aínsa

Será una actividad de asistencia obligatoria (al ser gratuita) y tendrá valoración académica , aproximadamente un 10% de la evaluación: Traer justificante paterno, en el plazo indicado, para realizar la actividad (20%), aportar el material necesario y darle un uso correcto (30%) , actitudes de respeto a las normas , atención a explicaciones , esfuerzo , compañerismo, respeto medio ambiente... (50%).



## **L. MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN**

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación, cambiar la temporalización, reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: evolución de la situación actual de pandemia y posibles cambios normativos y de seguridad, características del grupo-clase concreto, falta de tiempo a lo largo del curso, actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso, reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación, objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos.

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso, saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.



## PROGRAMACIÓN 3º E.S.O.

### A: OBJETIVOS PARA 3º DE E.S.O.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrán como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

## **B: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

### ***B1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN***

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	
		Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	
		Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	

		Est.EF.1.1.4. 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.	Anotaciones diarias actitudinales
--	--	---	-----------------------------------

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición utilizando, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CAA-CMCT-CIEE-CCL	Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.	
		Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.	

		Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	
		Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CAA-CMCT-CCL-CIEE</p>	<p>Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</p>	
		<p>Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</p>	
		<p>Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	
		<p>Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	



BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>CAA</p>	<p>Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.5.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>CCEC-CSC-CCIE</p>	<p>Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	
		<p>Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado</p>	<p>Creación en grupos y posterior filmación en video de una coreografía de aerobio. Se valora tanto el proceso de creación como el resultado final</p>
		<p>Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p>Creación en grupos y posterior filmación de una coreografía de aerobio. Se valora el proceso de creación y el resultado final</p>
		<p>Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea</p>	

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	
		<p>Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p>	<p>Examen teórico. Sesión teórica sobre aparatos y sistemas que intervienen en el ejercicio.</p>
		<p>Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	<p>Observación en clase de la regulación del esfuerzo y toma de pulsaciones y toma de pulsaciones en estado basal y</p>

			antes y después del esfuerzo en el plan que deben seguir durante 6 semanas
		Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.	Plan de 6 semanas de condición física en días no presenciales.
		Est.EF.6.4.6. 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.	Examen teórico
Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	CIEE-CAA-CMT	Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Observación actitudinal diaria
		Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	TEST DE CONDICIÓN FÍSICA:salto a pies juntos , flexibilidad y agilidad 4x10m..

		Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	Observación en clase de la ejecución correcta de los ejercicios.
		Est.EF.6.5.4. 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.	Examen teórico
Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.	Examen teórico
		Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma	Observación en clase
		Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	
Crit.EF.6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.	CIEE-CSC	Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	Observación actitudinal diaria en diferentes actividades
		Est.EF.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los	Anotaciones actitudinales en la creación de coreografías o actividades

		objetivos	grupales
		Est.EF.6.7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	Anotaciones actitudinales en la creación de coreografías o actividades grupales
Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.	
		Est.EF.6.8.2.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	Observación de actitudes de respeto en uso de espacios e instalaciones. .

## ***B.2.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 3º. E.S.O.***

**NOTA IMPORTANTE:** Todo lo que se expone a continuación se adaptará a la situación de pandemia que nos encontramos, cumpliendo con las normas que se establezcan en cada momento sobre el tipo de actividades a impartir y las medidas de seguridad a adoptar.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

### *Contenidos conceptuales:*

3. Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada.
4. Entrega de pequeños “deberes” que apoyen y refuercen las explicaciones hechas en clase.

3- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o unidad didáctica, según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones. . Cada profesor podrá elegir la forma de realizar los exámenes (escritos, con pregunta oral y respuesta escrita para potenciar la capacidad de escucha...).

### *Contenidos procedimentales:*

1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales y de adversario mediante planillas de observación.

3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática. Posibilidad de realizar pruebas técnicas individuales.

4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.

5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales y las actitudes de superación y esfuerzo.

6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

*Contenidos actitudinales:*

TODOS LOS ALUMNOS EMPEZARÁN CADA EVALUACIÓN CON UN 5 EN ACTITUD Y CADA ANOTACIÓN DE CONDUCTA POSITIVA O NEGATIVA , SUMARÁ O BAJARÁ 0,4 PUNTOS A LA NOTA DE ACTITUD.

1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.

2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas)



5. Autoevaluación, cuando sea aconsejable.

4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos...especialmente los relacionados con la pandemia: con la higiene de manos , uso de mascarilla , distancia social , colaborar en desinfección de materiales...

## **C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN**

### ***C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN***

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...). Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que este área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

**Contenidos conceptuales: 20-30% (ligero aumento debido a la semipresencialidad)**

**Contenidos procedimentales: 50-60 %**

**Contenidos actitudinales: 20-25 %**

**-NOTA IMPORTANTE: Se intentarán mantener estos porcentajes , pero dada la situación actual de pandemia , es posible que puedan sufrir ligeras modificaciones si no pudieran llegar a impartirse todos los contenidos prácticos. previstos inicialmente**

*\*Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.*

**No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una .A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación, se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9-10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**contenidos mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando

en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**El primer día de clase se informará a los alumnos de los criterios de calificación y de recuperación , tanto de evaluaciones como de pruebas extraordinarias o pendientes de cursos anteriores. También están las programaciones disponibles en la web del IES.**

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

## ***C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.***

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a.. **No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.**

**Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones** será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**contenidos mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

## ***C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS***

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes (**mínimos y no mínimos**) en la fecha que designe la Administración educativa (**prueba extraordinaria**) Los contenidos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías , bailes...) que son muy

difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. Se respetarán los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse ) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día ) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después ) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas ) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se

pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan y si se entregan en la fecha y momento indicado.

