

# PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 2022-2023.**

**PROFESORES:** Dña Alejandro Hernández Muriel, Dña M<sup>a</sup> Ángeles Serrano Carnerero, Don Julián Mota López y Dña. M<sup>a</sup> del Mar Gonzálvez de la Cruz.

**INSTITUTO:** I.E.S. Wenceslao Benítez. San Fernando. Cádiz.

## I.- ÍNDICE

I.- ÍNDICE.....	2
II. MATERIAS Y ÁMBITOS ASIGNADOS AL DEPARTAMENTO.-.....	5
III. MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.-.....	5
IV. PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: EDUCACIÓN FÍSICA.- .....	6
<b>A.- OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>9</b>
A.1. SEGUNDO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA .....	9
A.2. CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA .....	12
<b>B.- COMPETENCIAS CLAVES.....</b>	<b>16</b>
<b>C. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>17</b>
C. 1.- SEGUNDO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.- .....	18
C. 2.- CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.- .....	23
<b>D.- TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRES .....</b>	<b>27</b>
D 1.- SEGUNDO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.- .....	27
D. 2.- CUARTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA .....	28
<b>E. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>29</b>
E.3.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	37
E.4.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN .....	40
E.5 - SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS QUE NO SUPEREN LOS MÍNIMOS EXIGIDOS EN CADA TRIMESTRE .....	44
E.6.- CRITERIOS DE RECUPERACIÓN .....	45
<b>F.- CRITERIOS METODOLÓGICOS.....</b>	<b>45</b>
<b>G.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....</b>	<b>48</b>
<b>H.- ELEMENTOS TRANSVERSALES .....</b>	<b>50</b>
V. PROGRAMACIÓN DE 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.....	53

<b>A. OBJETIVOS .....</b>	<b>54</b>
<b>B. COMPETENCIAS CLAVES .....</b>	<b>55</b>
<b>C. CONTENIDOS .....</b>	<b>56</b>
<b>D. TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>58</b>
<b>E. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....</b>	<b>60</b>
E.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE .....	60
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN / COMPETENCIAS CLAVES .....</b>	<b>63</b>
E. 2.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	65
E.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN .....	66
E.4.- SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS QUE NO SUPEREN LOS MÍNIMOS EXIGIDOS EN CADA TRIMESTRE .....	67
<b>F. CRITERIOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>68</b>
<b>G. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>71</b>
VI. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	72
<b>A.- PROGRAMA DE REFUERZO PARA ALUMNADO QUE PROMOCIONA, PERO CON E.F SUSPENSA (PENDIENTES).....</b>	<b>75</b>
<b>B.- ATENCIÓN AL ALUMNADO DE 2º DE BACHILLERATO CON LA ASIGNATURA PENDIENTE DE 1º BACHILLERATO.....</b>	<b>76</b>
<b>C.- ATENCIÓN AL ALUMNADO QUE NO HA PROMOCIONADO (REPETIDORES).....</b>	<b>76</b>
<b>D.- ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO .....</b>	<b>76</b>
VII.- TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL .....	77
<b>A.- EN LA E.S.O.....</b>	<b>77</b>
<b>B.- EN BACHILLERATO .....</b>	<b>78</b>
VIII.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DE EDUCACIÓN FÍSICA .....	81
IX.- INTERDISCIPLINARIEDAD .....	85
X.- PROCEDIMIENTO PARA EL SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN.....	85

XI.- NORMAS DE UTILIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.....	85
XII.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	86

## **II. MATERIAS Y ÁMBITOS ASIGNADOS AL DEPARTAMENTO.-**

La materia asignada al departamento es Educación Física en los cursos desde 1º a 4º de ESO y 1º de Bachillerato, impartiendo la materia en cuatro grupos bilingües de 4º de ESO. Además, se ha ofertado la materia de Actividad física, salud y Calidad de vida en 2º de bachillerato.

## **III. MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.-**

El I.E.S. Wenceslao Benítez está situado en la Avenida de la Armada s/n en San Fernando (Cádiz). La zona en la que está situado el centro es una barriada con un nivel socioeconómico medio, pero al ser un instituto que ha dependido del Ministerio de Educación y Ciencia y al Ministerio de Defensa, el alumnado es, en su mayoría, hijos de militares asentados en San Fernando, con lo que el nivel socioeconómico es medio- alto.

El Instituto alberga 25 líneas autorizadas, desde 1º de E.S.O a 2º de Bachillerato, habiendo 5 grupos de 1º de ESO (150 alumnos), 5 grupos de 2º de ESO (143 alumnos), 4 grupos de 3º ESO (120 alumnos), 5 grupos de 4º de ESO (133 alumnos), todos ellos bilingües, 3 grupos de 1º de bachillerato (94 alumnos) y 3 grupos de 2º de bachillerato (80 alumnos). Todos los cursos de la ESO son bilingües, siendo el departamento de Educación Física uno de los implicados en el proyecto bilingüe (inglés), impartándose en 4º de E.S.O.

El número total de alumnado en la ESO es de 546 alumnos/as y en Bachillerato de 132 alumnos/as, lo que hace un total de 678 alumnos/as y 60 profesores.

Cuenta con un gimnasio, y el departamento que hace también de almacén del material, y unas pistas polideportivas que tienen 1 cancha de fútbol o balonmano que también se puede usar como dos pistas de voleibol, 1 de baloncesto y 1 de voleibol. Se solicitará la posibilidad de usar las instalaciones de la Junta de Deporte para hacer uso de la pista de atletismo, del gimnasio y de la piscina cubierta.

El departamento está formado por un profesor definitivo, Don Alejandro Hernández Muriel que además es el director del centro, con lo que este curso han mandado a un profesor en comisión de servicios, Don Julián Mota López; Doña Mª del Mar González de la Cruz, con destino definitivo en el Centro, una profesora en comisión de servicio, Dña Mª Ángeles Serrano Carnerero.

El reparto de grupos y materias queda como a continuación se detalla:

Don Alejandro Hernández Muriel impartirá clase de EF a un grupo de 3º ESO, teniendo un total de 2 horas de clase, 7 horas de reducción por coordinador Covid y 10 de reducción de dirección, quedando con 19 horas.

Doña Mª del Mar González de la Cruz impartirá clase de Educación Física a los cinco grupos de 4º de E.S.O. bilingües y a los tres 1º de bachilleratos, y será la jefa de departamento, lo que hace un total de 16 horas de clase y 3 horas de reducción de departamento.

Dña M<sup>a</sup> Ángeles Serrano Carnerero impartirá clase a los cinco grupos de 1º de ESO y a los dos grupos de 2º de bachillerato, dando un total de 19 horas de clase.

Don Julián Mota López impartirá clase a los cinco 2º ESO y a tres grupos de 3º ESO, y será tutor de 3º B con lo que tiene 18 horas de clase.

#### **IV. PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: EDUCACIÓN FÍSICA.-**

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre “La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

Entre los *procesos implícitos en la conducta motriz* hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, decidir, ejecutar y evaluar los actos motores; *entre los conocimientos* más destacables que se combinan con dichos procesos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices, con las medidas preventivas y de seguridad ante riesgos o accidentes y con los usos sociales de la actividad física, entre otros; y *entre las actitudes* se encuentran las derivadas de la

valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.

Las situaciones a las que responde una acción motriz, en un proceso de enseñanza y aprendizaje, suponen establecer entornos de características diferentes en los que la respuesta tiene, también, significados diferentes: en unos casos se tratará de conseguir un rendimiento, de resolver una realidad, en otros la ergonomía, la expresividad o la recreación. En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.”

“Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular. De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes:

- a) Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas;
- b) Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas;
- c) Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud;
- d) Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno;
- e) Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la auto superación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento.

Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones

deportivas, recreativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.”

Según se establece en Orden de 15 de enero de 2021 por la que se establece el currículo de E.S.O en Andalucía, “La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.



La siguiente programación didáctica se sustenta sobre el marco legal que regula la materia de Educación Física y establece el currículo de la misma para la Comunidad Autónoma Andaluza:

- ✘ Ley Orgánica de Educación (L.O.E.) 2/2006 3 de mayo, modificada por la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- ✘ R.D 1105/2014 de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de Educación secundaria y bachillerato.
- ✘ Orden ECD/65/2015 de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- ✘ Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía modificado por el D 182/2020
- ✘ Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- ✘ Instrucciones de 16 diciembre de 2021, sobre evaluación.
- ✘ RD 984/2021 de 16 noviembre de 2021
- ✘ Orden del 28 de junio de 2011 y a la Instrucción 12/2021, de 15 de julio. (ENSEÑANZA BILINGÜE)

## **A.- OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA**

### **A.1. SEGUNDO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

1. Valorar y dar importancia al calentamiento y vuelta a la calma (introduciendo ejercicios de relajación) como hábitos saludables en la actividad física.
2. Conocer y diferenciar los objetivos y fases que componen un calentamiento: general y específico.
3. Adquirir y aplicar una disciplina de trabajo en relación a la actividad física: calentamiento, hidratación, indumentaria, higiene, normas de seguridad, valorando la actividad física como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida.
4. Identificar y adoptar las posturas corporales correctas durante la actividad física y aquellas relacionadas con su vida cotidiana (como sentarse, levantar pesos, transportar mochilas,...)
5. Conocer y aplicar hábitos saludables (alimentación equilibrada, hidratación, beneficios de la actividad física,...) y adoptar una actitud crítica ante hábitos no saludables (sedentarismo, tabaco y alcohol).

6. Conocer los aspectos anatómico-fisiológicos fundamentales implicados en la actividad física: huesos, grupos musculares y articulaciones.
7. Conocer y desarrollar las cualidades físicas básicas y motrices y la influencia de éstas en la salud, experimentando diferentes propuestas lúdicas y una metodología de trabajo genérica para su desarrollo.
8. Conocer, calcular e interpretar la zona óptima de trabajo beneficiosa para su salud, tomando como parámetro de referencia la frecuencia cardíaca.
9. Incrementar las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad con respecto a los niveles iniciales de comienzo de curso.
10. Adquirir habilidades y técnicas relativas a la orientación y senderismo con una actitud responsable y cooperante, adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias y respetando las normas para su conservación, como medio para la mejora de la salud y ocupación activa del tiempo de ocio.
11. Elaborar trabajos sobre las actividades físico-deportivas que pueden realizarse en nuestro entorno.
12. Conocer y practicar los fundamentos técnico – tácticos y reglamentarios básicos de diferentes juegos y deportes: fútbol-sala, voleibol, pin-fu-vo-te, atletismo, retos motrices, indiana, lucha, esgrima, desafíos cooperativos\*, rugby y deportes alternativos, mostrando deportividad y autocontrol y respetando las reglas del juego.
13. Aprender a trabajar en equipo, respetando y valorando sus propias capacidades y la de sus compañeros.
14. Elaborar trabajos sobre la igualdad en el ámbito de la actividad físico deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos.
15. Construir figuras humanas grupales a partir de su identificación gráfica, aplicando los conocimientos adquiridos sobre agarres, culminación de gestos, normas de seguridad.
16. Desarrollar la dimensión rítmica a partir de creación, imitación, práctica y escenificación de coreografías grupales con soporte musical, superando los prejuicios asociados a estas prácticas.
17. Utilizar las TIC como instrumentos de búsqueda de información autónoma.
18. Desarrollar la lectura y escritura por medio de recursos variados haciendo exposiciones y argumentaciones.

<b>OBJETIVOS DE ETAPA / CCBB</b> (R.D 1105/2014 26 diciembre)	<b>OBJETIVOS DE ÁREA</b> (O. 15 enero 2021)	<b>OBJETIVOS DE 2º E.S.O.</b>	<b>BLOQUES DE CONTENIDOS</b>
B, C, D, E, F, G, H, K. - C. matemática. - Social y cívica. - Aprender a aprender. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Comunicación lingüística. - Digital.	1, 2, 3, 8, 10, 12.	1. Valorar y dar importancia al calentamiento y vuelta a la calma (introduciendo ejercicios de relajación) como hábitos saludables en la actividad física. 2. Conocer y diferenciar los objetivos y fases que componen un calentamiento: general y específico. 3. Adquirir y aplicar una disciplina de trabajo en relación a la actividad física: calentamiento, hidratación, indumentaria, higiene, normas de seguridad,...valorando la actividad física como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida. 4. Identificar y adoptar las posturas corporales correctas durante la actividad física y aquellas relacionadas con su vida cotidiana (como sentarse, levantar pesos, transportar mochilas,...) 5. Conocer y aplicar hábitos saludables (alimentación equilibrada, hidratación, beneficios de la actividad física,...) y adoptar una actitud crítica ante hábitos no saludables (sedentarismo, tabaco y alcohol).	Salud y calidad de vida.
B, C, D, G, H, K. - C. matemática. - Social y cívica. - Aprender a aprender. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Comunicación lingüística. - Digital.	2, 4, 5, 11, 12.	6. Conocer los aspectos anatómico-fisiológicos fundamentales implicados en la actividad física: huesos, grupos musculares y articulaciones. 7. Conocer y desarrollar las cualidades físicas básicas y motrices y la influencia de éstas en la salud, experimentando diferentes propuestas lúdicas y una metodología de trabajo genérica para su desarrollo. 8. Conocer, calcular e interpretar la zona óptima de trabajo beneficiosa para su salud, tomando como parámetro de referencia la frecuencia cardiaca. 9. Incrementar las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad con respecto a los niveles iniciales de comienzo de curso.	Condición Física y motriz.
C, D, G, H, K. B (ANDALUCÍA) - C. matemática. - Social y cívica. - Aprender a aprender. - Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. - Comunicación lingüística. - Digital. - Conciencia y expresiones culturales.	9, 10, 11.	10. Adquirir habilidades y técnicas relativas a la orientación y senderismo con una actitud responsable y cooperante, adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias y respetando las normas para su conservación, como medio para la mejora de la salud y ocupación activa del tiempo de ocio. 11. Elaborar trabajos sobre las actividades físico-deportivas que pueden realizarse en nuestro entorno.	Actividades en la naturaleza.

<p>A, B, C, D, E, G, H, K.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> </ul>	<p>4, 7, 11, 12.</p>	<p>12. Conocer y practicar los fundamentos técnico – tácticos y reglamentarios básicos de diferentes juegos y deportes: fútbol-sala, voleibol, pin-fu-vo-te, atletismo, retos motrices, indiacá, lucha, esgrima, rugby, desafíos cooperativos y deportes alternativos, mostrando deportividad y autocontrol y respetando las reglas del juego.</p> <p>13. Aprender a trabajar en equipo, respetando y valorando sus propias capacidades y la de sus compañeros.</p> <p>14. Elaborar trabajos sobre la igualdad en el ámbito de la actividad físico deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos.</p>	<p>- Juegos y Deportes.</p>
<p>C, D, G, H, J, K, L. B (ANDALUCÍA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	<p>6, 11</p>	<p>15. Construir figuras humanas grupales a partir de su identificación gráfica, aplicando los conocimientos adquiridos sobre agarres, culminación de gestos, normas de seguridad,...</p> <p>16. Desarrollar la dimensión rítmica a partir de creación, práctica y escenificación de coreografías grupales con soporte musical, superando los prejuicios asociados a estas prácticas.</p>	<p>Expresión corporal.</p>
<p>H, I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>	<p>TODOS</p>	<p>17. Utilizar las TIC como instrumentos de búsqueda de información autónoma.</p> <p>18. Desarrollar la lectura y escritura por medio de recursos variados haciendo exposiciones y argumentaciones.</p>	<p>TODOS</p>

## A.2. CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. Realizar de forma autónoma calentamientos generales y específicos y la vuelta a la calma (introduciendo ejercicios de relajación) como hábitos saludables en la actividad física, teniendo en cuenta la dificultad de la tarea.
2. Adquirir y aplicar una disciplina de trabajo en relación a la actividad física: calentamiento, hidratación, indumentaria, higiene, normas de seguridad valorando la actividad física como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida.
3. Adquirir las nociones teóricas básicas para elaborar una dieta equilibrada basada en el modelo mediterráneo como base tradicional de la alimentación andaluza.
4. Conocer las lesiones de la práctica de actividad física, así como los protocolos de actuación ante las mismas y accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes.

5. Desarrollar una investigación grupal asociada al ámbito de la salud (efectos negativos de hábitos como fumar, beber, sedentarismo, malos hábitos alimentarios...), culminando con una exposición de datos, resultados, conclusiones etc.
6. Conocer los aspectos anatómico-fisiológicos fundamentales implicados en la actividad física: huesos, grupos musculares y articulaciones.
7. Desarrollar y mejorar las cualidades físicas básicas y motrices y la influencia de éstas en la salud, aplicando diferentes métodos y sistemas de entrenamiento para su desarrollo, siendo capaz de correr 20 minutos sin parar.
8. Conocer los mecanismos de adaptación del organismo al esfuerzo, aplicando los principios básicos que rigen el entrenamiento como medida para asegurar un desarrollo saludable.
9. Conocer, calcular e interpretar la zona óptima de trabajo beneficiosa para su salud, tomando como parámetro de referencia la frecuencia cardiaca.
10. Participar en actividades físico recreativas en el medio natural (bicicleta y actividades acuáticas, orientación, marcha, etc.) adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias y respetando las normas para su conservación, como medio para la mejora de la salud y ocupación activa del tiempo de ocio.
11. Conocer, aplicar y mejorar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de diferentes juegos y deportes (fútbol, voleibol, unihockey, patines, juegos y deportes alternativos con material autoconstruido o traído de casa: lacrosse, frisbee, rugby, palas, bottleball, golf alternativo...), mostrando deportividad y autocontrol y respetando las reglas del juego.
12. Conocer y comprender los procedimientos tácticos y estrategias de los juegos y deportes, utilizando de forma eficaz las habilidades específicas en la resolución de problemas colectivos en situaciones reales de juego.
13. Aprender a trabajar en equipo, respetando y valorando sus propias capacidades y la de sus compañeros.
14. Crear montajes artístico-expresivos, adoptando hábitos posturales e higiénicos, con los que poner en práctica secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones (Acrosport, Tik Tok, Aerobic, lipdub y flashmob).
15. Utilizar las TIC como instrumentos de búsqueda de información autónoma.
16. Desarrollar la lectura y escritura por medio de recursos variados haciendo exposiciones y argumentaciones.
17. Participar independientemente del nivel que se posea en las actividades propuestas, con actitud de respeto y deportividad.

18. Realizar proyectos y exposiciones (en inglés, los grupos bilingües) de los diferentes temas dados en clase.

19. Realizar trabajos sobre la violencia en el deporte y/o la mujer y el deporte.

20. Realizar trabajos sobre la relación de las actividades en el medio natural y la salud.

<p><i>OBJETIVOS DE ETAPA / CCBB</i></p> <p>(R.D 1105/2014 26 diciembre)</p>	<p><i>OBJETIVOS DE ÁREA</i></p> <p>(O. 15 enero 2021)</p>	<p><i>OBJETIVOS DE 4º E.S.O.</i></p>	<p><i>BLOQUES DE CONTENIDOS</i></p>
<p>B, C, D, E, F, G, H, K.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. matemática.</li> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> </ul>	<p>1, 2, 3, 8, 10, 12.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar de forma autónoma calentamientos generales y específicos y la vuelta a la calma (introduciendo ejercicios de relajación) como hábitos saludables en la actividad física, teniendo en cuenta la dificultad de la tarea.</li> <li>2. Adquirir y aplicar una disciplina de trabajo en relación a la actividad física: calentamiento, hidratación, indumentaria, higiene, normas de seguridad,...valorando la actividad física como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida.</li> <li>3. Adquirir las nociones teóricas básicas para elaborar una dieta equilibrada basada en el modelo mediterráneo como base tradicional de la alimentación andaluza.</li> <li>4. Conocer las lesiones de la práctica de actividad física, así como los protocolos de actuación ante las mismas y accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes.</li> <li>5. Desarrollar una investigación grupal asociada al ámbito de la salud (efectos negativos de hábitos como fumar, beber, sedentarismo, malos hábitos alimentarios...), culminándola con una exposición de datos, resultados, conclusiones etc.</li> </ol>	<p>Salud y calidad de vida.</p>
<p>B, C, D, G, H, K.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. matemática.</li> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> </ul>	<p>2, 4, 5, 11, 12.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Conocer los aspectos anatómico-fisiológicos fundamentales implicados en la actividad física: huesos, grupos musculares y articulaciones.</li> <li>1. Desarrollar y mejorar las cualidades físicas básicas y motrices y la influencia de éstas en la salud, aplicando diferentes métodos y sistemas de entrenamiento para su desarrollo siendo capaz de correr 20 minutos sin parar.</li> <li>7. Conocer los mecanismos de adaptación del organismo al esfuerzo, aplicando los principios básicos que rigen el entrenamiento como medida para asegurar un desarrollo saludable.</li> <li>8. Conocer, calcular e interpretar la zona óptima de trabajo beneficiosa para su salud, tomando como parámetro de referencia la frecuencia cardíaca.</li> </ol>	<p>Condición Física y motriz.</p>
<p>C, D, G, H, K.</p> <p>B (ANDALUCÍA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C. matemática.</li> <li>- Social y cívica.</li> </ul>	<p>9, 10, 11.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Participar en actividades físico recreativas en el medio natural (bicicleta y actividades acuáticas, orientación, marcha etc.) adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias y respetando las normas para su conservación, como medio para la mejora de la salud y ocupación activa del tiempo de ocio.</li> </ol>	<p>Actividades en la naturaleza.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>		<p>20. Realizar trabajos sobre la relación de las actividades en el medio natural y la salud.</p>	
<p>A, B, C, D, E, G, H, K.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> </ul>	<p>4, 7, 11, 12.</p>	<p>10. Conocer, aplicar y mejorar los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de diferentes juegos y deportes (fútbol, voleibol, unihockey, patines, juegos y deportes alternativos con material autoconstruido: lacrosse, frisbee, rugby, palas...), mostrando deportividad y autocontrol y respetando las reglas del juego.</p> <p>11. Conocer y comprender los procedimientos tácticos y estrategias de los juegos y deportes, utilizando de forma eficaz las habilidades específicas en la resolución de problemas colectivos en situaciones reales de juego.</p> <p>12. Aprender a trabajar en equipo, respetando y valorando sus propias capacidades y la de sus compañeros.</p>	<p>Juegos y Deportes.</p>
<p>C, D, G, H, J, K, L. B (ANDALUCÍA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Social y cívica.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Conciencia y expresiones culturales.</li> </ul>	<p>6, 11</p>	<p>14. Crear montajes artístico-expresivos, adoptando hábitos posturales e higiénicos, con los que poner en práctica secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones (Acrosport, Tik Tok, Aerobic, lipdub y flashmob)</p>	<p>Expresión corporal.</p>
<p>H, I</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación lingüística.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Aprender a aprender.</li> <li>- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> </ul>	<p>TODOS</p>	<p>15. Utilizar las TIC como instrumentos de búsqueda de información autónoma.</p> <p>16. Desarrollar la lectura y escritura por medio de recursos variados haciendo exposiciones y argumentaciones.</p> <p>17.- Participar independientemente del nivel que se posea en las actividades propuestas, con actitud de respeto y deportividad.</p> <p>18. Realizar proyectos y exposiciones (en inglés, los grupos bilingües) de los diferentes temas dados en clase.</p> <p>19. Realizar trabajos sobre la violencia en el deporte y/o la mujer y el deporte.</p>	<p>TODOS</p>

## B.- COMPETENCIAS CLAVES

Según se establece en Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, las competencias básicas son las siguientes:

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

Según se establece en la Orden de 15 de enero de 2021 por la que se regula el currículo correspondiente a la E.S.O en Andalucía, “la materia de Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en **ciencia y tecnología** facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.



**El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.

Así mismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas, verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

## **C. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA**

Según se establece en la Orden de 15 de enero de 2021 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la E.S.O en Andalucía, en esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

**La salud y la calidad de vida** es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

**El bloque Salud y calidad de vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

**El bloque Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

**En el bloque de Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos pre deportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrollan la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del **bloque de Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

**El bloque de Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

## **C. 1.- SEGUNDO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.-**

### **BLOQUE DE CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

**TEMA 0: “Puesta en marcha”:** 3 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Protocolo de test de condición física y gráficas.

b) Parte práctica:

- Test físicos: valoración inicial.

### **BLOQUE DE CONTENIDOS DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**TEMA 1: “El calentamiento general y específico”:** 2 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Objetivos del calentamiento.
- Calentamiento: general y específico.
- Pautas para elaborar un calentamiento.

b) Parte práctica:

- Realización de calentamientos generales y específicos.

**TEMA 6: “Nuestra salud”:** 3 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Conocimiento de hábitos higiénicos, posturales y alimenticios adecuados.

b) Parte práctica:

- Adopción de hábitos posturales adecuados.
- Desarrollo de hábitos higiénicos en la vida diaria.
- Actitud crítica frente a los hábitos y consumo de sustancias nocivas.
- Actitud crítica frente a hábitos de vida sedentaria.
- Respiración y relajación.

**TEMA 3: “Nos iniciamos en el yoga”:** 3 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Beneficios del yoga para la salud.
- Cómo controlar la respiración.

b) Parte práctica:

- Respiración y relajación.
- Práctica de diferentes posturas y juegos de yoga.

**BLOQUE DE CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

**TEMA 2: “Mejoramos la condición física y motriz”:** 10 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Beneficios que la actividad física reporta para la salud.
- Valoración de la actividad física como fuente de salud y de calidad de vida.
- Principales huesos, grupos musculares y articulares.
- Control de la intensidad del esfuerzo: formas de tomar la frecuencia cardíaca y cómo calcular las zonas de actividad.
- Conocimiento de las capacidades físicas y motrices.

b) Parte práctica:

- Acondicionamiento físico general: desarrollo de las capacidades físicas y motrices asociadas a la salud.

- Práctica de juegos y métodos genéricos de la condición física y motriz.
- Toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.

**TEMA 5: “Retos con combas”.** 2 sesiones.

b) Parte práctica:

- Resolución de retos motores con combas.

### BLOQUE DE CONTENIDOS DE JUEGOS Y DEPORTES

**TEMA 4: “Desafíos cooperativos y combas cooperativas”.** 3 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Valoración de la labor grupal.

b) Parte práctica:

- Resolución de retos motores a partir de labores grupales.

**TEMA 7: “De aquí a Atenas: Atletismo”.** 4 sesiones.

a) Base teórica:

- Los juegos olímpicos
- Modalidades atléticas. Reglas básicas. Técnica.

b) Parte práctica:

- Carreras de velocidad, salida de tacos, relevos y lanzamiento de peso.

**TEMA 8: “Nos iniciamos en el fútbol sala”:** 6 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Técnica y reglamento básico del fútbol sala.
- Trabajo de igualdad en la actividad física y deporte.

b) Parte práctica:

- Desarrollo de juegos y ejercicios para familiarizarse con los gestos técnicos-tácticos básicos y el reglamento del deporte.
- Respeto por las normas de comportamiento, de seguridad y por las propias del deporte.

**TEMA 9: “Los mosqueteros”:** 4 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Técnica y reglamento básico de esgrima.

b) Parte práctica:

- Desarrollo de juegos y ejercicios para familiarizarse con los gestos técnicos-tácticos básicos y el reglamento del deporte.
- Respeto por las normas de comportamiento, de seguridad y por las propias del deporte.

**TEMA 10: “Deportes de lucha”:** 4 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Técnica y reglamento básico de la lucha.

b) Parte práctica:

- Desarrollo de juegos y ejercicios para familiarizarse con los gestos técnicos-tácticos básicos y el reglamento del deporte.
- Respeto por las normas de comportamiento, de seguridad y por las propias del deporte.

**TEMA 11: “Desde el PIN-FU-VO-TE al voleibol”:** 8 sesiones.

a) Bases teóricas:

- Técnica y reglamento básico del voleibol/pin-fu-vo-te.

b) Parte práctica:

- Desarrollo de juegos y ejercicios para familiarizarse con los gestos técnicos-tácticos básicos y el reglamento del deporte.
- Respeto por las normas de comportamiento, de seguridad y por las propias del deporte.

**TEMA 12: “Retos olímpicos”.** 3 sesiones.

b) Parte práctica:

- Resolución de retos motores deportivos.

**TEMA 13: “Deportes alternativos: floorball, patines, palas, bicicleta, con materiales autoconstruidos, etc”:** 6 sesiones.

a) Base teórica:

- Técnica, y reglamento básico de los deportes alternativos.

- Elaboración de material alternativo.

b) Parte práctica:

- Juegos y ejercicios para familiarizarse con la técnica, táctica y reglamento de los deportes alternativos. Competiciones.

### BLOQUE DE CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

#### **TEMA 14: “Tu baile me suena: Imitaciones musicales”**

a) Bases teóricas:

- Pautas para elaborar una coreografía.

b) Parte práctica:

- Imitaciones, dramatizaciones, representaciones.
- Elaboración de una coreografía basándose en otras ya elaboradas.

### BLOQUE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

#### **TEMA 15: “Jugamos a rastrear: iniciación a la orientación”: 3 sesiones.**

a) Base teórica:

- Normas de seguridad en los desplazamientos.
- Símbolos, mapa

b) Parte práctica:

- Juego de pistas y orientación: identificación del terreno en el mapa
- Juegos de desplazamientos: skate, patines, bici...

#### **TEMA 16: “Muévete por el entorno”: 3 sesiones.**

a) Bases teóricas:

- Conocimiento de los aspectos técnicos de la marcha: mochila, vestuario, calzado, marcha.
- Medidas básicas de seguridad en el medio natural.

b) Parte práctica:

- Desarrollo de un recorrido de senderismo.
- Comprensión de los signos y símbolos básicos de un mapa.

- Orientación espacial a partir de planos.
- Respeto, conservación y mejora del medio ambiente.

#### TODOS LOS BLOQUES DE CONTENIDOS

- Trabajo sobre instalaciones o zonas de la localidad para la práctica de actividad física-deportiva.

### **C. 2.- CUARTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.-**

#### BLOQUE DE CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

**TEMA O: Test de condición física:** 3 sesiones.

a. Bases teóricas:

- Protocolo de test físicos y capacidad física que mide, elaboración de gráficas y comparación entre compañeros (INGLÉS). Conclusiones.

b. Parte práctica:

- Test de condición física. (INGLÉS).

#### BLOQUE DE CONTENIDOS DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

**TEMA 1: “Calentamiento específico”:** 2 sesiones. (INGLÉS)

a. Bases teóricas:

- Calentamiento II: Repaso y profundización. Pautas para elaborar calentamientos y efectos en el organismo. La relajación como vuelta a la calma. (INGLÉS).

b. Parte práctica:

- Calentamiento general y específico y vuelta a la calma dirigido por los alumnos/as. (INGLÉS).

**TEMA 2: “Investigamos sobre la salud”:** 2 sesiones. (INGLÉS).

a. Bases teóricas:

- Efectos negativos de hábitos como fumar, beber, sedentarismo, trastornos de la alimentación etc. sobre la salud.
- Alimentación e hidratación. Dieta mediterránea.

- Protocolos de actuación ante lesiones, accidentes o situaciones de emergencia durante la práctica de actividad física: Lesiones deportivas y 1º auxilios.

### BLOQUE DE CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

#### **TEMA 3: “Nos ponemos en forma II”:** 14 sesiones.

##### a. Bases teóricas:

- Zona de actividad cardiaca. (INGLÉS).
- Sistemática del ejercicio: huesos y articulaciones, movimientos de cada articulación, músculos principales. (INGLÉS).
- Cualidades físicas básicas II: fuerza resistencia (sobre cargas) y fuerza velocidad (multisaltos y multilanzamientos), resistencia aeróbica y anaeróbica (trabajo sobre los sistemas de entrenamiento). Sistemas de entrenamiento. Principios del entrenamiento y síndrome general de adaptación (S.G.A.) (INGLÉS).
- Cualidades físicas básicas II: velocidad y flexibilidad (Método pasivo estático).

##### b. Parte práctica:

- Circuitos de fuerza resistencia con sobre carga y fuerza velocidad; resistencia aeróbica y anaeróbica (trabajo sobre los sistemas de entrenamiento). Aplicación de los sistemas de entrenamiento de los distintos tipos de resistencias y de la fuerza. (INGLÉS).
- Ejercicios y juegos para trabajar la velocidad y el método pasivo estático de flexibilidad.

### BLOQUE DE CONTENIDOS DE JUEGOS Y DEPORTES

#### **TEMA 4: “El deporte Rey: el fútbol y el rugby alternativo”:** 5 sesiones. (INGLES).

##### a. Bases teóricas:

- Reglas básicas del deporte. Habilidades técnicas y tácticas.
- Elaboración de un torneo ficticio de cualquier deporte.

##### b. Parte práctica:

- Ejercicios y juegos para desarrollar la técnica y táctica.
- Competiciones.



**TEMA 5: “Jugamos al floorball”:** 5 sesiones.

a. Bases teóricas (INGLÉS):

- Reglamento.
- Construcción de palos.

b. Parte práctica:

- Ejercicios para mejorar las habilidades técnicas y tácticas.

**TEMA 6: “¿Eres capaz de guardar el equilibrio?: los patines”:** 6 sesiones.

a. Bases teóricas (EN INGLÉS):

- Mantenimiento de los patines, técnica del giro, freno, desplazamiento básico.
- Trabajo sobre la violencia y/o la mujer en el deporte.

b. Parte práctica:

- Ejercicios para caer, desplazarse, frenar y girar.
- Aplicación de lo aprendido usando los patines para jugar a diferentes deportes.

**TEMA 7: “¡A jugar al Voleibol!”:** 8 sesiones. (INGLÉS).

a. Bases teóricas:

- Técnica, táctica y reglamento.

b. Parte práctica:

- Ejercicios y juegos para mejorar la técnica.
- Competiciones.

**TEMA 7: “¡A jugar al bottleball!”:** 8 sesiones.

a. Bases teóricas:

- Técnica, táctica y reglamento.
- Construcción del bottle y el ball

b. Parte práctica:

- Ejercicios y juegos para mejorar la técnica.
- Competiciones con distanciamiento físico.

**TEMA 8: “Los juegos y deportes alternativos y tradicionales.”** 10 sesiones. (Futbéisbol, Pinfuvote, palas, organización de juegos tradicionales, frisbee, inter crosse, golf alternativo...)

a. Bases teóricas:

- Reglas de los deportes seleccionados
- Juegos tradicionales. Diferencia con los deportes.
- Elaboración de materiales

b. Parte práctica:

- Competiciones de dichos deportes alternativos con distanciamiento social.
- Ejercicios para desarrollar y mejorar la técnica y táctica de los deportes alternativos.
- Organización de juegos tradicionales.