**Se considerará aprobada la asignatura si al menos se alcanza una calificación media de 5 entre todos los contenidos mínimos pendientes. Los porcentajes , tanto para el 5 de mínimos como para obtener mayor nota en la prueba extraordinaria , serán de 55% para lo práctico, 25% para conceptos y 20 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud) o si la situación actual de pandemia impidiera ciertas ejecuciones prácticas.**

**En la prueba extraordinaria el alumnado podrá obtener una nota mayor de 5 si supera con nota tanto los contenidos mínimos como no mínimos que tenga pendientes , añadiendo la nueva calificación de esos contenidos que tenía pendientes al resto de las calificaciones y resultados obtenidos a lo largo del curso en los demás contenidos y haciendo la media final del curso como se explica en los criterios de calificación (media de las 3 evaluaciones).**



***C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN***

Como norma general, los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante, si el profesor lo cree aconsejable, podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior

## **D: MÍNIMOS EXIGIBLES 3º DE ESO (DETALLE)**

**Estos mínimos se expondrán durante el curso en el tablón de anuncios del gimnasio , se explicarán a los alumnos y estarán disponibles en la web del IES**

1- Sacar un 5 en los exámenes teóricos trimestrales y trabajos teóricos (entrega del informe del plan de condición física ... ) , mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva. **En los trabajos se valorará con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega ) , riqueza de contenidos y ajustarse al guión 80% y presentación, limpieza, ortografía, ... 10%.**

2- Mostrar actitudes de participación activa, motivación, respeto, tolerancia, cooperación, voluntad de superación..., como norma general en las sesiones de Educación Física.

**Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.**

3.- Colaborar de forma activa en la creación de composiciones musicales colectivas de aerobic y llevarlas a la práctica de forma mínimamente coordinada .

**Sacar un 5 en la calificación de aerobic, en las que se valorarán la producción final de la coreografía (dificultad de los pasos , coordinación del grupo, ocupación del espacio , música , vestuario) y la preparación previa (interés , ayudas , esfuerzo, responsabilidad...)**

4-Mostrar actitudes de autoexigencia en la preparación y realización de los test en la realización del plan de preparación para hacer de forma autónoma los días no presenciales.

**Observar si trabaja en las clases y en su tiempo libre para intentar mejorar.**

5-Realizar con actitud postural correcta y las medidas de seguridad adecuadas las diferentes actividades a realizar

(estiramientos, abdominales , ejercicios de fuerza ...)

**Observar si se realizan los ejercicios con actitud postural correcta , si los estiramientos , abdominales , ejercicios de fuerza... ,están bien realizados como norma general.**

## **E. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN TERCERO DE E.S.O.**

### **Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III.**

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro.

#### **\* Objetivos Didácticos.**

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas básicas en especial resistencia aeróbica , flexibilidad y fuerza-resistencia.
- Relación entre cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Practicar de forma continuada y autónoma actividad física conociendo y valorando las repercusiones positivas que la práctica de actividad física ejerce sobre la salud.

#### **\* Contenidos.**

*Conceptos:*

- Efectos del trabajo de resistencia, flexibilidad y fuerza- resistencia en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Factores que inciden en el desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Elementos que componen la condición física. La condición física y la salud
- El calentamiento general. Elaboración y puesta en práctica.

- La fase de vuelta a la calma: beneficios , actividades posibles...
- Actitud postural correcta y medidas preventivas .
- Nociones sobre frecuencia cardiaca..
- Conceptos sobre la relajación.
- Alimentación y actividad física: dieta equilibrada (lo verán en Biología)

*-Protocolo de actuación básica ante un accidente.Método RICE.Prevenición de lesiones , lesiones más frecuentes relacionadas con la actividad física.*

*Procedimientos:*

- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, fuerza- resist. y flexibilidad. Actividades y juegos de mejora de la velocidad gestual y reacción.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a su edad . .Se llevarán a cabo test de flexibilidad , test de agilidad y test de salto a pies juntos. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad..**
- Plan de condición física a realizar los días no presenciales.
- Calentamientos y vuelta a la calma de forma autónoma.

- Actitud postural.
- Práctica del método de relajación de Jacobson.

*Actitudes:*

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
- Respeto a las normas de prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Disposición favorable y respetuosa en las prácticas de relajación.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas, trabajo en grupos reducidos y resolución de problemas.

**\* Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase, de la correcta utilización del calentamiento autónomo y del rigor en la toma de la frecuencia cardíaca.
- Motivación por el trabajo de fuerza y por mantener hábitos posturales correctos en diferentes actividades.

- Realización de test de condición física y valoración de los resultados respecto a su grupo de edad.
- Realización de examen teórico.
- Realización de ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma.
- Valoración del trabajo escrito sobre un plan de condición física a realizar los días no presenciales.

### **Unidad Didáctica : AEROBIC**

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, equipo de música, bancos suecos y cuerdas.

#### **\* Objetivos Didácticos**

- Desarrollar las cualidades físicas básicas, especialmente la resistencia, y las habilidades motrices a través del aerobio.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el tiempo y el espacio con el soporte de la música.
- Integrarse en el grupo de clase superando actitudes de inhibición personal.

#### **\* Contenidos.**

*Conceptos :*

- Saber diferenciar los bits de una música, los tiempos fuertes dentro de una frase musical y conocer cuál es la música adecuada para hacer aerobio.

- Conocer los beneficios físicos, psíquicos y de relación social que puede aportar el aerobio.

*Procedimientos:*

- Realizar pasos de aerobio siguiendo el ritmo de la música de 140-150 bits por minuto.
- Llevar a la práctica por grupos mixtos un ejemplo de coreografía montada por el profesor.
- Crear en grupos mixtos una coreografía de 64 tiempos , prepararla y ponerla en práctica ante los compañeros/as **Algunas sesiones presenciales y otras no presenciales**

*Actitudes:*

- Valoración del uso expresivo del cuerpo y el movimiento.
- Valoración de de la expresión y la plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Colaboración, respeto y trabajo en la preparación de la coreografía.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas , reproducción de modelos , enseñanza recíproca , trabajo en grupos.



**\* Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases, valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma (deshinbición, coordinación, ritmo, estructura correcta según las pautas señaladas, relación social...).Respeto a la existencia de varios niveles.
- Creación y puesta en práctica en grupos mixtos de una coreografía de 64 tiempos . Se valorará la coordinación , música aportada , vestuario... Aunque la coreografía se prepara en grupos , la calificación será individual..
- Filmación en video y análisis posterior .

## ***E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS***

### **PRIMER TRIMESTRE:**

- U.D. Condición Física y Salud III.

- U.D. AERÓBIC

## F. LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación ,condición física , ritmo , actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

## **G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso , el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación , acerca de los alumnos de cada grupo , en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada , se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos .

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa , trabajo personal (lesiones de larga duración ...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles , mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardíacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

**Durante este curso en 3º de ESO hay algunos alumnos ACNEAE a los que se adaptará el examen teórico trimestral y la corrección de trabajos: preguntas más sencillas , menos preguntas y criterios de corrección más flexibles.**

## H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del numero de alumnos por clase , disponibilidad de material , objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias ,con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.



## **I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA**

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unidad Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

La evaluación y calificación están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

## **J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías .... Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

### ***Educación para la salud:***

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar

ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud .

- U..D Aerobic

### ***Educación para la paz :***

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se procurará que no existan discriminaciones por diferencias de nivel ,sexo ,edad, raza, nacionalidad...

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.

### ***Educación para la igualdad entre los sexos :***

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

- U.D. Aerobic

### ***Educación del consumidor :***

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas . Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión ( Navidad...) o por modas pasajeras.

### ***Educación ambiental :***

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental .Se respetarán campos sembrados , árboles... y en general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

### ***Educación vial :***

Nociones básicas de educación vial al salir del recinto escolar a practicar actividades..

### ***Educación moral y cívica :***

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

## **K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la actual situación de pandemia , no creemos aconsejable organizar actividades extraescolares por el riesgo que conllevan a fecha de hoy.

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física a lugares , al aire libre , fuera del IES Sobrarbe.(parques , entorno natural cercano , calles cercanas...).

Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información de otras actividades físico-deportivas que organicen otras asociaciones , clubes , Comarca... , respetando las medidas de seguridad existentes.

## **L. MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN**

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización, reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

**A. OBJETIVOS PARA 4º DE E.S.O.**

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.



Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

## B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones aplicando fundamentos motrices técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Planilla de observación en las clases y partidos de bádminton acerca de la intención táctica en el juego de individuales y dobles.

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.2.3.Resolver	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y	

situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.		eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	
--	--	--	--

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma 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.	

en función de los objetivos.		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma 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.	
		Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	

<p>Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>CAA-CSC-CMCT</p>	<p>Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	
		<p>Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDAR ES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>CCEC-CCL-CSC</p>	<p>Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>Anotaciones sobre si aporta ideas y pasos para la preparación de la coreografía de aerobic en grupos</p>
		<p>Est.EF.5.2.2. 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.</p>	<p>Observación del nivel de coordinación en la puesta en práctica de coreografías de aerobic</p>
		<p>Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>Colabora de forma activa en la creación de la coreografía grupal de aerobic: propone pasos , se esfuerza en mejorar , ayuda al que lo necesita...</p>

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>CAA-CCEC</p>	<p>Est.EF.6.4.1. 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.</p>	<p>Entrega de dos trabajos escritos sobre la fuerza y el desarrollo de la condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>	<p>Observación de los ejercicios en clase y observaciones escritas en el informe del plan de condición física.</p>
		<p>Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>	
		<p>Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	

<p>Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>CMCT-CCEC-CAA</p>	<p>Est.EF.6.5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	
		<p>Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>Valoración del esfuerzo y los resultados en la preparación y realización de los test de condición física y en la puesta en práctica del plan de condición física en días no presenciales.</p>
		<p>Est.EF.6.5.3. 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.</p>	<p>Entrega de un informe escrito sobre el desarrollo de un plan de condición física de 6 semanas y otro trabajo sobre la fuerza</p>
		<p>Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	
<p>Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.6.1. 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.</p>	<p>Observación en las clases.</p>



		Est.EF.6.6.2. 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.	Observación de calentamientos autónomos o en grupo en las clases. Entrega de trabajo de fuerza .Selección correcta de ejercicios.
		Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	
Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos 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 implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Anotaciones actitudinales en actividades de aerobio.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando	Anotaciones actitudinales de cada clase en Aerobio

discriminación o la competitividad mal entendida.		los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	
		Est.EF.6.8.2. 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.	
		Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Anotaciones actitudinales en clase.
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Observación actitudes en salidas al exterior del IES.

<p>Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad 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 seguridad de los participantes.</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Comprobar si trae el material adecuado para las clases.</p>
		<p>Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>.</p>
		<p>Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	
<p>Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Anotaciones actitudinales diarias</p>
		<p>Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.</p>	<p>Observaciones diarias de actitudes de trabajo en grupos</p>
<p>Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el</p>	<p>CD-CAA-CCL</p>	<p>Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas</p>	

<p>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.</p>		<p>vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	
		<p>Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Entrega del informe por Classroom sobre desarrollo del plan de condición física y del trabajo de fuerza.</p>
		<p>Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Entrega del informe por Classroom sobre desarrollo del plan de condición física y trabajo de fuerza.</p>

## ***B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 4º. E.S.O.***

**NOTA IMPORTANTE:** Todo lo que se expone a continuación se adaptará a la situación de pandemia que nos encontramos, cumpliendo con las normas que se establezcan en cada momento sobre el tipo de actividades a impartir y las medidas de seguridad a adoptar.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

*Contenidos conceptuales:*

1-Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada.

2-Entrega de pequeños “deberes” que apoyen y refuercen las explicaciones hechas en clase.

3- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o unidad didáctica, según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones. . Cada profesor podrá elegir la forma de realizar los exámenes (escritos, con pregunta oral y respuesta escrita para potenciar la capacidad de escucha...).

4-En el grupo de bilingüe francés , los exámenes serán todas las preguntas en francés (con alguna posible excepción ) y deberán contestar en francés , además de los trabajos escritos que serán todos en francés.

*Contenidos procedimentales:*

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**
- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales y de adversario mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática. Posibilidad de realizar pruebas técnicas individuales.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales y las actitudes de superación y esfuerzo.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

*Contenidos actitudinales:*

TODOS LOS ALUMNOS EMPEZARÁN CADA EVALUACIÓN CON UN 5 EN ACTITUD Y CADA ANOTACIÓN DE CONDUCTA POSITIVA O NEGATIVA , SUMARÁ O BAJARÁ 0,4 PUNTOS A LA NOTA DE ACTITUD.

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.

2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas)

6. Autoevaluación, cuando sea aconsejable.

4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos...especialmente los relacionados con la pandemia: con la higiene de manos , uso de mascarilla , distancia social , colaborar en desinfección de materiales...