**TEMA TRANSVERSAL DURANTE TODO EL CURSO: organización de torneos en los recreos.**

#### BLOQUE DE CONTENIDOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

**TEMA 9: “El Aerobitón, Lipdub o Flashmob”, Acrosport”:** 4 sesiones.

a. Bases teóricas:

- Características del aeróbic y cómo elaborar una coreografía.
- Cómo elaborar un flashmob/Lipdub
- Nociones teórico-prácticas: agarres, higiene postural, seguridad y figuras.

b. Parte práctica:

- Pasos básicos de aeróbic.
- Elaboración de un flashmob/Lipdub
- Figuras de 1, 2, 3, 4 o más.
- Elaboración de composiciones coreográficas grupales con apoyo de estructura musical.

#### BLOQUE DE CONTENIDOS DE ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

**TEMA 10: “Actividades en el medio natural”:** 2 sesiones.

a. Bases teóricas:

- Mecánica básica de la bicicleta.

- Normas de seguridad y respeto a la naturaleza.
- Trabajo sobre las relaciones de las actividades físicas en el medio natural y la salud.

b. Parte práctica:

- Salida en bicicleta/orientación.
- Actividades acuáticas: vela, kayak, surf, etc.

## **D.- TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS POR TRIMESTRES**

Para evitar coincidir los dos profesores con la misma unidad didáctica y poder contar con la disposición de todo el material y el espacio, nos coordinaremos para que uno imparta los deportes de un trimestre y otro de otro trimestre. Por ese motivo no lo temporalizamos en trimestres y unidades didácticas, que se desarrollarán en cada una de las programaciones de aula. Así mismo, el número de sesiones de cada uno de los temas será orientativo.

### **D 1.- SEGUNDO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.-**

- ✗ TEMA 0: “Puesta en marcha”: 3 sesiones.
- ✗ TEMA 1: “El calentamiento general y específico”: 2 sesiones.
- ✗ TEMA 2: “Mejoramos la condición física”: 10 sesiones.
- ✗ TEMA 3: “Nos iniciamos en el yoga”: 2 sesiones.
- ✗ TEMA 4: “Desafíos cooperativos y combas cooperativas”. 3 sesiones.
- ✗ TEMA 5: “Nuestra salud”: 3 sesiones.
- ✗ TEMA 6: “De aquí a Atenas: Atletismo”. 4 sesiones
- ✗ TEMA 7: “Nos iniciamos en el fútbol sala”: 6 sesiones.
- ✗ TEMA 8: “Los mosqueteros”: 4 sesiones.
- ✗ TEMA 9: “Deportes de lucha”: 4 sesiones.
- ✗ TEMA 10: “Desde el PIN-FU-VO-TE al voleibol”: 8 sesiones.
- ✗ TEMA 11: “Retos olímpicos”: 3 sesiones.
- ✗ TEMA 12: “Deportes alternativos: floorball, patines, palas, bicicleta, con materiales autoconstruidos, etc.”: 6 sesiones.
- ✗ TEMA 13: “Tu baile me suena: Imitaciones musicales”. 4 sesiones.
- ✗ TEMA 14: “Jugamos a rastrear: iniciación a la orientación”: 4 sesiones.

- ✘ TEMA 15: “Muévete por tu entorno”: 3 sesiones.
- ✘ Trabajo sobre instalaciones o zonas de la localidad para la práctica de actividad física-deportiva.

#### **D. 2.- CUARTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA**

- ✘ TEMA 0: Test de condición física: 3 sesiones.
- ✘ TEMA 1: “Calentamiento específico”: 2 sesiones.
- ✘ TEMA 2: “Nos ponemos en forma II”: 14 sesiones.
- ✘ TEMA 3: “El deporte Rey: el fútbol y el rugby alternativo”: 5 sesiones.
- ✘ TEMA 4: “Jugamos al Floorball”: 5 sesiones.
- ✘ TEMA 5: “¿Eres capaz de guardar el equilibrio?: los patines”: 6 sesiones.
- ✘ TEMA 6: “Los deportes alternativos: palas, frisbee, inter crosse, futbéisbol, pinfuvote, bi-pala, pala-velcro...).” 10 sesiones.
- ✘ TEMA 7: “Investigamos sobre la salud”: 2 sesiones.
- ✘ TEMA 8: “A jugar al bottleball”/ “¡A jugar al Voleibol!”: 8 sesiones.
- ✘ TEMA 9: “Actividades en el medio natural: orientación, marcha, bicicleta o actividades acuáticas”: 2 sesiones.
- ✘ TEMA 10: “El Aerobitón y Flashmob, Lipdub/Acrosport”: 4 sesiones.
- ✘ Trabajo sobre la violencia en el deporte y/o la mujer en el deporte
- ✘ Trabajo sobre la relación de actividades en el medio natural y la salud.
- ✘ Organización de torneos en los recreos.

## E. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los criterios de evaluación específicos, vienen expuestos al final de cada unidad didáctica, dentro de las escalas de valoración, que nos indican el tipo y grado de aprendizaje que el alumno/a ha alcanzado con respecto a los objetivos que nos proponemos. La interpretación de los resultados, siempre ha de realizarse con flexibilidad, atendiendo a la situación de cada alumno/a, sus características y posibilidades, y por supuesto, todo el proceso de aprendizaje.

A modo general, hacemos referencia de los criterios de evaluación que nos indica la competencia básica que desarrolla:

COMPETENCIA BÁSICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN
Comunicación lingüística (CCL)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce y usa la nomenclatura adecuada de los bloques de contenidos.</li> <li>- Se expresa con propiedad oral y escrita.</li> <li>- Lee y entiende lo que lee sacando las ideas principales.</li> </ul>
C. matemática y C. básicas en ciencias y tecnología (CMCT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Test físico y calificaciones.</li> <li>- Utiliza la frecuencia cardiaca como indicador de la actividad física relacionada con la salud.</li> <li>- Calcula el gasto y la ingesta calórica para reflexionar sobre la importancia de la dieta equilibrada para la salud.</li> <li>- Realiza mapas a escala de terrenos conocidos y determina rumbos.</li> <li>- Comprende los aspectos relacionados con conservación de naturaleza, funcionamiento humano, alimentación, y uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la Actividad física.</li> </ul>
Digital (CD)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza los sistemas informáticos e Internet para buscar información, realizar trabajos, presentaciones o montajes.</li> </ul>
Competencias Sociales y cívicas (CSC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respeta las normas de juegos y deportes.</li> <li>- Juega en equipo.</li> <li>- Respeta a compañeros, adversarios, material y al profesorado.</li> <li>- Conoce el protocolo de actuación de 1º auxilios y normas de seguridad.</li> <li>- Igualdad, cooperación y trabajo en equipo.</li> </ul>
Conciencia y expresiones culturales (CEC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce juegos, actividades en el medio natural y deportes populares y de Andalucía.</li> <li>- Se expresa con su cuerpo y utiliza para transmitir sensaciones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elabora coreografías o montajes.</li> </ul>
Aprender a aprender (CAA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica las habilidades técnicas adquiridas en deportes o actividades a otros de características similares.</li> <li>- Usa lo aprendido para ocupar de forma activa su tiempo de ocio.</li> <li>- Planifica actividades a partir de un proceso de experimentación.</li> <li>- Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en actividades deportivas y expresivas.</li> <li>- Planifica, regula organiza y ejecuta su actividad física</li> </ul>
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliza los conocimientos adquiridos para mejorar su condición física y así mejorar y conservar su salud.</li> <li>- Planifica y lleva a cabo actividades físicas, individuales y de grupo, para ocupar su tiempo libre y mejorar y conservar su salud.</li> <li>- Mejora su condición física en función de su nivel inicial.</li> <li>- Mejora y aplica a situaciones de juego, las técnicas y tácticas que ha ido adquiriendo.</li> <li>- Trata de auto superarse y esforzarse en las actividades que se proponen.</li> </ul>

Según el R.D. 1105/2014 de 26 de Diciembre que establece el currículo básico de la E.S.O y su concreción en la Orden de 15 de enero de 2021 que desarrolla el currículo correspondiente a la E.S.O en Andalucía, los criterios, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación para la E.S.O son:

### **E.1 . CRITERIOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE 2º E.S.O.**

<b>CRITERIOS DE EVALUACION/COMP CLAVES</b> (O. de 15 de enero de 2021)	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> (R.D1105/2014 de 26 diciembre)	<b>BLOQUE DE CONTENIDOS/UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<p>1. Resolver <b>situaciones motrices individuales</b> aplicando los fundamentos <b>técnico-tácticos</b> y <b>habilidades específicas</b>, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. <u>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</u> (Objetivos 6, 9, 10, 11) <b>(12%)</b></p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p><b>Actividades en el medio natural (6%):</b> UD Jugamos a rastrear: Iniciación a la Orientación / UD Muévete por tu entorno: Senderismo. <b>Expresión Corporal (6%):</b> UD Tu baile me suena (Imitaciones musicales)</p>	<p>Escala de estimación numérica (nota diaria). Rúbricas de trabajos. Cuestionario respuesta escrita (Exámenes escritos). Pruebas prácticas. Lista de control.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de <b>expresión corporal</b> y otros recursos. <u>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</u> (Objetivos 2, 6, 11) <b>(8%)</b></p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p><b>Expresión Corporal (7%) y Condición física y motriz (1%):</b> UD Tu baile me suena (Imitaciones musicales)</p>	<p>Escala de estimación numérica (nota diaria). Pruebas prácticas. Rúbricas.</p>
<p>3. Resolver <b>situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición</b>, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. <u>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</u> (Objetivos 2, 4, 7, 11) <b>(18%)</b></p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p><b>Condición física y motriz (1%) y Juegos y Deportes (17%):</b>UD De aquí a Atenas: ATLETISMO. UD Desafíos cooperativos / UD Retos con combas/ UD Nos iniciamos en el fútbol sala / UD Deportes de lucha* / UD Los mosqueteros / UD Desde el PIN-FU-VO-TE al Voleibol / UD Retos olímpicos / UD Deportes alternativos: indiacas, rugby, datchball, juegos populares,...* / UD Deportes alternativos: floorball, patines, bicicleta, deportes con materiales autoconstruidos, etc.</p>	<p>Escala de estimación numérica (nota diaria). Cuestionario respuesta escrita (Exámenes escritos). Pruebas prácticas. Listas de control. Rúbricas.</p>
<p>4. Reconocer los <b>factores que intervienen en la acción motriz</b> y los <b>mecanismos de control de la intensidad de la actividad física</b>, y las posibilidades de <b>la relajación y respiración</b> como medio de recuperación aplicándolos a la propia práctica y <b>relacionándolos con la salud.</b> <u>CMCT, CAA.</u> (Objetivos 7, 9, 11) <b>(10%)</b></p>	<p>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. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	<p><b>Juegos y Deportes (7%):</b> UD De aquí a Atenas: ATLETISMO. UD Desafíos cooperativos*/ UD Retos con combas/ UD Nos iniciamos en el fútbol sala / UD Deportes de lucha*/ UD Los mosqueteros / UD Desde el PIN-FU-VO-TE al Voleibol* / UD Retos olímpicos / UD Deportes alternativos: indiacas, rugby, datchball, juegos populares,...* / UD Deportes Covid: floorball, patines, bicicleta, deportes con materiales autoconstruidos, etc.</p>	<p>Escala de estimación numérica (nota diaria). Cuestionario respuesta escrita (Exámenes escritos). Pruebas prácticas. Lista de control. Rúbricas.</p>

	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.	<b>Actividades en el medio natural (3%):</b> UD Jugamos a rastrear: Iniciación a la Orientación / UD Muévete por tu entorno: Senderismo.	
5. Desarrollar <b>las capacidades físicas básicas</b> de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. <u>CMCT, CAA.</u> (Objetivos 2, 9, 10) <b>(18%)</b>	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	<b>Condición Física y Motriz (13%):</b> UD Puesta en marcha / UD Mejoramos la CF./UD Nos iniciamos en el yoga. UD Nuestra salud <b>Actividades en el medio natural (5%):</b> UD Jugamos a rastrear: Iniciación a la Orientación / UD Muévete por tu entorno: Senderismo.	Escala de estimación numérica (nota diaria). Cuestionario respuesta escrita (Exámenes escritos). Pruebas prácticas. Lista de control. Rúbricas.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las <b>fases de la sesión</b> de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. <u>CMCT, CAA, CSC.</u> (Objetivos 1, 3, 4, 5, 8) <b>(16%)</b>	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	<b>Salud y calidad de vida (8%) y Condición Física y Motriz (8%):</b> UD El calentamiento general y específico. Todas las UD, <b>a través del aseo, hidratación y seguridad</b> durante el desarrollo de todas las UD.	Escala de estimación numérica (nota diaria). Cuestionario respuesta escrita (Exámenes escritos). Pruebas prácticas. Lista de control. Rúbricas.
7. Reconocer las posibilidades de las <b>actividades físicas y artístico-expresivas</b> para transmitir <b>valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad y auto regulación</b> y como formas de <b>inclusión social</b> facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. <u>CAA, CSC, SIEP.</u> (Objetivos 4, 6, 7, 10, 11) <b>(9%)</b>	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 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 objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	<b>Juegos y Deportes (4,5%) y Expresión Corporal (4,5%).</b> <b>Actitud (comportamiento, esfuerzo, auto superación, respeto a los compañeros/as y adversarios,...) durante el desarrollo de todas las UD.</b>	Escala de estimación numérica (nota diaria).
8. <b>Reconocer</b> las posibilidades que ofrecen las actividades <b>físico-deportivas como</b> formas de <b>ocio activo</b> y de <b>utilización responsable del entorno</b> , facilitando <b>conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo</b> para la práctica de actividades físico-deportivas. <u>CMCT, CAA, CSC.</u> (Objetivos 1, 9, 10, 12) <b>(1%)</b>	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	<b>Salud y calidad de vida:</b> Trabajo sobre instalaciones o zonas de la localidad para la práctica de actividad físico-deportiva.	Rúbricas.



<p>10. Utilizar las <b>tecnologías de la información y la comunicación</b>, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. <u>CCL, CD, CAA</u>. (Objetivos 1, 3, 6, 12). <b>(8%)</b></p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p><b>Salud y calidad de vida (7%) y Expresión Corporal (1%)</b> UD Nuestra salud/UD Tu baile me suena (Imitaciones musicales) <b>Todas las UDs, a través de los trabajos que desarrollan los distintos contenidos.</b></p>	<p>Rúbricas. Listas de control.</p>
---	--	---	---

**NOTA:** Los contenidos del curso podrán sufrir modificaciones con el fin de adecuarse a las características de los grupos.

## **E.2 .- CRITERIOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE 4º E.S.O.**

<p align="center"><b>CRITERIOS DE EVALUACION/COMP CLAVES</b> (O. de 15 de enero de 2021)</p>	<p align="center"><b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> (R.D1105/2014 de 26 diciembre)</p>	<p align="center"><b>BLOQUE DE CONTENIDOS/UNIDADES DIDÁCTICAS</b></p>	<p align="center"><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b></p>
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando <b>fundamentos técnico-tácticos</b> en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP. <b>10%</b> (Objetivos 6, 9, 11)</p>	<p>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. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p><b>Expresión corporal. (5%)</b> UD de aerobitón/ flashmob/lipdub/acrosport. <b>Actividades en el medio natural. (5%)</b> UD de bici, orientación, senderismo/ <i>actividades acuáticas*</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionarios respuesta escrita (Exámenes escritos)</li> <li>▪ Pruebas prácticas</li> <li>▪ Cuaderno de clase (bilingüe)</li> <li>▪ Rúbrica de proyectos/escala de estimación de respuestas orales</li> <li>▪ Escala de estimación numérica (notas de clase)</li> </ul>
<p>2. Componer y presentar <b>montajes individuales y colectivos</b>, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.(Objetivos 6, 11) <b>10%</b></p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 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. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas..</p>	<p><b>Expresión corporal (9%) y CF y motriz (1%)</b> UD de aerobitón/ flashmob/lipdub/acrosport.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbricas.</li> <li>▪ Pruebas prácticas</li> <li>▪ Escala de estimación numérica (notas de clase)</li> </ul>
<p>3. Resolver <b>situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición</b>, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la <b>decisión más eficaz</b> en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (Objetivos 2, 4, 7, 11) <b>20%</b></p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 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>	<p><b>Condición física y motriz</b> y Juegos y deportes. UD El deporte rey: fútbol sala / UD Jugamos al floorball / UD ¿Eres capaz de guardar el equilibrio?: Los patines. / UD <i>A jugar al voleibol/ UD Los deportes alternativos: bottleball, palas, intercrossse, fútbolbol, deportes con material auto construidos...</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionarios respuesta escrita (Exámenes escritos)</li> <li>▪ Pruebas prácticas</li> <li>▪ Cuaderno de clase (bilingüe)</li> <li>▪ Rúbrica de proyectos/escala de estimación de respuestas orales</li> <li>▪ Escala de estimación numérica (notas de clase)</li> </ul>
<p>4. Argumentar la relación entre <b>los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz</b>, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. (Objetivos 1, 2, 3, 8, 9, 10, 12). <b>10%</b></p>	<p>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. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 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><b>Salud y calidad de vida: (9%)</b> UD Nos ponemos en forma II y fuerza y flexibilidad. UD Investigamos sobre la salud: lesiones, alimentación y malos hábitos. <b>Actividades en el medio natural. (1%)</b> UD de bici, orientación, senderismo/ <i>actividades acuáticas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionarios respuesta escrita (Exámenes escritos)</li> <li>▪ Cuaderno de clase (bilingüe)</li> <li>▪ Rúbrica de proyectos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>

	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.		
5. <b>Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz</b> , practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA. <b>(Objetivos 2, 3, 4, 9, 11) 15%</b>	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 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. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	<b>Actividades en el medio natural y</b> Condición física y motriz UD Test de CF / UD Nos ponemos en forma II/ Uso de Strava-MapMyFitness	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionarios respuesta escrita (Exámenes escritos)</li> <li>▪ Pruebas prácticas/Test físicos</li> <li>▪ Cuaderno de clase (bilingüe)</li> <li>▪ Escala de estimación numérica (notas diarias)</li> <li>▪ Rúbrica de proyectos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>
6. Diseñar y realizar las <b>fases de activación y recuperación</b> en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC. <b>(Objetivos 1, 2, 3, 5, 8) 5%</b>	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. 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. 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.	<b>Condición física y motriz.</b> UD El calentamiento específico	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cuestionarios respuesta escrita (Exámenes escritos)</li> <li>▪ Cuaderno de clase (bilingüe)</li> <li>▪ Rúbricas de dirección del calentamiento/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>
7. Colaborar en la <b>planificación y en la organización de campeonatos o torneos</b> deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP. <b>(Objetivo 4) 1%</b>	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	<b>Juegos y deportes.</b> Trabajo de cómo se elabora un torneo/ <i>Elaboración de torneos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de control: control de arbitrajes en competiciones de recreos.</li> </ul>
8.- Analizar críticamente el <b>fenómeno deportivo</b> discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC. <b>(Objetivo 10). 3%</b>	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 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. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador	<b>Juegos y deportes.</b> Trabajo sobre violencia y la mujer en el deporte	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbricas de proyectos/trabajos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>
9. Reconocer el <b>impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas</b> reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC. <b>(Objetivos 9, 10) 1%</b>	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. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	<b>Actividades en el medio natural.</b> UD de bici, orientación/ <i>actividades acuáticas*</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rúbricas de proyectos/trabajos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>
10. Asumir la <b>responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física</b> teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CAA, CD, SIEP. <b>(Objetivos 1, 3, 8) 10%</b>	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	<b>Salud y calidad de vida</b> <b>Se valorará a través del <u>aseo, hidratación y seguridad durante el desarrollo de todas las UD</u></b> UD Patines y bici de montaña	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lista de control (aseo y agua)</li> <li>▪ Escala de estimación numérica</li> </ul>

<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al <b>trabajo en equipo</b>, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CSC, SIEP <b>5%</b></p>	<p>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. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p><b>Juegos y deportes (2,5%) y expresión corporal (2,5%)</b> <b>TODOS (ACTITUD: trabajo, esfuerzo diario, auto superación, respeto)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Escala de estimación numérica (notas diarias)</li> <li>▪ Rubricas de proyectos/trabajos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>
<p>12. Utilizar eficazmente <b>las tecnologías de la información y la comunicación</b> en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA. <b>(Objetivos 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11) 10%</b></p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p><b>Salud y calidad de vida</b> <b>TODOS (TRABAJOS)/Uso de Strava-MapMyFitness</b> <b>(Objetivo 12)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rubricas de proyectos/trabajos/escala de estimación de respuestas orales</li> </ul>

**NOTA:** Los contenidos del curso podrán sufrir modificaciones con el fin de adecuarse a las características de los grupos.

Además, se incluye un criterio de centro recogido en PE, relacionado con la expresión escrita cuyo objetivo es mejorar la expresión escrita, ortografía, presentación de trabajos y entregas. El criterio será tenido en cuenta por todos aquellos departamentos que no tengan un criterio propio con el que evaluar la: "Producción de textos escritos propios del ámbito académico con una presentación y caligrafía adecuadas, ciñéndose a las normas ortográficas y ajustando su expresión al tipo de escrito redactado". Este criterio se valorará de 0 a 10 y contribuye, al menos, en un 5% a la calificación obtenida en la materia, pero en EF se incluye ya dentro de las notas de los trabajos en un apartado de las rúbricas de evaluación.

### **E.3.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 37 de la Orden de 15 de enero de 2021, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Asimismo, tal como se establece en el artículo 10.3 del Real Decreto 984/2021 de 16 de noviembre, así como en el artículo 38 de la Orden de 15 de enero de 2021, la evaluación es criterial por tomar como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Además, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.”

Los criterios de evaluación se presentan como el referente más completo para la valoración no sólo de los aprendizajes adquiridos en cada materia sino también del nivel competencial alcanzado por el alumnado, al integrar en sí mismos conocimientos, procesos, actitudes y contextos. Contemplada y comprendida desde este enfoque, la evaluación se convierte, en sí misma, en un proceso educativo que considera al alumnado como centro y protagonista de su propia evolución, que contribuye a estimular su interés y su compromiso con el estudio, que lo ayuda a avanzar en el proceso de asunción de responsabilidades y en el esfuerzo personal, y que le facilita el despliegue de sus potencialidades personales y su concreción en las competencias necesarias para su desarrollo individual e integración social.

Con este fin, el proceso de la evaluación debe realizarse mediante procedimientos, técnicas e instrumentos que promuevan, de manera paulatina, la autogestión del esfuerzo personal y el autocontrol del alumnado sobre el propio proceso de aprendizaje. Por otra parte, tomar como referencia estos criterios para la evaluación del alumnado conlleva la necesidad de incorporar a las prácticas docentes, tareas, problemas complejos y proyectos vinculados con los contenidos de cada materia que, a su vez, deberían estar insertados en contextos específicos, propiciando la colaboración entre el profesorado y la aplicación de metodologías

innovadoras, lo que facilitará el desarrollo de las capacidades de los alumnos y las alumnas y el logro de los objetivos de la etapa. En este sentido, el carácter formativo de la evaluación puede contribuir al desarrollo de los centros por lo que implica para la mejora continua de las prácticas docentes y por las posibilidades que ofrece para la innovación y la investigación educativa.

La evaluación será continua en cuanto estará inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se producen, averiguar sus causas y adoptar las medidas necesarias que permitan al alumnado continuar su proceso de aprendizaje, que en esta programación se señalan las fichas de refuerzo o trabajos para casa, tanto de índole conceptual como procedimental.

La evaluación será diferenciada según las distintas materias del currículo, por lo que se observará los progresos del alumnado en cada una de ellas, y tendrá como referencia las competencias claves y los objetivos generales de etapa, tal y como se ve reflejado en las unidades didácticas y en el apartado relación de objetivos generales con los de área de esta programación.

En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, se considerarán las características propias de éste y el contexto socio cultural del centro.

La evaluación tiene que tener un carácter formativo y orientador del proceso, y proporcionará una información constante que permita mejorar los procesos y los resultados de la intervención educativa.

Los profesores evaluarán a través de la observación continuada del proceso de aprendizaje y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que realice el alumnado.

Para responder a todo ello, se propone a continuación una serie de pautas fijadas por el departamento de Educación Física de este centro.

Al comienzo de cada curso se le pedirá a la familia que firme una **FICHA MÉDICA**, donde se indique si padece alguna enfermedad o tiene algún problema físico que le limite la práctica de actividad física (asma, escoliosis, problemas cardíacos, epilepsia, etc). Esa ficha es **OBLIGATORIO** entregarla en los primeros días de clase, ya que, sin ella, no se podrá realizar la práctica de la materia.

Al comienzo de cada curso, y a juicio del profesorado al finalizar cada trimestre, se llevará a cabo una evaluación inicial de la condición física del alumno, a través de los Test de Condición física: Course Navette/Test de Cooper/ Test de 8 minutos, 40 o 20 metros, salto vertical y horizontal, “Sit and Reach” modificado o flexión profunda, lanzamiento de balón medicinal, 10 X 5, flexión mantenida de brazos y abdominales. Además, se les pasará un cuestionario inicial para conocer el desarrollo de las competencias claves de las que parte en esta asignatura y conocer los deportes que practican fuera del horario escolar. Esto servirá para realizar la evaluación inicial al comienzo del curso.

Antes de comenzar cada unidad, se realizará una evaluación inicial para conocer el nivel del que parten los alumnos y alumnas, y de esta forma, responder más y mejor a sus necesidades e intereses, tratando de conectar lo que saben con los nuevos conocimientos, y de este modo conseguir un aprendizaje significativo.

A lo largo de todas las sesiones se van recogiendo anotaciones sobre el trabajo diario de cada alumno/a, atendiendo así a una evaluación continuada, y que nos permita dar conocimientos de los resultados de forma diaria a los alumnos respondiendo así a una evaluación formativa. De este modo, el alumno puede ir modificando sus acciones para conseguir los objetivos propuestos.

La evaluación de cada unidad se realizará atendiendo a diferentes criterios que serán expuestos a los alumnos/as al comienzo de la misma, tal y como viene expuesto en cada unidad didáctica que a lo largo de esta programación se expondrá. De esta forma, respondemos a una evaluación criterial. Igualmente, al finalizar el curso, y atendiendo a la ponderación que el departamento ha decidido dar a cada criterio de evaluación, se le podrá asignar una nota a cada uno de ellos.

Al final de cada trimestre, y tras el análisis de datos de toda la evaluación, así como de los datos obtenidos en las pruebas teórico prácticas que evalúan el desarrollo de las competencias alcanzadas por el alumnado y la adquisición de los criterios de evaluación, se pondrá la calificación final de cada alumno/a, respondiendo así a la evaluación sumativa.

La evaluación se realizará en función del grado de cumplimiento de los criterios de evaluación y con ello, de las competencias claves desarrolladas a lo largo del curso.

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos de evaluación:

<b>TÉCNICAS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>OBSERVACIÓN</b>	Lista de control (para la asistencia, el aseo y el agua)
	Escala de estimación
	Registro anecdótico
<b>PRUEBAS</b>	Valoración de realizaciones prácticas (como test físicos o pruebas técnico tácticas)
	Cuestionarios de respuesta escrita (ensayo u objetivas)
	Escala de estimación de respuestas orales (tanto presentación de trabajos como impartir alguna clase, juego o calentamiento)
<b>PRODUCCIONES DEL ALUMNADO</b>	Control de cuaderno (control de la realización de las tareas)

	Informes y monografías (exposiciones de trabajos)
	Portfolio
<b>RÚBRICAS</b>	

#### **E.4.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La evaluación se realizará en función del grado de cumplimiento de los criterios de evaluación y con ello, de las competencias claves desarrolladas a lo largo del curso.

La materia consta de tres apartados diferenciados, pero a la vez relacionados, de los cuales se obtiene la calificación del alumno/a:

##### **A. SABER.**

Se evaluará a través de trabajos, exposiciones, fichas o cuaderno, preguntas en clase y pruebas teóricas.

Es necesario entregar todas las fichas teóricas / trabajos en la fecha establecida en cada uno de los trimestres para poder presentarse al examen teórico.

Todos los trabajos serán entregados a mano y a bolígrafo, no admitiéndose trabajos a ordenador (a excepción de aquellos casos que el profesor/a lo requieran).

Los trabajos deberán tener una portada, un índice, una introducción del tema, un desarrollo, una conclusión y la bibliografía consultada.

Copiar en un examen/trabajo supondrá el suspenso de los criterios de evaluación.

##### **B. SABER HACER**

Se valorará:

- a) El **calentamiento** mediante una nota diaria que el profesor/a irá recogiendo en su cuaderno.
- b) El **trabajo diario** del alumno/a, el afán de superación, la participación diaria en la clase. El profesorado pondrá diariamente una nota de cada alumno/a.
- c) Las **pruebas prácticas** que se realicen tras cada unidad.

##### **C. SABER SER**

En él se evaluarán:



- a) El **cuidado del material**, el **uso de ropa y calzado** adecuado para la práctica de actividad física, así como el **respeto** a los compañeros/as y al profesor/a.
- b) El **aseo** después de cada clase. Uso de toallitas limpiadoras, gel hidroalcohólico al finalizar la clase y en cualquier momento que se necesite, desodorante y camiseta limpia de manera opcional.
- c) Si se trae y se hace un uso adecuado del **agua** (beber antes, durante y tras el ejercicio).

Dos partes de conducta por escrito supondrá el suspenso de la evaluación.

Aquellos **alumnos/as que estén exentos** de la parte práctica, justificado previamente mediante un informe médico, serán evaluados por la actitud (comportamiento) y por la teoría. Para ello, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas, así como realizar los exámenes teóricos y proyectos; presentar y exponer un trabajo en cada una de las evaluaciones y/o entregar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, resúmenes de los temas que se estén desarrollando o lecturas relacionadas con la materia y sus correspondientes resúmenes. Además, deberán realizar fichas durante la clase que expondrán al resto de sus compañeros/as al finalizar la misma y/o examinarse de ellas. Todo ello contribuye a desarrollar las distintas competencias claves y alcanzar los criterios de evaluación.

<b>SABER</b>	<p>Los criterios de evaluación que evalúan en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>2º ESO:</b> <u>1, 3, 4, 5, 6, 8, 10,</u></li> <li>- <b>4º ESO:</b> <u>1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12</u></li> </ul>
<b>SABER HACER</b>	<p>Los criterios de evaluación que se evalúan en <b>2º ESO</b> son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) el calentamiento mediante una nota diaria que el profesor/a irá recogiendo en su cuaderno y está relacionado con el <u>criterio de evaluación 6.</u></li> <li>b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación, que están relacionados con el <u>criterio de evaluación 1, 2, 3, 4, 5.</u></li> <li>c) las pruebas prácticas que se realicen tras cada unidad, que están relacionado <u>con los criterios de evaluación números 1, 2, 3, 4, 5, 6.</u></li> </ul> <p>Los criterios de evaluación que se evalúan en <b>4º ESO</b> son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) el calentamiento: <u>criterio de evaluación 6.</u></li> <li>b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación: el <u>criterio de evaluación 1, 2, 3, 5, 9</u></li> <li>c) las pruebas prácticas <u>criterios de evaluación números 1, 2, 3, 5, 9</u></li> </ul>
<b>SABER SER</b>	<p>Los criterios de evaluación que evalúan en <b>2º ESO</b> son: <u>6,y 7</u></p> <p>Los criterios de evaluación que evalúan en <b>3º ESO</b> son <u>7 y 9</u></p>

Para superar cada uno de los trimestres, así como la materia, será necesario obtener una calificación por encima del 50% en los criterios evaluados.

A partir de la mitad del número entero, se le redondeará al número entero superior para poder calificar en Séneca.

A lo largo del curso, se propondrán actividades, trabajos, pruebas de recuperación para aquellos que no superen los diferentes trimestres, con el fin de poder adquirir dichas competencias no alcanzadas y superar los criterios de evaluación, tal y como viene recogido en la instrucción del 16 de diciembre de 2021 sobre evaluación y atendiendo al RD 984/2021 de 16 de noviembre de 2021.

### **GRUPOS BILINGÜES:**

- El alumnado que pertenece a un grupo bilingüe deberá desarrollar parte de la materia en inglés. Para ello, el profesorado que imparte la materia en inglés proporcionará un cuaderno bilingüe donde se explica los contenidos en inglés y se proporcionan actividades relacionadas con las habilidades de leer, escuchar, escribir y hablar y que están vinculadas a los criterios de evaluación que se trabajan en cada unidad.
- El alumnado deberá traer ese cuaderno a clase para poder realizar las tareas programadas durante el desarrollo de la clase y otras veces se mandarán tareas para casa que se corregirán al comienzo de la misma.
- Todos los días, la profesora realizará un control de las tareas bilingües y al final de la unidad, cada alumno/a tendrá una nota que se le asignará al criterio de evaluación trabajado durante la misma.
- Todo el alumnado deberá presentar el cuaderno bilingüe hecho en bolígrafo azul o negro y corregido en rojo a lo largo de cada trimestre y curso para poder presentarse a la prueba teórica.
- En caso de no superar la materia en algunos de los trimestres, será necesario entregar dicho archivador, además de la ficha de recuperación y trabajos mandados para poder realizar el examen de recuperación de cada evaluación.
- Los contenidos impartidos en inglés serán evaluados en inglés.
- Es necesario entregar todos los trabajos o proyectos que se pidan a lo largo del curso para aprobar. Se expondrán, en la medida de lo posible, los trabajos en inglés y serán evaluados con rúbricas
- Los materiales (apuntes, fichas...) estarán colgados en Moodle con antelación.

Tal y como está recogido en el proyecto educativo, en cuanto a **la promoción del alumnado**, se establece:

1. Las decisiones sobre la promoción del alumnado de un curso a otro, dentro de la etapa, serán adoptadas de forma colegiada por el equipo docente con el asesoramiento del departamento de orientación, atendiendo al logro de los objetivos de la etapa y al grado de adquisición de las competencias establecidas y a la valoración de las medidas que favorezcan el progreso del alumnado.

La repetición se considerará una medida de carácter excepcional y se tomará tras haber agotado las medidas ordinarias de refuerzo y apoyo para solventar las dificultades de aprendizaje del alumno o alumna.

2. El alumnado promocionará al curso siguiente cuando haya superado todas las materias o ámbitos o tenga evaluación negativa en una o dos materias.

Podrá promocionar con evaluación negativa en tres o más cuando el equipo docente considera que la naturaleza de las materias no superadas permita al alumnado seguir con éxito el curso siguiente y se tenga expectativas favorables de recuperación. Para ello, el equipo docente tendrá en consideración las condiciones establecidas en la Instrucción del 16 de diciembre de 2021.

- Que las materias no superadas no sean más de dos troncales.

- Que el alumnado haya participado de forma activa, con implicación, atención y esfuerzo en las materias no superadas. Ello implica que existan evidencias significativas de que el alumno ha entregado, de forma habitual, las tareas exigidas y se haya presentado a las pruebas requeridas para su evaluación. Que su participación en clase no resulte anecdótica o no significativa y que las pruebas o evidencias que se le exijan para su evaluación reflejen que ha existido esfuerzo e interés en su superación.