## **C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN**

### ***C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN***

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...). Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que este área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

**Contenidos conceptuales: 20-30% (ligero aumento debido a la semipresencialidad). En bilingües 30%.**

**Contenidos procedimentales: 50-60 %**

**Contenidos actitudinales: 20-25 %**

**-NOTA IMPORTANTE: Se intentarán mantener estos porcentajes , pero dada la situación actual de pandemia , es posible que puedan sufrir ligeras modificaciones si no pudieran llegar a impartirse todos los contenidos prácticos. previstos inicialmente**

*\*Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.*



**No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una .A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación, se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9-10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación, sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes, no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida, obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes, la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos/as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**El primer día de clase se informará a los alumnos de los criterios de calificación y de recuperación , tanto de evaluaciones como de pruebas extraordinarias o pendientes de cursos anteriores. También están las programaciones disponibles en la web del IES.**

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

## ***C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.***

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a.. **No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.**

**Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones** será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

## ***C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS***

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes **(mínimos y no mínimos)** en la fecha que designe la Administración educativa **(prueba extraordinaria)** Los contenidos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo

que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. Se respetarán los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse ) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día ) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después ) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas ) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan y si se entregan en la fecha y momento indicado.

**Se considerará aprobada la asignatura si al menos se alcanza una calificación media de 5 entre todos los contenidos mínimos pendientes. Los porcentajes , tanto para el 5 de mínimos como para obtener mayor nota en la prueba extraordinaria , serán de 55% para lo práctico, 25% para conceptos y 20 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud) o si la situación actual de pandemia impidiera ciertas ejecuciones prácticas.**

**En la prueba extraordinaria el alumnado podrá obtener una nota mayor de 5 si supera con nota tanto los contenidos mínimos como no mínimos que tenga pendientes , añadiendo la nueva calificación de esos contenidos que tenía pendientes al resto de las calificaciones y resultados obtenidos a lo largo del curso en los demás contenidos y haciendo la media final del curso como se explica en los criterios de calificación (media de las 3 evaluaciones).**

***C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN***

Como norma general, los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante, si el profesor lo cree aconsejable, podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior

## **D.:MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE):**

**Estos mínimos se expondrán durante el curso en el tablón de anuncios del gimnasio , se explicarán a los alumnos y estarán disponibles en la web del IES**

1. Realizar de forma correcta ( 5 de media) y en el plazo indicado el trabajo del plan de condición física para días no presenciales y los exámenes trimestrales , mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas.

-También se entregará otro trabajo escrito sobre la fuerza (individual o por parejas)

En los trabajos escritos se valorará :Entrega en plazo (**si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega** ) , limpieza , ortografía , ajustarse al guión solicitado.En el grupo bilingüe se harán los trabajos en francés.

- 2- Mostrar actitudes de participación activa , motivación ,autoexigencia en el esfuerzo , respeto a las normas de seguridad en general y ante la COVID en particular , tolerancia , cooperación, voluntad de superación , equipación adecuada... , como norma general en las sesiones de Educación Física (clases diarias , test de condición física...)

**Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.**

- 3-Realizar los test de condición física con actitudes de esfuerzo e interés y acercándose a los valores medios de su grupo de edad.

**Anotación de los resultados de los test y sobre las actitudes en la preparación y realización de los mismos.**

- 4.- Colaborar de forma activa en la creación de composiciones musicales colectivas de aerobic y llevarlas a la práctica de forma mínimamente coordinada .

**Sacar un 5 en la calificación de aerobic, en las que se valorarán la producción final de la coreografía (dificultad de las pirámides , enlaces , ocupación del espacio , música , vestuario) y la preparación previa (interés , ayudas , esfuerzo, responsabilidad...)**



## **E- CONTENIDOS EN 4º DE E.S.O.**

### **Unidad Didáctica : CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD IV.**

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro.

#### **\* Objetivos Didácticos.**

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general y específico como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Conocer las capacidades que determinan la condición física y los test para medirlas.
- Mejorar las capacidades físicas básicas, marcando pautas de superación, en especial la resistencia.
- Conocer algunos conceptos sobre la relación entre actividad física y salud (frecuencia cardíaca, efectos generales del ejercicio, adaptación del organismo al esfuerzo, hábitos negativos para la salud, actitud postural,...)
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
- Practicar de forma continuada y autónoma actividad física conociendo y valorando las repercusiones positivas que la práctica de actividad física ejerce sobre la salud.
- Analizar de forma crítica la relación cuerpo y deporte en los medios de comunicación y en la sociedad.

#### **\* Contenidos.**

*Conceptos:*

- La fuerza: formas de trabajo y efectos sobre la salud.
- El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.
- Introducción a los sistemas para el desarrollo de la condición física .
- Factores que inciden en el desarrollo de la condición física.
- Nociones sobre frecuencia cardíaca .
- Implicación de las capacidades físicas en diferentes actividades físico-deportivas.
- Beneficios de la resistencia aeróbica fuerza y flexibilidad para la salud y riesgos del déficit de actividad física.

*Procedimientos:*

- Realización y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en el trabajo de Resistencia (sistemas continuos y sistemas fraccionados) ,Fuerza y flexibilidad.
- Práctica de fuerza con halteras y ejercicios de musculación con gomas elásticas , autocargas , isométricos...
- Acondicionamiento de fuerza resistencia, práctica de ejercicios localizados y por parejas.
- Elaboración de un trabajo de ejercicios de fuerza: elegir 5 músculos que intervengan en un deporte y buscar ejercicios de fuerza y elasticidad para trabajarlos correctamente.**Los bilingües harán todo el trabajo en francés.**
- Entrega de un trabajo escrito sobre la realización de un plan de mejora de la condición física en los días no presenciales.**

- Reconocimiento de las capacidades físicas implicadas en cada una de las actividades y sistemas de entrenamiento, y sus efectos sobre el organismo.
- Aplicación de test de valoración de la condición física. reconocimiento de su utilidad como valoración de cada las capacidades :flexibilidad, test de Copper , lanzamiento de balón medicinal de frente , salto horizontal a pies juntos. Cada prueba se valora con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**
- Análisis críticos de artículos o temas acerca de la relación cuerpo y deporte en los medios de comunicación y en la sociedad.