Las materias con la misma denominación en diferentes cursos de la Educación Secundaria Obligatoria se considerarán como materias distintas.

3. Los centros docentes desarrollarán planes de refuerzo que contengan actividades de recuperación y evaluación de las materias pendientes para el alumnado que promocione de curso sin haber superado todas las materias. A tales efectos, los departamentos de coordinación didáctica programarán estas actividades para cada alumno o alumna que lo requiera.

4. La aplicación y evaluación de dichos planes para aquellas materias no superadas que tengan continuidad serán realizadas por un miembro del equipo docente que pertenezca al departamento de coordinación didáctica propio de la materia.

**Para la determinación de la consecución de los objetivos y competencias de la etapa que permitan la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria** se tendrá en consideración:

a) Que el alumnado haya superado todas las materias o ámbitos cursados.

b) Y, en otro caso, que el alumnado haya superado al menos el 60% de las materias troncales y el 65% de la carga horaria de las materias en las que esté matriculado, incluyendo las materias pendientes.

En cualquier caso, se tendrá en cuenta que, tras la aplicación de medidas de refuerzo educativo y apoyos necesarios durante el curso dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias

imprescindibles, el alumnado haya participado activamente con implicación, atención y esfuerzo en las materias no superadas.

Ello implica que existan evidencias significativas de que el alumno ha entregado, de forma habitual, las tareas exigidas y se haya presentado a las pruebas requeridas para su evaluación. Que su participación en clase no resulte anecdótica o no significativa y que las pruebas o evidencias que se le exijan para su evaluación reflejen que ha existido esfuerzo e interés en su superación. Dada la naturaleza de cada materia, estas recogerán en sus programaciones las condiciones que deben cumplirse para considerar de forma objetiva que el alumnado no ha cumplido esta condición, y sobre todo, los procedimientos para informar tanto al alumno/a como a sus familias de que está en riesgo de no cumplir con dicho requisito.

El equipo docente tomará como referente para determinar si el alumno ha alcanzado las competencias claves la propuesta de Séneca, una vez introducidas las calificaciones criterios de cada materia.

#### **E.5 - SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS QUE NO SUPEREN LOS MÍNIMOS EXIGIDOS EN CADA TRIMESTRE**

Para aquellos alumnos/as que no superen los objetivos propuestos para el trimestre, se les exigirá que realicen unas fichas de refuerzo sobre los contenidos teórico prácticos vistos en el trimestre anterior y/o presentación de trabajos relativos a los aspectos vistos a lo largo de la unidad no superada.

Además, se verán obligados a dirigir, al menos una vez, el calentamiento, y responder a todas las preguntas que, sobre él, se le vayan haciendo.

Se podrá dedicar alguna sesión para explicación y /o repaso de los contenidos vistos en el trimestre anterior, y antes del examen, se podrá dedicar una sesión a resolver dudas.

Se realizarán exámenes de recuperación siempre y cuando presente los trabajos y fichas mandadas para facilitar la comprensión de los contenidos y reforzar las competencias claves y criterios de evaluación que no ha adquirido.

Además, deberán entregar todos los trabajos, proyectos o cuadernos que no hayan presentado a lo largo del trimestre que no hayan superado.

A lo largo del curso, se propondrán actividades, trabajos, pruebas de recuperación para aquellos que no superen los diferentes trimestres, con el fin de poder adquirir dichas competencias no alcanzadas y superar los criterios de evaluación, al desaparecer la prueba extraordinaria de septiembre, tal y como viene recogido en la instrucción del 16 de diciembre de 2021 sobre evaluación y atendiendo al RD 984/2021 de 16 de noviembre de 2021.

## **E.6.- CRITERIOS DE RECUPERACIÓN**

Para aquellos alumnos/as que no superen los criterios de evaluación, las competencias claves y las capacidades expresadas en los objetivos planteados en cada unidad al final de cada uno de los trimestres, se les entregará unas fichas de refuerzo y/o trabajos que deberán entregar en la fecha marcada siguiendo un guion dado para ello y respetando la estructura de un trabajo, así como la extensión del mismo. Además, se le podrá pedir exámenes teóricos y/o prácticos en función de la unidad. Si no quedara claro que ha superado los objetivos propuestos de ese trimestre, las competencias claves y/o criterios de evaluación desarrollados en dicho periodo, se le volverá a evaluar a lo largo del mismo.

## **F.- CRITERIOS METODOLÓGICOS**

Para conseguir que el alumno/a consiga un aprendizaje eficaz, es necesario favorecer un aprendizaje constructivista, significativo y funcional. Para ello, debemos partir de los conocimientos previos de los que parte el alumnado, y a partir de esa información, de sus intereses y motivaciones, vamos dando nuevos contenidos que le permitan conectar lo que sabían con lo que aprenden, y así ir cambiando los aprendizajes previos por los nuevos. Los conocimientos nuevos que proporcionamos, deben poder ser usados por el alumno/a en las circunstancias en las que el alumno/a los necesite. Además, deben ser útiles para adquirir otros contenidos. De esta forma estamos contribuyendo a que el alumno/a aprenda a aprender.

El alumno/a debe ser el centro del proceso de enseñanza aprendizaje, y este proceso debe ser interactivo, es decir, que toda acción del alumno/a reclama la acción del profesor/a, y toda acción del profesor/a provoca la acción del alumnado.

Se intentará crear situaciones de aprendizaje motivadoras, los que supone interesar al alumnado en el objeto de estudio, de modo que conecte con sus intereses y expectativas (motivación interna). Para ello, se creará un contexto interactivo generador de expectativas hacia los contenidos que debe asimilar.

Para conseguir todo esto, es necesario saber que no existe un método ideal, con lo cual, el empleo de uno u otro dependerá de lo que se pretenda, del contenido o de las actividades a realizar. En la misma unidad, a veces es necesario usar varios métodos y estilos de enseñanza. Pero siempre se intentará que la metodología sea activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.

Así, a la hora de realizar una explicación, se usará el *método expositivo dialogal*, y con el cual se consigue que los alumnos aprendan descubriendo, en una relación de diálogo. Los alumnos contestan

a las preguntas del profesor, organizando sus conocimientos y experiencias personales, hasta que advierte la relación de los hechos y deduce la respuesta correcta.

También, para el ámbito conceptual, se usará el *método de fichas*, que consiste en que, tras un trabajo práctico realizado en el gimnasio, sobre todo de fuerza o flexibilidad, tengan que averiguar los grupos musculares trabajados. Además, este método se usará en las actividades de refuerzo y ampliación, donde se les marca lo que hay que hacer y el proceso de trabajo.

Por último, para el campo procedimental, se dará especial atención al *método de indagación y descubrimiento*, donde se le presenta una situación problema que debe resolver.

En cualquier caso, lo que se pretende es usar una *metodología activa*, donde el alumno aprenda realizando actividades en torno a una situación problema que se le presente; *participativa*, ya que se aprende más y mejor cuando se participa activamente en lo que se está haciendo; y *creativa*, favoreciendo y no coartando la creatividad del alumnado a la hora de resolver una situación problema dada. Para conseguir todo ello, se propone llevar a cabo, siempre que la unidad lo permita, una metodología basada en la realización de proyectos o tareas que le permita al alumnado buscar información, seleccionarla y sintetizarla, exponerla de forma sintética tanto en la parte conceptual como procedimental, con lo que las nuevas tecnologías y las TIC son de vital importancia. De esta forma, el alumnado se implica más en su proceso de aprendizaje, y favorece el desarrollo de la mayoría de las competencias básicas: la **competencia Lingüística, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, la digital y la de aprender a aprender**. Durante el desarrollo de la actividad física, se valorará la **social y cívica** puesto que tienen que respetar las reglas. Para el desarrollo de esta metodología, los grupos deben ser reducidos (4 o 5) y podrán ir rotando por proyectos para que aprendan a trabajar con diferentes personas.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, dentro de los estilos de enseñanza tradicionales, se usará la asignación de tareas en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser el profesor el que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un estilo participativo como la *enseñanza recíproca* y los *grupos reducidos*, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno. Además, me permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, se usará los estilos de enseñanza cognitivos, como el de *resolución de problemas y el descubrimiento guiado*, con lo que se conseguirá una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado.

Los estilos de enseñanza *creativos* serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los *estilos socializadores* estarán presentes en todas las clases, ya que a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

En cuanto a la **estrategia en la práctica**, se usará siempre que sea posible, una estrategia global, por ser más significativa para el alumnado. Cuando la realización de algún gesto técnico o algún ejercicio sean de gran complejidad, se usará una estrategia analítica progresiva.

**Los agrupamientos** usados durante las clases serán variados. Así, se empezará usando una agrupación masiva para la explicación de lo que se va a hacer y las posibles explicaciones que se den durante la clase, y durante el desarrollo de la misma, se usará tanto las parejas, los grupos reducidos y el trabajo individual, adecuando el agrupamiento al objetivo de la sesión y al material que se disponga. Variando continuamente el agrupamiento conseguimos mejorar la relación entre ellos y que aprendan a respetarse independientemente del nivel motriz que se posea.

**La lectura** también estará presente en esta materia, aprovechando los días de lluvia. Se realizarán lecturas de los apuntes elaborados por el departamento y se realizarán esquemas de los contenidos teóricos y se usarán también los libros que el departamento ha ido comprando para completar los contenidos teóricos dados a lo largo de la etapa, al igual que artículos interesantes de la materia que se encuentren en periódicos o en Internet. Se plantearán actividades de comprensión lectora favoreciendo la expresión oral y el debate. Igualmente, a los alumnos exentos o con algún problema físico se le podrá pedir que lea un artículo y realice actividades al respecto o un resumen, y al finalizar la clase, se le podrá pedir que lo exponga al resto de sus compañeros.

Se fomentará también a través de nuestra materia la **expresión oral** a través de las exposiciones de proyectos o trabajos, la dirección de los calentamientos o clases y explicaciones de artículos o debates al respecto.

En cuanto a la **planificación del tiempo de la enseñanza y de desarrollo de los aprendizajes en el aula**, cabe destacar que nuestra materia lo tiene muy sistematizado. Tras pasar lista y explicar lo que se va a realizar en el patio, corregir las actividades mandadas para casa y/o realizar la lectura de algún artículo (10 minutos), se bajará al patio y se procederá al calentamiento (10 minutos). A continuación, se desarrollará la clase práctica donde se realizarán juegos, carreras, deportes reglados o alternativos, expresión corporal etc. (35 minutos) y se terminará la clase con vuelta a la calma y aseo (5 minutos).

En cuanto a los **grupos bilingües**, además de lo anterior, se llevará a cabo la **metodología AICLE**.

En cuanto a las **propuestas de mejora** para este curso académico destacadas de las memorias de departamento, cabe destacar:

- 1.- Aumentar el número de actividades para aplicar los conocimientos matemáticos a la vida cotidiana.
2. Aumentar las actividades de expresión oral al final de cada trimestre, leyendo en voz alta y defendiendo de forma oral temas previamente documentados y exposiciones orales de proyectos o trabajos (E.O).

## G.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El departamento decidió no seguir ningún libro, con lo que se elaboraron unos apuntes que se encuentran en la Moodle así como las normas de la clase de E.F y el cuadrante de objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cada nivel.

En el caso de los grupos bilingües, los materiales y fichas que se van elaborando, se mandarán por correo electrónico o se colgarán en la Moodle.

Los **recursos materiales** que dispone el departamento son variados. Dentro del material convencional que dispone el departamento, se puede mencionar:

Nº	MATERIAL	ESTADO	Nº	MATERIAL	ESTADO
15	BALONCESTO	Nuevo	27	Pares de Patines	Usado
17	BALONCESTO	Usado	6	SACOS	Usado
18	Balones de Fútbol Sala T 62	Nuevo	0	LADRILLOS	Nuevo
8	Balones de Fútbol Sala T 62	Usado	21	LADRILLOS	Usado
2	Balones de balonmano T1	Nuevo	5	Vallas	Usado
25	Balones de balonmano T0	Nuevo	9	PETOS NARANJAS	Usado
6	Balones de balonmano T58	Nuevo	6	PETOS AMARILLOS	Usado
18	BALONES BALONMANO	Usado	5	PETOS VERDES	Usado
10	BALONES DE RUGBY	Usado	5	PETOS ROJOS	Usado
8	Cuerdas nuevas	Nuevo	5	Petos azules	Usado
8	BALONES DE RUGBY	Nuevo	9	CAMISETAS	Usado
17	Pelotas Voleibol gomaespuma	Usado	22	Petos amarillos, rojos y verdes	Nuevo
27	Pelotas Voleibol gomaespuma	Nuevo	1	INFLADORES	Usado
13	Balones de VOLEIBOL	Nuevo	24	COLCHONETAS	Usado
15	Balones de VOLEIBOL	Usado	2	BANCOS SUECOS PEQUEÑOS	Usado
13	INDIACA NORMALES	Nuevo	11	BANCOS SUECOS	Usado
11	INDIACAS TURNIER	Nuevo	1	ALARGADERAS	Usado
14	INDIACAS DE PIE	Usado	3	REDES DE INDIACA	Usado
12	INDIACAS TURNIER	Usado	4	REDES VOLEIBOL	Usado
11	Plumas Indiacas	Nuevo	1	RED MULTIUSO 40 M	Usado
14	Bates de beisbol	Nuevo	1	RED LARGA DE PALAS	Usado
3	Bates de beisbol	Usado	4	POSTES DE VOLEIBOL	Usado



6	Pelotas de béisbol	Nuevo	4	POSTES DE PALAS	Usado
34	PELOTAS DE UNIHOCKEY	NUEVAS	2	POSTES DE INDIACA	Usado
17	PELOTAS DE UNIHOCKEY	Usado	1	PIZARRA	Usado
14	PELOTAS DE UNIHOCKEY GRANDES	NUEVAS	14	BALONES MEDICINALES	Usado
39	PALOS DE UNIHOCKEY	NUEVAS	24	PICAS	Usado
37	PALOS DE UNIHOCKEY	Usado	69	AROS	Usado
35	PALOS DE HOCKEY	Usado	33	PICAS CORTAS	Nuevo
25	PELOTAS DE HOCKEY	Usado	33	CUERDAS	Usado
24	PALOS DE LACROSSE	Usado	28	ESTERILLAS	Usado
11	PALOS DE LACROSSE	Nuevo	12	Bandas Elásticas	Usado
10	Pelotas de lacrosse	Usado	1,25	Rollo y medio de Banda elástica	Nuevo
15	PALAS	Nuevo	12	BRÚJULA	Nuevo
8	Juegos de Pickleball	Nuevo	14	DISCOS VOLADORES	Usado
33	PALAS DE MADERA	Usado	5	DISCOS VOLADORES	Nuevo
8	Juegos de palas en funda	Usado	2	Discos voladores soft	Nuevo
15	PELOTAS DE PALAS	Usado	2	Discos de goma espuma	Nuevo
0	PALAS DE PLÁSTICO AMARILLO	Usado	2	SET DE MINI CONOS redondos de 40 Y 38	Usado
5	PALAS DE PADEL	Usado	1	SET DE MINI CONOS	Nuevo
91	PELOTA TENIS	Usado	29	CONOS GRANDES	Usado
0	PELOTAS DE TENIS DESHINCHADA	Usado	3	ELASTICOS	Usado
2	PELOTAS DE TENIS DESHINCHADA	Nuevo	2	AROS DE NATACIÓN	Usado
17	RAQUETAS DE BADMINTON	Usado	2	Pull boy	Usado
18	VOLANTINES	Nuevo	26	Tablas de natación	Usado
12	VOLANTINES shutterball	Usado	1	RADIO	Usado
8	PALA PIN PONG	Nuevo	4	Petardos de lanzamiento de jabalina	Nuevo
12	PALA PIN PONG	Usado	4	TESTIGOS	Usado
53	Pelotas de ping pong	Nuevo	1	Trampolín	Usado
0	Pelotas de ping pong	Usado	28	Balones de rítmica	Usado
3	Mesas de ping pong exterior	Usado	1	palo de diablo	Usado
3	RED PIN PONG	Usado	1	Diabolo	Usado
1	PELOTAS DE FITNESS	Usado	7	REDES PORTABALONES	Nuevo
2	PARES DE REDES DE CANASTA	Nuevo	6	REDES PORTABALONES	Usado
2	REDES DE PORTERIA	Usado	3	DISCOS DE LANZAMIENTO	Usado
2	REDES DE PORTERIA	Nuevo			
6	Pelotas datchball	Nuevo	2	PELOTAS DE LANZAMIENTO PESO	Usado
6	Pelota goma espuma pequeñas	Nuevo	39	CINTURONES DE RUGBY-TAC (+2 sin tag)	Usado
1	Cinta métrica	Usado	19	cinturones de rugby tag(8 verdes, 3 azules y 5 amarillos y 2 rojos)	Nuevo
2	Pulsómetros	Usado	19	Enganches de picas	Usado
7	extensores de asas	Usado	3	Mesas	Usado
4	Vallas	Usado	3	Sillas	Usado
			1	Ordendor de mesa	Usado

1	Impresora	Usado
1	balón de Colpbol	Usado

Además, el departamento cuenta con una serie de videos de condición física y varios de deportes.

Por último, destacar que **los espacios** a usar en la hora de E.F. son variados. Así, disponemos de un gimnasio, y unas pistas polideportivas al aire libre que cuenta con 1 cancha de fútbol o balonmano (multideporte), 1 de baloncesto y 1 de voleibol, de forma que cada grupo da una clase fuera y otra dentro. También se usarán los ordenadores y cañones para la explicación de la teoría o para el visionado de videos en los días de lluvia que toca fuera. Además, cerca del instituto hay un camino de arena donde iremos a caminar, correr o montar en bici. Se vuelve a solicitar el uso de las instalaciones deportivas del Campo de San Rafael (instalación deportiva militar) para hacer uso de la pista de atletismo y el circuito de 1 km, el gimnasio y la piscina.

## H.- ELEMENTOS TRANSVERSALES

Según se dispone en la Orden del 15 de enero del 2021 por la que se regula el currículo correspondiente a la E.S.O en Andalucía, se establece que “de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

- a) El **respeto al Estado** de Derecho y a los derechos y **libertades fundamentales** recogidas en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía. (TODOS LOS CONTENIDOS)
- b) El desarrollo de las **competencias personales y las habilidades sociales** para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia. (TODOS LOS CONTENIDOS)
- c) La **educación para la convivencia y el respeto** en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el auto concepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa. (TODOS LOS CONTENIDOS)
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la **igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres**, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles

soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual. (TODOS LOS CONTENIDOS)

e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los **principios de igualdad de oportunidades**, accesibilidad universal y **no discriminación**, así como la **prevención de la violencia** contra las personas con discapacidad. (TODOS LOS CONTENIDOS)

f) El fomento de la **tolerancia** y el **reconocimiento de la diversidad** y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia. (JUEGOS Y DEPORTES)

g) El desarrollo de las **habilidades básicas para la comunicación interpersonal**, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo. (TODOS LOS CONTENIDOS)

h) La utilización crítica y el autocontrol en el **uso de las tecnologías** de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento. (TODOS LOS CONTENIDOS)

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la **prevención de los accidentes de tráfico**. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes. (U. SALUD Y CALIDAD DE VIDA Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL)

j) La **promoción de la actividad física** para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de **vida saludable**, la utilización responsable del **tiempo libre** y del ocio y el fomento de la **dieta equilibrada** y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral (TODOS LOS BLOQUES DE CONTENIDOS).

k) La adquisición de **competencias para la actuación en el ámbito económico** y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de

solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

1) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la **salud**, la pobreza en el mundo, la emigración y la **desigualdad** entre las personas, pueblos y naciones, así como los **principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural** y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida. (U. SALUD Y CALIDAD DE VIDA/ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL)

En cada unidad didáctica se comenta este apartado más concretamente.

## **V. PROGRAMACIÓN DE 2º BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

### **INTRODUCCIÓN**

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garantice como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además,

es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

## **A. OBJETIVOS**

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
- 2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
- 3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
- 4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.
- 6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

## **B. COMPETENCIAS CLAVES**

Según se establece en la Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo de bachillerato en Andalucía, la Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en **ciencia y tecnología (CMCT)** facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias **sociales y cívicas (CSC)**.

La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las **competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)**, y **aprender a aprender (CAA)** se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

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

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

## **C. CONTENIDOS**

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado etc
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

### **Bloque 2. Condición física y motriz**

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.



- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieran altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

### **Bloque 4. Expresión corporal**

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

### **Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

- Nuestro entorno deportivo: lugares al aire libre donde podemos realizar actividades físico-deportivas (senderos, rutas de bici,...).

## **D. TEMPORALIZACIÓN**

Para evitar coincidir más de un profesor del departamento en el desarrollo de una unidad didáctica de similar contenido y poder contar con la disposición de todo el material y el espacio, nos coordinaremos para que uno imparta dicho contenido en un trimestre y los otros durante otros trimestres. Por ese motivo no lo temporalizamos en trimestres, sino en unidades didácticas que se desarrollarán en cada una de las programaciones de aula. Así mismo, el número de sesiones de cada uno de los bloques será orientativo.

### **Tema 1: “Planificación del entrenamiento para la superación de pruebas específicas”. 14 sesiones**

- ✦ Preparación para la superación de pruebas específicas: policía, bomberos, INEF...
- ✦ Mejora de la CF a través de diferentes métodos de entrenamiento.
- ✦ Actividad física en un gimnasio: clase de spinning, fit up, aerobic, zumba, entrenamiento de la fuerza, etc.

### **Tema 2: “Juegos y deportes alternativos”. 4 sesiones.**

- ✦ Datchball, kin-ball, ultimate, béisbol, bottleball, golf, palas, etc.

### **Tema 3: “Organización de la Carrera Solidaria”: 2 sesiones. (Final de Enero: 30 enero).**

### **Tema 4: “Organización de la Feria de Juegos populares: Día de Andalucía” 4 sesiones.**

- ✦ En grupos, elaboración, preparación y dirección de juegos populares para llevarlo a cabo con 1º o 2º de ESO.

### **Tema 5: “Enseñamos nuestro deporte”: 10 sesiones.**

- ✦ En grupos, preparar una sesión para mostrar los aspectos más importantes de un deporte o actividad física.

### **Tema 6: “Actividades en la Naturaleza: salida en bici de montaña y orientación”. 3 sesiones.**

- ✦ Mecánica básica de BTT.

- ✦ Salida hacia Puerto Real y/o Cádiz.
- ✦ Carrera de Orientación.

**Tema 7: “Retos olímpicos”. 4 sesiones**

**Tema 8: “¡Improviseemos en EF!”. 4 sesiones.**

- ✦ De forma individual o en pequeños grupos preparar y realizar, en el momento, (delante del grupo que hará como jurado) coreografías, magia, teatro de sombras, mimo, representaciones, etc.

**Tema 9: “Deportes de Raqueta: pádel y tenis”. 2 sesiones.**

- ✦ Hacer uso de las instalaciones deportivas de Bahía sur/Junta de deportes para desarrollar esta unidad.

**Tema 10: “Actividades deportivas de tránsito del Colegio al Instituto”: 3 sesiones.**

- ✦ Organización de actividades deportivas para los futuros nuevos alumnos que recibiremos para el próximo curso y que vienen de los colegios adscritos.

**Tema 11: “Organización de competiciones deportivas” 6 sesiones**

- ✦ Escoger entre los deportes que más les interese y montar una competición deportiva entre los alumnos/as de la clase.
- ✦ Arbitraje de la liga de fútbol durante los recreos.

**Tema 12: “Nos relajamos para nuestro examen”: 2 sesiones.**

- ✦ Técnicas de relajación y respiración.
- ✦ Masajes.

**Tema 13: “Salidas profesionales relacionadas con el deporte”. 1 sesión.**

**Tema 14: “Olimpiada de multideportes”.**

**Tema 15: “Nos desplazamos en el medio acuático” 3-4 sesiones.**

- ✦ Esta unidad se desarrollará a lo largo de todo el curso y se desarrollará si podemos hacer uso de las instalaciones de la Junta de Deportes o de alguna de las piscinas municipales.

## **Tema 16: “Conozcamos nuestro entorno deportivo” 2-3 sesiones.**

- \* Recorridos con google map por las instalaciones deportivas de la localidad.
- \* Geocaching.

## **E. EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### **E.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

#### **1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos y de competición aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control. 30%**

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales, de oposición y de colaboración-oposición que respondan a sus intereses.

1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto recreativo y competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

#### **2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias. 6%**

2.1. Planifica, organiza y participa en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

2.2. Planifica, organiza y participa en la realización de juegos populares, carrera solidaria y actividades deportivas de tránsito, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

#### **3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica. 8%**

3.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

3.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresiva.

3.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

#### **4. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. 3%**

4.1. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

**5. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. 25%**

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.

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.

5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

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.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

5.7. Evalúa el programa de entrenamiento en función de la consecución de los objetivos marcados.

**6. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida. 4%**

6.1. Adopta medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, como el calentamiento y la vuelta a la calma.

6.2. Se hidrata adecuadamente antes, durante y después de la práctica de la actividad física.

6.3. Se asea tras la práctica de la actividad física.

6.4. Usa calzado y ropa adecuada para la práctica de la actividad física.

**7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva. 5%**

7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

**8. 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. 12%**

8.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

8.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

**9. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. 7%**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN / COMPETENCIAS CLAVES	BLOQUES DE CONTENIDOS / U.D.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Resolver con éxito <b>situaciones motrices</b> en contextos recreativos y de competición <b>aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas</b> con fluidez, precisión y control. <u>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</u> (30%)	<b>Juegos y Deportes:</b> UD Olimpiada de multideportes. UD Juegos y deportes alternativos: datchball, kin-bol, ultimate, béisbol, bottleball, golf, palas, etc. UD Enseñamos nuestro deporte. UD Retos olímpicos. UD Deportes de raqueta: Pádel y Tenis. UD Nos desplazamos en el medio acuático.	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria). <input type="checkbox"/> Pruebas prácticas. <input type="checkbox"/> Listas de control. <input type="checkbox"/> Rúbricas. <input type="checkbox"/> Escalas de estimación de respuestas orales.
2. <b>Planificar, organizar y participar</b> en diferentes <b>actividades físico-deportivas</b> , desarrollando actitudes de control, creatividad y liderazgo, así como estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias. <u>CAA, CSC, SIEP.</u> (6%)	<b>Juegos y Deportes:</b> UD Organización de la Carrera Solidaria. UD Organización de la Feria de Juegos Populares. UD Actividades deportivas de tránsito del Colegio al Instituto. UD Organización de competiciones deportivas.	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria). <input type="checkbox"/> Rúbricas. <input type="checkbox"/> Listas de control. <input type="checkbox"/> Escalas de estimación de respuestas orales.
3. Crear y representar <b>composiciones corporales individuales y colectivas</b> con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica. <u>CCL, CAA, CSC, SEIP, CEC.</u> (8%)	<b>Expresión Corporal:</b> UD Improvisemos en EF.	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria). <input type="checkbox"/> Pruebas prácticas. <input type="checkbox"/> Rúbricas.
4. Conocer y valorar las diferentes <b>profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte</b> y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional. <u>CCL, CD, CAA, CEC.</u> (3%)	<b>Salud y Calidad de Vida:</b> UD Salidas profesionales relacionadas con la actividad física.	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria). <input type="checkbox"/> Rúbricas.
5. Planificar y poner en práctica un <b>programa personal de actividad físico-deportiva</b> que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. <u>CMCT, CAA, SEIP.</u> (25%)	<b>Condición Física y Motriz:</b> UD Planificación del entrenamiento para la superación de pruebas específicas. <b>Salud y Calidad de vida:</b> UD Nos relajamos para nuestro examen.	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria). <input type="checkbox"/> Pruebas prácticas. <input type="checkbox"/> Lista de control. <input type="checkbox"/> Rúbricas. <input type="checkbox"/> Escalas de estimación de respuestas orales.
6. Mostrar <b>actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva</b> como factores esenciales para la salud y la calidad de vida. <u>CMCT, CAA, CSC.</u> (4%)	<b>Todas las UD, a través del aseo, hidratación y seguridad durante el desarrollo de las UD.</b>	<input type="checkbox"/> Lista de control (aseo y agua).
7. Mostrar un <b>comportamiento</b> personal y social <b>responsable</b> respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva. <u>CSC, SIEP.</u> (5%)	<b>Actitud (comportamiento, esfuerzo, auto superación, respeto a los compañeros/as y adversarios,...) durante el desarrollo de todas las UD.</b>	<input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria).
8. Utilizar las <b>tecnologías de la información y la comunicación</b> 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. <u>CCL, CD, CAA.</u> (12%)	<b>Todas las UD, a través de los trabajos que desarrollan los distintos contenidos.</b>	<input type="checkbox"/> Rúbricas de trabajo.

<p>9. Planificar, organizar y participar en <b>actividades físicas en la naturaleza</b>, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. <u>CMCT, CAA, CSC, SIEP</u>. (7%)</p>	<p><b>Actividades en el medio natural:</b>  UD Actividades en la naturaleza: salida en bici de montaña y orientación.  UD Conozcamos nuestro entorno deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Escalas de estimación numérica (nota diaria).</li> <li><input type="checkbox"/> Rúbricas.</li> <li><input type="checkbox"/> Pruebas prácticas.</li> </ul>
--	---	---

**NOTA:** Los contenidos del curso podrán sufrir modificaciones con el fin de adecuarse a las características de los grupos, a las condiciones meteorológicas y a los materiales e instalaciones disponibles en cada momento.



## E. 2.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación debe responder a una serie de características: formativa, continua y diferenciada, y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

Para responder a todo ello, se propone a continuación una serie de pautas fijadas por el departamento de E.F. de este centro.

Al comienzo de cada curso se le pedirá a la familia que firme una **FICHA MÉDICA**, donde se indique si padece alguna enfermedad o tiene algún problema físico que le limite la práctica de actividad física (asma, escoliosis, problemas cardíacos, epilepsia, etc). Esa ficha es **OBLIGATORIO** entregarla en los primeros días de clase, ya que sin ella, no se podrá realizar la práctica de la materia.

Antes de comenzar cada unidad, se realizará una evaluación inicial para conocer el nivel del que parten los alumnos y alumnas, y de esta forma, responder más y mejor a sus necesidades e intereses, tratando de conectar lo que saben con los nuevos conocimientos, y de este modo conseguir un aprendizaje significativo.

A lo largo de todas las sesiones se van recogiendo anotaciones sobre el trabajo diario de cada alumno/a, atendiendo así a una evaluación continuada, y que nos permita dar conocimientos de los resultados de forma diaria a los alumnos respondiendo así a una evaluación formativa. De este modo, el alumno puede ir modificando sus acciones para conseguir los objetivos propuestos.

La evaluación de cada unidad se realizará atendiendo a diferentes criterios que serán expuestos a los alumnos/as al comienzo de la misma. De esta forma, respondemos a una evaluación criterial. Igualmente, al finalizar el curso, y atendiendo a la ponderación que el departamento ha decidido dar cada criterio de evaluación, se le podrá asignar una nota a cada uno de ellos.

Al final de cada trimestre, y tras el análisis de datos de toda la evaluación, así como de los datos obtenidos en las pruebas teórico prácticas que evalúan el desarrollo de las competencias y criterios de evaluación alcanzados por el alumno, se pondrá la calificación final de cada alumno/a, respondiendo así a la evaluación sumativa.

La evaluación se realizará en función del grado de cumplimiento de los criterios de evaluación y con ello, de las competencias claves desarrolladas a lo largo del curso.

Para llevar a cabo la evaluación, se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos de evaluación:

<b>TÉCNICAS DE EVALUACIÓN</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>
<b>OBSERVACIÓN</b>	Lista de control (para la asistencia, el aseo y el agua)

	Escala de estimación
	Registro anecdótico
<b>PRUEBAS</b>	Valoración de realizaciones prácticas (como test físicos o pruebas técnico tácticas)
	Cuestionarios de respuesta escrita (ensayo u objetivas)
	Escala de estimación de respuestas orales (tanto presentación de trabajos como impartir alguna clase, juego o calentamiento)
<b>PRODUCCIONES DEL ALUMNADO</b>	Control de cuaderno (control de la realización de las tareas)
	Informes y monografías (exposiciones de trabajos)
	Portfolio
<b>RÚBRICAS</b>	

### E.3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La materia consta de tres apartados diferenciados, pero a la vez relacionados, de los cuales se obtiene la calificación del alumno/a:

<b>SABER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se evaluará a través de trabajos, exposiciones, fichas o cuaderno, preguntas en clase y pruebas teóricas.</li> <li>- Es necesario entregar todas las fichas teóricas / trabajos en la fecha establecida en cada uno de los trimestres para poder presentarse al examen teórico.</li> <li>- Todos los trabajos serán entregados a mano y a bolígrafo, no admitiéndose trabajos a ordenador (a excepción de aquellos casos que el profesor/a lo requiera).</li> <li>- Los trabajos deberán tener una portada, un índice, una introducción del tema, un desarrollo, una conclusión y la bibliografía consultada.</li> <li>- Copiar en un examen/trabajo supondrá el suspenso de los criterios de evaluación.</li> <li>- Los <i>criterios de evaluación que evalúa son los números 1, 2, 4, 5, 8, 9.</i></li> </ul>
<b>SABER HACER</b>	<p>Se valorará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) el calentamiento mediante una nota diaria que el profesor/a irá recogiendo en su cuaderno y está relacionado con el <i>criterio de evaluación 5.</i></li> </ul>

	<p>b) el trabajo diario del alumno/a, el afán de superación, la participación, que están relacionados con el <u>criterio de evaluación 1, 2, 3, 4, 5, 9.</u></p> <p>c) las pruebas prácticas que se realicen tras cada unidad, que están relacionado <u>con los criterios de evaluación números 1, 2, 3, 4, 5, 9.</u></p>
<b>SABER SER</b>	<p>- En este apartado se evaluarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ El cuidado del material, el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, así como el respeto a los compañeros/as y al profesor/a.</li> <li>▪ El aseo después de cada clase.</li> <li>▪ Si se trae y se hace un uso adecuado del agua (beber antes, durante y tras el ejercicio).</li> </ul> <p>- Están vinculados a los <u>criterios de evaluación números 6 y 7.</u></p>
<p>Aquellos <b>alumnos/as que estén exentos de la parte práctica</b>, justificado previamente mediante un informe médico, serán evaluados por la actitud (comportamiento) y por la teoría. Para ello, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas, así como realizar los exámenes teóricos; presentar y exponer un trabajo en cada una de las evaluaciones y entregar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, resúmenes de los temas que se estén desarrollando o lecturas relacionadas con la materia y sus correspondientes resúmenes. Además, deberán realizar fichas durante la clase que expondrán al resto de sus compañeros/as al finalizar la misma y/o examinarse de ellas. Todo ello contribuye a superar los diferentes criterios de evaluación y, así las competencias específicas.</p>	

En caso de no superar alguno de los criterios de evaluación y/o no consiga desarrollar alguna/s competencias específicas, se realizará una prueba de recuperación extraordinaria, que consistirá en la realización de un examen teórico y/o práctico y la entrega de todos aquellos trabajos no superados, con el fin de poder adquirir dichas competencias no alcanzadas y superar los criterios de evaluación.