*Actitudes:*

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma; toma de conciencia de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
- Disposición positiva hacia la práctica de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas ,la salud y la calidad de vida.
  - Respeto a las normas de prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas y descubrimiento guiado.

**\* Evaluación:**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase, de respeto a las normas de seguridad, de la correcta utilización del calentamiento autónomo y del rigor en la toma de la frecuencia cardiaca.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia su edad .Se realizarán los test de flexibilidad y test de Cooper , lanzamiento de balón medicinal de frente y salto horizontal a pies juntos .
- Observación sistemática de la realización del calentamiento en las sesiones de clase, tanto de forma personal y autodirigida, como en situaciones de dirección del calentamiento a sus compañeros de clase.
- Trabajo escrito sobre la fuerza.

**Unidad Didáctica : BADMINTON.** Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Raquetas de badminton , postes de bádminton, redes , volantes....

**\* Objetivos didácticos.**

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico para practicar actividades con raqueta.
- Ampliar el conocimiento de las técnicas, el comportamiento táctico general en el badminton, así como conocer sus aspectos reglamentarios.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del badminton.

- Integrarse en el grupo a través del juego utilizando el bádminton como alternativa en los ratos de ocio.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Practicar y colaborar y en la organización de torneos .

**\* Contenidos.**

*Conceptos:*

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del badminton.
- Capacidades físicas y habilidades motrices implicadas.
- Aspectos organizativos de partidos y competiciones.

*Procedimientos:*

- Calentamiento específico.
- Agarre, golpes básicos: drive, revés, saques , clear , lob , drop , dejada...
- Desplazamientos y colocación en la pista.
- Comportamiento táctico (individual y dobles) , arbitraje.
- Competiciones internas : masculinas , femeninas, mixtas , individuales, dobles mixtos...

*Actitudes :*

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.

- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual recreativa de actividades deportivas.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas , descubrimiento guiado y resolución de problemas.

**\* Evaluación.**

- Pruebas motrices que valoren el aprendizaje o la mejora de las habilidades específicas adquiridas. Resultados de las competiciones internas.
- Observación sistemática de la aplicación de las habilidades específicas aprendidas, a situaciones reales de juego (golpes básicos, colocación, táctica,...)
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se trae a clase y cuidado del mismo.

**Unidad Didáctica : AEROBIC :ESTA U.D. NO PUDO IMPARTIRSE EL AÑO PASADO EN 3º POR LA PANDEMIA Y TIENEN CRITERIOS DE EVALUACIÓN SIMILARES EN LOS DOS CURSOS:**

**Crit.EF.5.2.(3º) Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

**Crit.EF.5.2.(4º) Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.**

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, equipo de música, bancos suecos y cuerdas.

**\* Objetivos Didácticos**

- Desarrollar las cualidades físicas básicas, especialmente la resistencia, y las habilidades motrices a través del aerobio.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el tiempo y el espacio con el soporte de la música.
- Integrarse en el grupo de clase superando actitudes de inhibición personal.

**\* Contenidos.**

*Conceptos :*

- Saber diferenciar los beats de una música, los tiempos fuertes dentro de una frase musical y conocer cuál es la música adecuada para hacer aerobio.
- Conocer los beneficios físicos, psíquicos y de relación social que puede aportar el aerobio.

*Procedimientos:*

- Realizar pasos de aerobio siguiendo el ritmo de la música de 140-150 beats por minuto.
- Llevar a la práctica por grupos mixtos un ejemplo de coreografía montada por el profesor.
- Crear en grupos mixtos una coreografía de 64 tiempos , prepararla y ponerla en práctica ante los compañeros/as .

*Actitudes:*

- Valoración del uso expresivo del cuerpo y el movimiento.
- Valoración de de la expresión y la plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Colaboración, respeto y trabajo en la preparación de la coreografía.

**\* Metodología.**

Asignación de tareas , reproducción de modelos , enseñanza recíproca , trabajo en grupos.

**\* Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases, valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma (deshinbición, coordinación, ritmo, estructura correcta según las pautas señaladas, relación social...).Respeto a la existencia de varios niveles.
- Creación y puesta en práctica en grupos mixtos de una coreografía de 64 tiempos . Se valorará la coordinación , música aportada , vestuario... Aunque la coreografía se prepara en grupos , la calificación será individual..
- Filmación en video y análisis posterior .



***E.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS*** (puede variar por motivos meteorológicos u organizativos).

**PRIMER TRIMESTRE:**

- U.D. Condición Física y Salud IV.

-U.D. AEROBIC (4º BIL Y UN GRUPO NO BIL.) Y U.D BADMINTON (1 GRUPO NO BIL.).POR COINCIDIR HORARIOS Y ESPACIOS SE IMPARTIRÁ EN DIFERENTES TRIMESTRES SEGÚN EL GRUPO.

## F. LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo , fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación , condición física , ritmo , actividades en grupos ... , para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

## ***G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD***

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso , el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación , acerca de los alumnos de cada grupo , en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada , se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos .

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa , trabajo personal (lesiones de larga duración ...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles , mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardiacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

Durante este curso hay algunos alumnos que presentan ciertas dificultades de aprendizaje , lecto-escritura..., a los que se adaptará los criterios de corrección de trabajos y exámenes teóricos: exámenes más cortos , enunciados más concretos , más tiempo , corrección más flexible...

## H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentando la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevarán a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

## **I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA**

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

La evaluación y calificación están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

## **J. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

### ***Educación para la salud:***

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

En definitiva el objetivo es responsabilizar a los alumnos en el cuidado de su propio cuerpo y hacerle consciente que él es el máximo responsable de su salud, y de que medidas puede tomar para estar sano.

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud IV.
- U.D. Aerobic

### ***Educación para la paz :***

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.



Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.:

### ***Educación para la igualdad entre los sexos :***

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

### ***Educación del consumidor :***

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas . Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión ( Navidad...) o por modas pasajeras.

### ***Educación ambiental :***

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental y se persigue la consolidación de hábitos, así como dar criterios para poder hacer un uso racional del medio en cualquier actividad humana y en las deportivas en particular. En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados, árboles..., se evitará el dejar

abandonado material, papeles, y todas aquellas conductas que supongan un impacto ambiental. En general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

***Educación vial :***

Nociones básicas de educación vial al salir a los exteriores del IES , medidas de protección , respeto al código vial y conocer las señales más importantes.

***Educación moral y cívica :***

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

## **K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la actual situación de pandemia , no creemos aconsejable organizar actividades extraescolares por el riesgo que conllevan a fecha de hoy.

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física a lugares , al aire libre , fuera del IES Sobrarbe.(parques , entorno natural cercano , calles cercanas...).

Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información de otras actividades físico-deportivas que organicen otras asociaciones , clubes , Comarca... , respetando las medidas de seguridad existentes.

## **L. MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES**

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

## **M. MEDIDAS COMPLEMENTARIAS QUE SE PLANTEAN PARA EL TRATAMIENTO DE LA MATERIA DENTRO DEL PROGRAMA BILINGÜE**

En 4º de Eso la materia de Educación Física se imparte en francés dentro del programa bilingüe del centro. Los contenidos a tratar son los mismos que los no bilingües pero procurando dar la mayor parte del tiempo de clase en francés , asegurándonos siempre de que han comprendido bien sobre todo los aspectos más importantes.

Al ser una materia en la que no priman en exceso los contenidos orales y escritos ,en las evaluaciones en las que deban hacer algún trabajo escrito en francés , el valor de los contenidos conceptuales sube hasta un 30% en lugar del 20-25% establecido para los no bilingües .El resto de evaluaciones es igual para todos.

Se procurará hacer alguna sesiones con la ayuda externa de la lectora de francés para profundizar más en aspectos relacionados con la actividad física y el deporte , ya sea en Francia o en lengua francesa (el deporte en Francia , las actividades en la naturaleza...).

Todos los exámenes teóricos trimestrales y el trabajos que deben hacer , son 100% en francés , excepto alguna pregunta puntual de algún examen teórico , que se hará y responderá en español. Por ello podríamos decir que aproximadamente un 90% del total de contenidos teóricos (exámenes y trabajos ) son íntegramente en francés , tanto las preguntas como las respuestas.

## PROGRAMACIÓN BACHILLERATO

### PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO

#### A. CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS PARA EL CURSO

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrán como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. 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, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito .

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. 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 y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

## B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

### B.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

#### BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

#### BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
-------------------------	--------------------	--------------------------------------	----------------------------

Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CMCT	Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.	Planilla de observación de aplicación de acciones tácticas adecuadas en ataque y defensa tanto en partidos individuales o de dobles en ping-pong.
		Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico- deportivas desarrolladas.	
		Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las	Planilla de observación de aplicación de acciones tácticas adecuadas en ataque y defensa tanto en partidos individuales o de dobles en ping-pong

### BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.2.Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	



<p>Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>CAA-CSC</p>	<p>Est.EF.3.3.2.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.</p>	-
		<p>Est.EF.3.3.3.Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>	<p>-Observación de las situaciones de juego global en deportes o actividades colectivas. Anotaciones actitudinales de colaboración.</p>
		<p>Est.EF.3.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	
		<p>Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	<p>Observación de estrategias de juego de los partidos de dobles en ping-pong</p>

#### BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.4.1.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.</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>	<p>Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p>	
		<p>Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>	
		<p>Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	
<p>Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>CAA</p>	<p>Est.EF.4.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>	

**BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCEC-CIEE-CCL-CD	Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	
		Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	
		Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	

### **BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores**

<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
--------------------------------	---------------------------	---	-----------------------------------

<p>Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física 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.</p>	<p>CMCT</p>	<p>Est.EF.6.4.1.Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p>	
		<p>Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p>	<p>Observación diaria de la ejecución técnica de los ejercicios con actitud postural correcta (estiramientos , ejercicios de fuerza...)</p>
		<p>Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p>	<p>Observación diaria en clase.</p>
<p>Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal 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.</p>	<p>CMCT-CIEE</p>	<p>Est.EF.6.5.1.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.</p>	<p>Entrega de un informe sobre un plan teórico-práctico de 6 semanas de las cualidades físicas relacionadas con la salud y otro trabajo de un mesociclo de entrenamiento</p>
		<p>Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p>	<p>Observación del esfuerzo , interés y resultados en la realización de los test de condición física.</p>

		Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	
		Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Entrega de un trabajo de un mesociclo de entrenamiento
		Est.EF.6.5.5.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.	Entrega de un informe sobre un plan teórico-práctico de 6 semanas de las cualidades físicas relacionadas con la salud
		Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.	
Crit.EF.6.6.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.	CIEE-CCEC-CSC	Est.EF.6.6.1.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.	
		Est.EF.6.6.2.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.	

<p>Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos 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</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.</p>	
		<p>Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p>	
		<p>Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo</p>	
<p>Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.8.1.Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>	<p>Anotación diaria de conductas actitudinales de respeto.</p>
		<p>Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	<p>Anotación actitudinal diaria de conductas de aceptación a los demás y solidaridad con los compañeros más necesitados de ayuda.</p>
<p>Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información 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.</p>	<p>CD-CCL</p>	<p>Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p>	<p>Valoración de trabajos teóricos entregados por Classroom.(plan condición física y mesociclo entrenamiento)</p>
		<p>Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	

## ***B.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO***

**NOTA IMPORTANTE:** Todo lo que se expone a continuación se adaptará a la situación de pandemia que nos encontramos, cumpliendo con las normas que se establezcan en cada momento sobre el tipo de actividades a impartir y las medidas de seguridad a adoptar.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

### *Contenidos conceptuales:*

1-Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada.

2-Entrega de pequeños “deberes” que apoyen y refuercen las explicaciones hechas en clase.

3- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o unidad didáctica, según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones. . Cada profesor podrá elegir la forma de realizar los exámenes (escritos, con pregunta oral y respuesta escrita para potenciar la capacidad de escucha...).

### *Contenidos procedimentales:*

1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales y de adversario mediante planillas de observación.

3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática. Posibilidad de realizar pruebas técnicas individuales.

4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.

5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales y las actitudes de superación y esfuerzo.