#### **E.4.- SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS QUE NO SUPEREN LOS MÍNIMOS EXIGIDOS EN CADA TRIMESTRE**

Los alumnos que suspendan alguna evaluación deberán presentar los trabajos o fichas que no entregaron en su momento, realizarán ficha/s de recuperación o algún trabajo, con posibilidad de realizar un examen de recuperación teórico y/o práctico, en función del criterio de evaluación no superado.

A lo largo del curso, se propondrán actividades, trabajos, pruebas de recuperación para aquellos que no superen los diferentes trimestres, con el fin de poder adquirir dichas competencias no alcanzadas y superar los criterios de evaluación, al desaparecer la prueba extraordinaria de septiembre, tal y como viene recogido en la instrucción del 16 de diciembre de 2021 sobre evaluación y atendiendo al RD 984/2021 de 16 de noviembre de 2021.

En el caso de que se suspendiera a finales de mayo la asignatura, el alumno se tendrá que examinar de las partes no superadas en junio. Para poder presentarse al examen, será necesaria la entrega de todos los trabajos, cuaderno, fichas pedidos a lo largo del curso así, como la presentación de la ficha de recuperación que se entregará junto con las notas. En caso de que el alumno/a no haya superado

criterios de evaluación relacionados con la parte práctica o haya perdido el derecho a evaluación continua, se le pedirá además que realice una prueba práctica consistente en habilidades técnicas de dicho deporte o pruebas físicas como carrera continuá (30 minutos).

## F. CRITERIOS METODOLÓGICOS

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente **técnicas de enseñanza-aprendizaje** orientadas hacia la **indagación y la búsqueda**, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que **el alumnado se implique** responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos auto gestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los **estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos** facilitan el *aprendizaje activo y significativo*.

Desde la Educación Física se establecerán **procesos de reflexión** que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe *contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social* y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un *tratamiento diversificado y equilibrado de actividades*, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una **perspectiva de igualdad real y efectiva de género**, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la **actividad física inclusiva**, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará **ambientes positivos de aprendizaje**, utilizando *diferentes formas de aprovechamiento del espacio* (tanto convencional como no convencional), *del tiempo, de los materiales, los agrupamientos*, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para **ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva** y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado **métodos y técnicas de concentración y relajación** que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer **tareas comunes y otras diversificadas** atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como, por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las **condiciones de seguridad** necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al **uso de las nuevas tecnologías** y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la **realización de actividades complementarias y/o extraescolares**, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno, así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

Se incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público.

Se facilitará la realización, por parte del alumnado, de trabajos de investigación, monográficos, interdisciplinares u otros de naturaleza análoga que impliquen a uno o varios departamentos de coordinación didáctica.

De manera más concreta, a la hora de realizar una explicación, se usará el método **expositivo dialogal**, y con el cual se consigue que los alumnos aprendan descubriendo, en una relación de diálogo.

Los alumnos contestan a las preguntas del profesor, organizando sus conocimientos y experiencias personales, hasta que advierte la relación de los hechos y deduce la respuesta correcta.

También, para el ámbito conceptual, se usará el **método de fichas**, que consiste en que, tras un trabajo práctico realizado en el gimnasio, sobre todo de fuerza o flexibilidad, tengan que averiguar los grupos musculares trabajados. Además, este método se usará en las actividades de refuerzo y ampliación, donde se les marca lo que hay que hacer y el proceso de trabajo.

Por último, para el campo procedimental, se dará especial atención al **método de indagación y descubrimiento**, donde se le presenta una situación problema que debe resolver.

En cualquier caso, lo que se pretende es usar una **metodología activa**, donde el alumno aprenda realizando actividades en torno a una situación problema que se le presente; **participativa**, ya que se aprende más y mejor cuando se participa activamente en lo que se está haciendo; y **creativa**, favoreciendo y no coartando la creatividad del alumnado a la hora de resolver una situación problema dada.

En cuanto a los *estilos de enseñanza*, dentro de los estilos de enseñanza tradicionales, usaré la **asignación de tareas** en los primeros encuentros con el grupo, pues es menos complicada la consecución de objetivos, al ser el profesor el que lleva el peso de la clase.

En la enseñanza de los deportes, se usará un **estilo participativo** como la **enseñanza recíproca** y los **grupos reducidos**, ya que de esta forma conseguiremos fomentar el trabajo autónomo y una mayor implicación del alumno. Además, me permite dar un mayor número de conocimiento de los resultados.

Siempre que sea posible, usaré los estilos de **enseñanza cognitivos**, como el de resolución de problemas y el descubrimiento guiado, con lo que conseguiré una mayor participación del alumno al tener que construir ellos su propio aprendizaje a través de un esfuerzo intelectual que les ayude a resolver un problema planteado.

Los **estilos de enseñanza creativos** serán usados en actividades muy abiertas como la expresión corporal, donde cualquier respuesta dada por el alumnado sea válida.

Los **estilos socializadores** estarán presentes en todas las clases, ya que, a través de los agrupamientos, se fomentará la relación entre alumnos y alumnas, de diferentes niveles de condición física, de diferente ideología o diferente raza, contribuyendo al respeto entre iguales y a la integración dentro de la clase.

En cuanto a la *estrategia en la práctica*, se usará siempre que sea posible, una estrategia **global**, por ser más significativo para el alumnado. Cuando la realización de algún gesto técnico o algún ejercicio sean de gran complejidad, se usará una estrategia **analítica progresiva**.

Los *agrupamientos* usados durante las clases serán **variados**. Así, se empezará usando una agrupación masiva para la explicación de lo que se va a hacer y las posibles explicaciones que se den durante la clase, y durante el desarrollo de la misma, se usará tanto las parejas, los grupos reducidos y el trabajo individual, adecuando el agrupamiento al objetivo de la sesión y al material que se disponga. Variando continuamente el agrupamiento conseguimos mejorar la relación entre ellos y que aprendan a respetarse independientemente del nivel motriz que se posea.

Se fomentará la **exposición oral** del alumnado mediante debates, exposiciones de trabajos, artículos o realización de sesiones y calentamientos.

En cuanto a la **planificación del tiempo de la enseñanza y de desarrollo de los aprendizajes en el aula**, cabe destacar que nuestra materia lo tiene muy sistematizado. Tras pasar lista y explicar lo que se va a realizar en el patio, corregir las actividades mandadas para casa y/o realizar la lectura de algún artículo (10 minutos), se bajará al patio y se procederá al calentamiento (10 minutos). A continuación, se desarrollará la clase práctica donde se realizarán juegos, carreras, deportes reglados o alternativos, expresión corporal etc. (35 minutos) y se terminará la clase con vuelta a la calma y aseo (5 minutos).

En cuanto a las **propuestas de mejora** para este curso académico destacadas de las memorias de departamento, cabe destacar:

- 1.- Aumentar el número de actividades para aplicar los conocimientos matemáticos a la vida cotidiana.
2. Aumentar las actividades de expresión oral al final de cada trimestre, leyendo en voz alta y defendiendo de forma oral temas previamente documentados y exposiciones orales de proyectos o trabajos (E.O) y seguir incidiendo en el control de la expresión, puntuación y ortografía.

## **G. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

El departamento decidió no seguir ningún libro, con lo que se elaboraron unos apuntes que se encuentran en la página Moodle así como las normas de la clase de E.F y el cuadrante de objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cada nivel.

Los **recursos materiales** a usar serán los mismos que los indicados en los apartados de ESO. No sólo se usará material convencional, sino también se fomentará la necesidad de crear o usar material no convencional (pelotas de malabares...).

Además, el departamento cuenta con una serie de videos de condición física y varios de deportes.

Por último, destacar que **los espacios** a usar en la hora de E.F. son variados. Así, disponemos de un gimnasio, y unas pistas polideportivas al aire libre que cuenta con 1 pista de fútbol o balonmano, 1 de baloncesto y 1 de voleibol, de forma que cada grupo da una clase fuera y otra dentro. También se usarán los ordenadores y cañones para la explicación de la teoría o para el visionado de videos en los días de lluvia que toca fuera. Además, cerca del instituto hay un camino de arena donde iremos a caminar, correr o montar en bici. Se vuelve a solicitar el uso de las instalaciones deportivas del Campo de San Rafael (instalación deportiva militar) para hacer uso de la pista de atletismo y el circuito de 1 km, el gimnasio y la piscina.

## **VI. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

“Tal como se recoge en el artículo 10.2 del RD 984/2021 de 16 de noviembre, en el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o una alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, con especial seguimiento a la situación del alumnado con necesidades educativas especiales y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles para continuar el proceso educativo, con los apoyos que cada uno precise.”

▪ **MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** (artículo 13 de la Orden del 15 de enero):

Estas medidas tienen como finalidad dar respuesta a las diferencias de competencias curricular, motivación, intereses, estilos y ritmos de aprendizaje mediante estrategias organizativas y metodológicas destinadas a facilitar la consecución de los objetivos y competencias clave de la etapa.

Las actuaciones que desde el departamento podremos poner en práctica son:

- Adecuación de la programación didáctica a las necesidades del alumnado.
- Realización de acciones personalizadas de seguimiento y acción tutorial.
- Priorizar objetivo y contenido que se consideren relevantes para el desarrollo del alumnado.
- Variar la temporalización de los contenidos ajustándolos a sus necesidades.
- Metodologías didácticas que promuevan la inclusión del alumnado.
- Medidas organizativas de espacios en el aula.



- **PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** (artículos 15 al 21 de la Orden de 15 de enero)

Estos programas están dirigidos a garantizar los aprendizajes que deba adquirir el alumnado para continuar su proceso educativo. Desde el Departamento se pondrán en marcha los siguientes programas:

*Artículo 16: Programas de refuerzo del aprendizaje.*

**16.a) Alumnado que no ha promocionado (repetidores):** En el departamento elaboraremos a partir de un documento normalizado, programas personalizados para el alumnado que no promociona con nuestra materia suspensa del curso anterior.

**16.b) Alumnado que promociona de curso, pero no ha superado nuestra materia del curso anterior** (pendientes).

**16.c) Alumnado que presenta dificultades de aprendizaje:** Los programas de refuerzo del aprendizaje, dirigidos al alumnado NEAE suponen las modificaciones en la organización, temporalización y presentación de contenidos, en los aspectos metodológicos, así como en los instrumentos y procedimientos de evaluación.

Será coordinado por el tutor o tutora del grupo, siendo el responsable de cumplimentar todos los apartados del documento correspondiente en el módulo de gestión de la orientación en SENECA, en nuestro caso, será el profesorado que imparte clase a este alumnado el responsable de cumplimentar el apartado correspondiente a la propuesta curricular.

**Artículo 19: Programas de profundización:** dirigido al alumnado altamente motivado, favoreciendo el enriquecimiento de los contenidos del currículo ordinario sin modificar los criterios de evaluación mediante la realización de proyectos que estimulen la creatividad y la motivación del alumnado.

Desde el departamento se le podrá pedir que realicen trabajos de profundización sobre los contenidos que se estén desarrollando y que sea del interés del alumnado. Igualmente, se les podrá sugerir que lo realicen en otro idioma.

De manera más específica para nuestra materia, se proponen las siguientes actuaciones:

- Los alumnos/as que se vean necesitados de una adaptación curricular no significativa, bien sea por motivos médicos que le impidan la realización de las prácticas del área, bien sea por problemas de aprendizaje, disfrutará de diferentes medidas que el departamento toma para atender a la diversidad. Estas medidas van desde la elaboración de fichas de trabajo, a hojas de tareas, trabajos teórico- prácticos individuales o en grupos, participación activa en circunstancias de clase (encargado del material, presentación de tareas...).

- El departamento pasa a todos los alumnos un modelo de ficha para que los padres indiquen si el alumno/a padece algún tipo de enfermedad que le dificulte o impida la práctica de actividad física: asma, problemas cardíacos, desviación de la columna vertebral...En caso de que hubiera alguna enfermedad que le impida el normal desarrollo de la clase, se le exigirá un **certificado médico** donde conste que no puede realizar actividad física. Para evaluarlos, deberán entregar todos los trabajos y fichas teóricas mandadas a sus compañeros, realizar los exámenes teóricos, presentar un trabajo en cada una de las evaluaciones y/o presentar un cuaderno donde se expliquen las actividades prácticas que se han ido realizando en cada sesión a modo de diario, donde no deberá faltar ninguna sesión y presentarse en la fecha estipulada y con buena presentación. Igualmente, se le podrá pedir alguna ficha que, al finalizar la clase, deberá exponer a sus compañeros y/o examinarse de dichos contenidos. Además, se le podrá pedir que realice una lectura de algún artículo del plan de lectura, realice las actividades relativas a dicha lectura y exponga las conclusiones y el resumen al resto de la clase.
- Sí hay *alumnos con asma*, que pueden realizar el normal desarrollo de la clase bajando el nivel de exigencia. Cuando están con crisis, ayudan a los compañeros, observan la clase y la anotan en su cuaderno y se les hace preguntas sobre lo que han hecho sus compañeros de forma práctica para obligarles a estar atentos. Además, pueden ser ellos los que dirijan el calentamiento. Además, se les podrá exigir que realicen alguna ficha o lean algún artículo del plan de lectura y luego expongan el contenido al resto de la clase.
- Cuando están *recuperándose de una gripe o tienen alguna lesión temporal*, compensan la no realización práctica de la clase con fichas de trabajo sobre lo que hacen sus compañeros u otros temas de interés, además de anotar lo que están trabajando éstos en su cuaderno. Se podrán pedir al alumnado con este problema la lectura de algún artículo o ficha teórica y al final de la clase, tendrán que exponer lo que han aprendido.
- En caso de que la *lesión sea localizada y le permita movilizar otras partes del cuerpo*, se le preparará una clase práctica donde no tenga que usar la parte lesionada (si tiene un esguince de un dedo, puede hacer una clase de bote de balón con la mano buena, o una clase de flexibilidad o trabajar la resistencia aeróbica).
- Para la no realización práctica de la clase, es **obligatorio traer una nota de los padres o un informe del médico** en caso de que sea una enfermedad más larga.
- En el momento en que se detectan **problemas de aprendizaje** de la parte conceptual, se les entregará unas fichas de refuerzo para que le ayuden a consolidar los conocimientos.
- Para el alumnado con **altas capacidades**, se le podrá pedir algún trabajo teórico que se adapte a sus motivaciones y que tendrá que exponer ante sus compañeros.

- En cuanto a las **dificultades en la parte práctica**, las medidas a tomar serán sencillas, ya que en todos los grupos hay disparidad de niveles en cuanto a la motricidad se refiere. Por ello, se plantearán diferentes y muy variadas actividades para que los alumnos puedan progresar partiendo de su nivel inicial. Además, se usarán las *reglas facilitadoras* para aquellos que les cuesta más, tratando de fomentar más la participación del alumnado más que el rendimiento o éxito. Igualmente, se usarán *materiales diferentes* que puedan ayudar o dificultar las tareas propuestas o diferentes agrupamientos, para conseguir la ayuda entre compañeros de diferentes niveles.
- Para las unidades donde el alumno/a **no cuente con el material** necesario para el desarrollo de la misma y el centro no pueda facilitárselo o no la pueda desarrollar por falta de base para ello (ejemplo, unidad de bicicleta de montaña, natación o patines), tendrá que realizar esquemas de la parte teórica de dicha unidad y realizar una prueba teórica o entrega de un trabajo que indique que ha alcanzado el mínimo exigido. Además se le podrá pedir que trabaje la condición física como alternativa a la parte práctica.

## **A.- PROGRAMA DE REFUERZO PARA ALUMNADO QUE PROMOCIONA, PERO CON E.F SUSPENSA (PENDIENTES)**

El departamento de Educación Física facilitará unas actividades para el asesoramiento y atención personalizada del alumnado con esta materia pendiente del curso anterior. Estas actividades serán fichas de refuerzo, esquemas de los contenidos teóricos del curso, trabajos sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de dicho curso o sobre los contenidos de condición física, actividades en el medio natural o expresión corporal. Se les facilitará un guion para el desarrollo de dichos trabajos y se le podrá pedir su exposición oral o escrita sobre el contenido de los mismos. Igualmente, siempre que se considere oportuno, deberá realizar un examen teórico- práctico.

Se dedicará una vez al mes a asesorar al alumno/a en la realización de dichas tareas durante su hora de clase.

El departamento elaborará y programará exámenes y/o fechas de entrega de trabajos para superar los contenidos que no se superaron en el curso anterior para verificar que se han alcanzado los criterios de evaluación y las competencias claves.

Este programa de recuperación de los aprendizajes no adquiridos se les dará también al alumnado de PMAR con la materia de 2º ESO suspensa para que independientemente de si superan o no la de 3º ESO, puedan ir recuperando la de 2º de ESO también.

El responsable de su evaluación será el profesorado que le de clase a dicho alumnado en ese curso académico.