6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

*Contenidos actitudinales:*

TODOS LOS ALUMNOS EMPEZARÁN CADA EVALUACIÓN CON UN 5 EN ACTITUD Y CADA ANOTACIÓN DE CONDUCTA POSITIVA O NEGATIVA , SUMARÁ O BAJARÁ 0,4 PUNTOS A LA NOTA DE ACTITUD.

1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.

2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas)



2. Autoevaluación, cuando sea aconsejable.

4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos...especialmente los relacionados con la pandemia: con la higiene de manos , uso de mascarilla , distancia social , colaborar en desinfección de materiales...

## **C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN**

### ***C.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN***

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...). Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que este área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

**Contenidos conceptuales: 20-30% (ligero aumento debido a la semipresencialidad)**

**Contenidos procedimentales: 50-60 %**

**Contenidos actitudinales: 20-25 %**

**-NOTA IMPORTANTE: Se intentarán mantener estos porcentajes , pero dada la situación actual de pandemia , es posible que puedan sufrir ligeras modificaciones si no pudieran llegar a impartirse todos los contenidos prácticos. previstos inicialmente**

*\*Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.*

**No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una .A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación, se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9-10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación, sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes, no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida, obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes, la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos/as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**El primer día de clase se informará a los alumnos de los criterios de calificación y de recuperación , tanto de evaluaciones como de pruebas extraordinarias o pendientes de cursos anteriores. También están las programaciones disponibles en la web del IES.**

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

## ***C.2. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.***

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a.. **No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.**

**Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones** será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre **(contenidos mínimos con calificación inferior a 5)** y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. **A efectos de calificación, las notas que obtenga en la recuperación de contenidos mínimos de una evaluación , sustituirán a las notas suspendidas de la evaluación o evaluaciones anteriores lo que puede posibilitar que al alumno/a pueda quedarle más de un 5 en la calificación de esa evaluación para luego hacer media con el resto de evaluaciones como se explica posteriormente. Si una vez realizada la recuperación de mínimos y sustituyendo las nuevas calificaciones por las pendientes , no le llegara al 5 en esa evaluación suspendida , obtendrá una calificación de 5 si logra esta nota media (5) entre los mínimos que ha debido recuperar. De no llegar al 5 de media entre los mínimos pendientes , la evaluación seguiría suspensa para próximas evaluaciones.**

## ***C.3. ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS***

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes **(mínimos y no mínimos)** en la fecha que designe la Administración educativa **(prueba extraordinaria)** Los contenidos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y

con la nota que tenía hasta entonces. Se respetarán los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después ) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas ) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan y si se entregan en la fecha y momento indicado.

Se considerará aprobada la asignatura si al menos se alcanza una calificación media de 5 entre todos los contenidos mínimos pendientes. Los porcentajes , tanto para el 5 de mínimos como para obtener mayor nota en la prueba extraordinaria , serán de 55% para lo práctico, 25% para conceptos y 20 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud) o si la situación actual de pandemia impidiera ciertas ejecuciones prácticas.

En la prueba extraordinaria el alumnado podrá obtener una nota mayor de 5 si supera con nota tanto los contenidos mínimos como no mínimos que tenga pendientes , añadiendo la nueva calificación de esos contenidos que tenía pendientes al resto de las calificaciones y resultados obtenidos a lo largo del curso en los demás contenidos y haciendo la media final del curso como se explica en los criterios de calificación (media de las 3 evaluaciones).

Si algún alumno tras la prueba extraordinaria no aprueba la Educación Física de 1º de BACH.el Departamento de Ed. Física establecerá a principio de curso siguiente, las actividades necesarias para recuperar la asignatura mientras cursa 2º bach.

#### ***C.4. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN***

En 1º de Bachillerato no hay pendientes de cursos anteriores



## **D. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES PARA APROBAR LA MATERIA**

**Estos mínimos se expondrán durante el curso en el tablón de anuncios del gimnasio , se explicarán a los alumnos y estarán disponibles en la web del IES**

1.- Entrega POR CLASSROOM de los trabajos , ajustándose al guión establecido . de forma mínimamente correcta (sacar un 5)y con todos los contenidos exigidos y en la fecha señalada para su entrega .**Si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado (10%) y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega .**

- Informe escrito del plan de condición física para los días no presenciales.

-Entrega por Classroom de un mesociclo de preparación física (individual o parejas)

2- Adquirir los conceptos básicos programados para este curso, que se comprobará mediante exámenes teóricos trimestrales. Sacar un 5 en los exámenes.

3-Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación (autoexigencia para mejorar en los test y en general) y traer el equipamiento adecuado, como norma general en las sesiones de Educación Física.

**Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.**

4-Demostrar un nivel técnico (golpeo de cara, revés , topspin , smatch , saques planos y cortados...)- táctico(analizar los puntos débiles del contrario y saber sacar partido de ello) básico en ping-pong .Sacar un 5.

**Observación diaria y juego individual con cada alumno/a**

## **E. CONTENIDOS**

### **- Unidad Didáctica : CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

Ubicación de la unidad. 1ª evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 10 sesiones.

#### **\* Contenidos:**

- Puesta en práctica de diferentes sistemas de desarrollo de la condición física: Resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Evaluación de la condición física: Test de Flexibilidad (Flexión anterior de tronco ), salto horizontal a pies juntos , agilidad (4x10m.) . Cada prueba se valora según los valores normales para la edad.
- Planificación de la condición física:
  - Sistemas de acondicionamiento físico.
  - Sesión tipo de condición física.
  - Diseño de una programación de condición física y puesta en práctica.
- Mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Indicadores de riesgo en la realización de actividad física.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.: descanso, vida activa, drogas, alcohol , tabaco...
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de actividad física en la salud.
- **Elaboración de un trabajo desarrollando un mesociclo de trabajo y viendo si se cumplen los principios de entrenamiento y otro de un informe individual sobre un**

**plan de condición física a realizar los días no presenciales en el centro. Estos dos trabajos los harán en los días no presenciales.**

**\* Evaluación**

- Valoración de un programa de condición física.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a la edad . Test de Flexibilidad (Flexión anterior de tronco ), agilidad y salto horizontal a pies juntos. **No obstante , si el alumno/a muestra actitudes de esfuerzo e interés durante la preparación y desarrollo de algún test de la Unidad Didáctica de condición física , tendrá al menos una calificación de 2 en ese test , por acuerdo del Departamento , para intentar que su calificación no se vea muy afectada en casos en los que la condición física es especialmente baja en alguna cualidad.**
- Examen escrito 1ª. evaluación.
- Observación sistemática del trabajo diario: participación, nivel de atención, motivación, grado de comprensión de los contenidos.
- Valoración de un trabajo desarrollando un mesociclo de trabajo y viendo si se cumplen los principios de entrenamiento y otro trabajo del plan de condición física.
- Examen teórico 2ª. evaluación.
- Observación y valoración del interés y la motivación en las sesiones. Aportación de material: etiquetas...

**-Unidad Didáctica : PING-PONG .**

Ubicación de la unidad: 2 evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 6 sesiones.

**\* Contenidos**

- Tipos y características de los juegos y deportes de adversario.
- Práctica de juegos recreativos con palas .Competiciones internas de individuales y dobles .  
Juegos de familiarización con la actividad y el material.
- Técnicas y tácticas básicas de deportes de adversario mini- tenis y tenis de mesa ; tipos de saque (plano , con efecto) , drive , revés , topspin ...

**\* Evaluación.**

- Observación y valoración del interés y la motivación en las sesiones.
- Cuidado del material y colaboración en la organización de las actividades.
- Valoración técnico-táctica , reglamentaria y resultado de competiciones internas en ping-pong. .

## ***E.1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS***

### **PRIMER TRIMESTRE:**

- U.D. Condición Física y Salud .
  
- U.D. PING-PONG

## F. LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo , fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación ,condición física , ritmo , actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

## **G. PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso, el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación, acerca de los alumnos de cada grupo, en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada, se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos.

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa, trabajo personal (lesiones de larga duración...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles, mayor tiempo de explicación y atención, trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos, diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardiacos...). Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.



**Durante ese curso de 1º Bach. , ningún alumno/a va a necesitar ninguna adaptación especial de forma continuada para poder seguir la asignatura con normalidad.**

-

## H. CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentando la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevarán a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

## **I. PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA**

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

La evaluación y calificación están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

## **J. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES**

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

***Educación para la salud:***

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

En definitiva el objetivo es responsabilizar a los alumnos en el cuidado de su propio cuerpo y hacerle consciente que él es el máximo responsable de su salud, y de qué medidas puede tomar para estar sano.

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud IV.

El tratamiento del tema transversal la salud está programado para el trabajo transversal o de forma interrelacionada con los contenidos relativos a la educación vial y la educación medioambiental, pues en ella se tratan la prevención de accidentes en actividades deportivas en la naturaleza y en actividades en que empleamos vehículos como la bicicleta.

### ***Educación para la paz :***

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.:

### ***Educación para la igualdad entre los sexos :***

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

### ***Educación del consumidor :***

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión ( Navidad...) o por modas pasajeras.

### ***Educación ambiental :***

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental y se persigue la consolidación de hábitos, así como dar criterios para poder hacer

un uso racional del medio en cualquier actividad humana y en las deportivas en particular. En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados, árboles..., se evitará el dejar abandonado material, papeles, y todas aquellas conductas que supongan un impacto ambiental. En general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

### ***Educación vial :***

Se trabajará en las salidas extraescolares en bicicleta de montaña : formas de circular , material imprescindible , conducción correcta..., y de senderismo .

### ***Educación moral y cívica :***

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.



## **K. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Dada la actual situación de pandemia , no creemos aconsejable organizar actividades extraescolares por el riesgo que conllevan a fecha de hoy.

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física a lugares , al aire libre , fuera del IES Sobrarbe.(parques , entorno natural cercano , calles cercanas...).

Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información de otras actividades físico-deportivas que organicen otras asociaciones , clubes , Comarca... , respetando las medidas de seguridad existentes.

## **L. MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES**

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

## **M. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

En general, el material que dispone el I.E.S. Sobrarbe para este nivel educativo se puede considerar normal, aunque es necesaria una reposición de cierto material fungible o que por sus características se deteriora y su no reposición pone en peligro el desarrollo de las actividades de enseñanza aquí programadas. Las mayores deficiencias, como en todos los cursos, las tenemos espacios cubiertos. Sólo disponemos de una pequeña sala de 80 metros cuadrados para los días de lluvia o para contenidos que sea aconsejable realizarlos a cubierto. En esta sala sólo es imposible realizar una actividad para más de 12-15 personas por lo que en la mayoría de clases se está de forma incómoda y apretados. El centro tampoco dispone de duchas ni vestuarios para el alumnado ni de pabellón, lo cual dificulta en gran medida el desarrollo de varios contenidos y objetivos de área.

### ***Listado de material y recursos didácticos:***

- Material propio de Educación Física: balones, vallas, colchonetas, sticks, brújulas, picas, bancos suecos, balones medicinales,..... ..
- Pistas exteriores de cemento ,algunas de ellas de nueva construcción (verano 2015), todo ello compartido con el Centro de Primaria.
- Entorno natural de caminos y montes en las cercanías del centro.
- Videos de diferentes actividades físico - deportivas.
- Pabellón Municipal que se encuentra al otro extremo de la ciudad por lo que sólo se emplea en muy pocas ocasiones para actividades puntuales.
- Material cedido por el Servicio Comarcal de Deportes.
- Materiales aportados por los alumnos.

### ***Material audiovisual:***

Contamos con el material audiovisual del centro: reproductor de video , ORDENADORES como recurso para afianzar los contenidos conceptuales. Especialmente en los días de lluvia se convierte en un recurso básico pues dadas las características del

gimnasio con grupos numerosos es casi imposible desarrollar ciertas actividades. El problema reside en que estos medios son de uso compartido por todo el centro, y por lo tanto no siempre están a la entera disposición del departamento en el momento deseado por su elevada utilización.

Disponemos de un equipo de sonido exclusivo para Educación Física , lo que facilitará el desarrollo de varias Unidades Didácticas .

Igualmente empleamos la cámara de video como elemento capaz de favorecer el conocimiento de resultados, como elemento de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, y de autoevaluación por parte de los alumnos.

NO HAY LIBRO DE TEXTO EN BACHILLERATO .Se trabaja con los apuntes que da el profesor y la información oral diaria.