## **B.- ATENCIÓN AL ALUMNADO DE 2º DE BACHILLERATO CON LA ASIGNATURA PENDIENTE DE 1º BACHILLERATO**

Para aquellos alumnos que estén en 2º de bachillerato con la materia pendiente de 1º, se les mandará unas fichas para que realicen sobre los contenidos teóricos y se les mandará que realicen trabajos sobre ellos: planificación para la mejora de la condición física, trabajo del calentamiento general y específico y trabajo sobre dos deportes vistos a lo largo del curso, trabajos sobre salud, etc. Igualmente, se le guiará para que consiga mejorar su condición física ya que deberá realizar unas pruebas físicas como correr 30 minutos sin parar y ser capaz de desarrollar acciones técnicas de los deportes vistos a lo largo de 1º de bachillerato.

## **C.- ATENCIÓN AL ALUMNADO QUE NO HA PROMOCIONADO (REPETIDORES)**

Para el alumnado que repitan curso, con el objetivo de recuperar las dificultades detectadas, el departamento facilitará actividades que permitan superarlas, como fichas de refuerzo, trabajos sobre los contenidos que se impartan o esquemas de dichos contenidos. El profesorado, en su hora de clase, dedicará un tiempo al comienzo o final para pedir al alumno dichas actividades.

## **D.- ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO**

Para el alumnado que necesite alguna medida de apoyo, se tomarán las siguientes medidas:

En cuanto a la metodología:

- Se favorecerá su participación activa en la clase: desarrollo del calentamiento, preparación de la vuelta a la calma...
- Fomentar la seguridad y la autoestima del alumnado.
- Favorecer el uso de esquemas y mapas conceptuales, así como el subrayado de las ideas fundamentales.

- Insistir en copiar la tarea en la agenda para el día que se pide así como fechas de las pruebas finales de unidad.
- Explicar verbalmente las tareas y/o proyectos, acercándonos a él o ella para cerciorarnos que lo ha entendido.
- Favorecer su incorporación en un grupo que lo pueda ayudar.

En cuanto a las pruebas escritas:

- Cerciorarnos que ha entendido los enunciados.
- Supervisión del examen durante su realización.
- Adaptar el formato de los exámenes, haciéndolos más concretos y eliminando enunciados largos.

## **VII.- TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL**

### **A.- EN LA E.S.O.**

Siguiendo las instrucciones de la Dirección General Ordenación y Evaluación Educativa del 11 de junio de 2012 y de la Dirección General de Innovación Educativa y formación del profesorado del 24 de Julio de 2013, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, a lo largo de las clases de Educación Física se realizarán lecturas de apuntes, artículos interesantes sobre la materia, encontrados tanto en los periódicos como en Internet, libros que pueda ir comprando el departamento. Actualmente el departamento cuenta con dos ejemplares del libro titulado “Lágrimas por una medalla”. En la biblioteca se pueden encontrar ejemplares de “Rafa. Mi historia” y “Prohibido gritar” (2º ciclo), “El Oro de los Dioses” (2º ESO) y “Roger AX. La divertida historia de las olimpiadas” (1º ESO). Además, se está haciendo de un banco de artículos interesantes que sirven para completar la información de las clases y desarrollar una actitud crítica, además de para mejorar la lectura comprensiva. Tras la lectura, se propondrán actividades para desarrollar la expresión oral y la capacidad de síntesis de lo leído, así como la búsqueda de información relativa al tema en Internet y la exposición de dicha información a los compañeros/as de forma oral, fomentando no sólo la lectura sino también la expresión oral. Igualmente, se fomentará el debate sobre el artículo leído.

El tiempo dedicado a la lectura será de al menos una hora cada tres semanas o el 15% de la sesión en función de la unidad didáctica y de las condiciones meteorológicas, aprovechando también las clases teóricas. Se les podrá mandar a través de la página web, blog o correo electrónico, que realicen una lectura comprensiva de algún artículo y actividades al respecto o preparar un debate en clase. La

evaluación de la misma será a través de la participación y realización de las actividades propuestas. Igualmente, el alumnado que no pueda realizar la parte práctica, se le podrá mandar una lectura y el correspondiente resumen y/o actividades, así como su exposición al resto de sus compañeros.

Se trabajará la expresión oral a través de exposiciones de trabajos individuales o en grupos sobre los contenidos impartidos a lo largo de cada curso.

## **B.- EN BACHILLERATO**

En bachillerato se continuará la labor que se lleva a cabo en E.S.O, siendo los artículos leídos, de mayor profundidad científica. Se le pedirá a los alumnos que traigan un artículo interesante encontrado en periódicos o en Internet y ese artículo será leído en clase, resumido y comentado, favoreciendo no sólo la lectura comprensiva sino también la expresión oral.

El tiempo dedicado a la lectura será de al menos una hora cada tres semanas o el 15% de la sesión en función de la unidad didáctica y de las condiciones meteorológicas, aprovechando también las clases teóricas. Se les podrá mandar a través de la página web, blog o correo electrónico, que realicen una lectura comprensiva de algún artículo y actividades al respecto o preparar un debate en clase. La evaluación de la misma será a través de la participación y realización de las actividades propuestas. Igualmente, el alumnado que no pueda realizar la parte práctica, se le podrá mandar una lectura y el correspondiente resumen y/o actividades, así como su exposición al resto de sus compañeros.

Se trabajará la expresión oral a través de exposiciones de trabajos individuales o en grupos sobre los contenidos impartidos a lo largo de cada curso.

La relación de artículos que el departamento ha ido recopilando para llevar a cabo el plan de lectura, tanto en la E.S.O como en bachillerato, y que se intentará ir aumentando a lo largo del curso, son los que se detallan a continuación:

1. “Las agujetas: causas y prevención.”
2. “¿Tomar agua con azúcar evita las agujetas?”
3. “¿Cuánto hay que beber antes de correr?”
4. “Contra los suspensos, desayuno y bocadillo”
5. "Almuerzo bien y no mires con quien": Importancia del desayuno en secundaria.
6. “Los jóvenes que desayunan mal rinden menos”
7. “Reflexiones sobre el concepto “Educación Física”
8. “La anorexia y la bulimia”

9. "No es la hamburguesa, chicos, es el deporte"
10. "Profe, profe: ¿qué son las agujetas?"
11. "¿Es bueno correr para el ASMA?"
12. "Educación Física hoy, Salud del mañana".
13. "Deporte rendimiento y deporte salud"
14. "El acondicionamiento físico (fitness)"
15. "Algunas razones para practicar actividad física y deporte"
16. "El culto al cuerpo"
17. "El flato: mito y realidad."
18. "Mujeres y deporte"
19. "La promoción del deporte"
20. "La violencia en el deporte"
21. "El tabaco"
22. "Deportes y actividad física" Vs "consumo de alcohol": ¿es el 'botellón' la única opción?"
23. "Evolución del deporte en nuestra sociedad"
24. "Los números cantan"
25. "El espectáculo deportivo. Deporte y sociedad"
26. "Reflexiones sobre discapacidad y el deporte adaptado"
27. "Desarrollo sostenible"
28. "Obesidad infantil y actividad física regular: No es la hamburguesa, chicos, es el deporte"
29. "Mitos y falsas creencias relacionadas con la actividad física"
30. "Planificación del entrenamiento"
31. "Cuidamos la espalda: ergonomía básica aplicado a lo cotidiano"
32. "¿Cuál es tu tipo de pie?"
33. "El calzado deportivo"
34. "Las zapatillas deportivas: un gran negocio"

35. “Prevención de lesiones en el tren inferior: alteraciones de tobillo en adolescentes”

36. “Estirar o no estirar”

Es recomendable la siguiente página web, de donde se han sacado gran parte de los artículos que se han detallado: <http://plei1.blogspot.com.es/>

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Textos continuos y discontinuos, de carácter periodístico, divulgativo o científico, adecuados a la edad del alumnado
- Debates e intercambios de experiencias
- Presentación Oral y Escrita de trabajos personales o en grupo.

### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación del grado de adquisición de las Competencias Lingüísticas desarrolladas en virtud de este plan se evaluará cualitativamente siguiendo la siguiente tabla:

<b>Competencia Lingüística</b>	<b>Bien (100%)</b>	<b>Regular (50%)</b>	<b>Mal (0%)</b>
Lectura (Comprensión lectora)	Señala el tema general o el mensaje del texto. Identifica su función o utilidad.	Ubica las ideas principales en un texto pero le cuesta construir un enunciado que logre sintetizar, concretar o precisar el sentido del texto.	Le cuesta distinguir las ideas claves o importantes de un texto, de las ideas secundarias. Expresa una idea vaga o confusa del texto.
Expresión Oral	Toda la información presentada está relacionada con el tema.	Presenta abundante información no relacionada con el tema.	La información presentada no está relacionada con el tema.

Expresión escrita	Expresa con claridad las ideas que se le piden, con una presentación limpia	Expresa sus ideas sin orden, no cuida la presentación; comete algunas faltas de ortografía	Problemas graves de expresión en el ejercicio; presentación ilegible y/o con faltas de ortografía graves
-------------------	---	--	--



	y sin faltas de ortografía		
--	----------------------------	--	--

## VIII.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Con el objetivo de que la práctica deportiva no termine en clase, el departamento de E.F. decide fomentar todo tipo de actividades deportivas a desarrollar en horario lectivo.

Entre las actividades que se pretenden hacer se destacan las siguientes:

A) ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA. Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable; concienciarse de la necesidad de cuidar nuestro entorno natural; desarrollar la cooperación y el respeto a las normas; conocer otras actividades deportivas. Las competencias claves a desarrollar son la del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica. Debido a que es un bloque de contenido importante y hay criterios de evaluación que hay superar, nos vemos obligados a realizar salidas, ya que dicho contenido no se puede desarrollar en el instituto.

- Excursión de multiaventura: senderismo, rappel, escalada, tiro con arco, piragua, bici de montaña, orientación, entre ramas etc. (Octubre- Noviembre y/o última semana de Abril o primera quincena de Mayo, durante la jornada escolar). Todos los niveles.
- Con 1º de ESO se pretende realizar conjuntamente con los tutores una salida de convivencia en la **segunda quincena de Octubre y 2º quincena de Mayo**, que es la salida de senderismo que propone la Diputación de Cádiz. También se pueden organizar actividades acuáticas (surf, paddle surf y kayak) o ir a Entre ramas.
- Con 2º ESO, durante la **2º quincena de Mayo**, actividades acuáticas (surf, paddle surf y kayak).
- Con 3º ESO, se pretende realizar una salida al pinar de Rota o alrededores para realizar una carrera de orientación organizada por el club de orientación Almadraba, y se llevará a cabo a **final de Abril o principio de Mayo**.
- Iniciación al surf/paddel surf: Playa de Cádiz, Novo Santi Petri, los Toruños o Camposoto. (2º Quincena de octubre y/o 1º quincena de Mayo). Todos los niveles. En 4º ESO se pretende realizar en **Octubre** en horario de mañana, con el objetivo de no acumular todas las salidas en el mes de abril y mayo.
- Iniciación a la vela. Todos los niveles. 3º evaluación.

- Salida en bicicleta de montaña, actividad dirigida por el Ciclo Formativos de grado medio del IES Las Salinas y IES Antonio Muro. Irá destinada a los cursos de 4º ESO, 1º y 2º de bachillerato, y se llevará a cabo en la **2º evaluación o comienzo de la 3º evaluación**, dependiendo de cuando los alumnos del ciclo puedan acompañarnos. También se propondrán actividades en bicicleta en su horario lectivo, tanto en el centro como en el camino hacia Puerto Real.

B) LIGAS EN LOS RECREOS: Los objetivos son mejorar la condición física y hábitos de vida saludable; desarrollar la cooperación, respeto a las reglas y la coeducación; aprender a organizar un torneo. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica.

- Se podrán realizar a lo largo del curso y durante los recreos, competiciones internas, controladas por los de bachillerato y 4º ESO y supervisadas por el departamento, pudiendo ser algunas mixtas, de: Fútbol sala, Baloncesto, Voleibol, Balonmano, deportes alternativos, ping pong etc. Todos los niveles.

C) SALIDAS POR EL CAMINO A PUERTO REAL. Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable; concienciarse de la necesidad de cuidar nuestro entorno natural; respetar las normas de seguridad vial. Las competencias claves a desarrollar son la sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica.

- Se podrá realizar a lo largo del curso alguna salida en bici por el camino que empieza cerca del instituto desde San Fernando a Puerto Real o desde San Fernando a Cádiz. Igualmente se harán salidas tanto andando como corriendo por dichos caminos durante la jornada escolar. (Todo el curso) Todos los niveles. A lo largo de todo el curso.

D) ACTIVIDADES OFERTADAS POR EL PATRONATO DE DEPORTES, DIPUTACIÓN Y/ CLUBS DE LA LOCALIDAD: Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable; concienciarse de la necesidad de cuidar nuestro entorno natural; desarrollar la cooperación y el respeto a las normas; conocer otras actividades deportivas. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica. Se realizará cuando dichas actividades nos sean propuestas.

- Carrovelismo, natación, golf, vela, hockey, senderismo, tenis y padel, piragüismo, atletismo... (Todos los niveles dependiendo de la fecha que se oferte).
- Senderismo
- Arbolismo en Roche.
- Vela, surf, kayak, etc.

E) IR A UN GIMNASIO DE LA CIUDAD O A OTRAS INSTALACIONES DEPORTIVAS: Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable, conocer la oferta de los gimnasios así como las instalaciones deportivas de nuestra ciudad, conocer otras modalidades deportivas, fomentar la práctica de actividad física fuera del contexto escolar. Las competencias claves a desarrollar sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica.

- Conocimiento de las instalaciones y práctica de actividades deportivas en las mismas. Desde 2º de ESO hasta 2º de bachillerato. **Diciembre- Enero.**
- Deportes de raqueta en las instalaciones de Bahía Sur para 1º y 2º de bachillerato. **2º y 3º Evaluación**
- Natación en la Junta de deportes o las instalaciones de Bahía Sur o la Magdalena para 1º y 2º bachillerato. **2º y 3º Evaluación**
- Actividades de defensa personal o lucha como complemento de la unidad didáctica de este deporte en 2º ESO. **2º trimestre.**

F) CARRERA SOLIDARIA: Los alumnos participarán en una carrera solidaria basada en un pequeño recorrido delimitado en las cercanías del Instituto. Participarán los alumnos en representación de su clase, y la carrera la ganará el grupo que consiga la mayor cantidad de puntos posibles en base a una serie de criterios establecidos por el propio departamento. Para participar en la carrera todas las clases deben aportar alimentos, en las cantidades que puedan. Dicho banco de alimentos será entregado luego a la organización Cruz Roja o similar.

La distancia a recorrer es de aproximadamente 1500 metros y dado que la carrera no la gana el equipo que llegue en primer lugar, no es necesario hacerla corriendo, por lo que la participación es apta para todo el mundo.

Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable, e inculcar en nuestro alumnado hábitos de solidaridad y respeto desde la actividad física y el deporte. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica. Se pretende realizar en el 2º-3º trimestre coincidiendo con alguna efeméride (por ejemplo: Día de la Paz, Día del Centro,...).

G) ACTIVIDADES INTERCENTRO:

Las actividades deportivas inter centro tienen como principal objetivo poner en común los contenidos desarrollados a lo largo del curso con alumnos de otros centros, tanto de la localidad como del entorno. Se basarían por tanto en actividades deportivas, lúdicas y recreativas, anteriormente trabajadas en las

clases, organizadas en jornadas que pueden ir desde un día, a dos e incluso tres, en función del grado de implicación y desarrollo de las mismas. Dichas actividades serían realizadas por los alumnos de la ESO y bachillerato y con ellas pretendemos trabajar las Competencias de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica. Se pretende realizar en el **1º, 2º y 3º trimestre**.

H) ACTIVIDADES EN LA MONTAÑA: Los objetivos que se quieren desarrollar son: mejorar la condición física y hábitos de vida saludable; concienciarse de la necesidad de cuidar nuestro entorno natural; desarrollar la cooperación y el respeto a las normas; conocer otras actividades deportivas. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Aprender a aprender y Social y cívica.

- Actividades lúdicas y de aprendizaje de skí o snow en Sierra Nevada. Todos los niveles. **1º o 2ª Evaluación**.

D) FERIA DE JUEGOS POPULARES: El alumnado de la optativa de Actividad física, Salud y Calidad de vida organizarán una feria de juegos populares que será expuesta en horario escolar para los alumnos de 1º y 2º de ESO con el fin de celebrar el día de Andalucía (**alrededor del 28 de febrero**). Los objetivos que se pretenden desarrollar son: conocer y participar en juegos populares de Andalucía, mejorar la condición física y los hábitos de vida saludables y desarrollar la cooperación y el respeto a las reglas. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, cultural y artística, Aprender a aprender y Social y cívica.

J) ACTIVIDADES DE TRÁNSITO: El alumnado de la optativa de Actividad física, Salud y Calidad de vida organizará una jornada de juegos y deportes para el alumnado de los colegios adscritos que se incorporan el curso que viene al instituto. Los objetivos que se pretenden desarrollar son: conocer y participar en juegos y deportes, mejorar la condición física y los hábitos de vida saludables y desarrollar la cooperación y el respeto a las reglas, conocer las instalaciones del instituto; favorecer el tránsito del colegio al instituto. Las competencias claves a desarrollar son sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, cultural y artística, aprender a aprender y social y cívica. Se llevará a cabo **a lo largo de todo el curso**.

K) CHARLAS SOBRE DEPORTES: A lo largo del curso, se podrán organizar charlas sobre deportes poco conocidos.

Los responsables de organizar y desarrollar dichas actividades correrán a cargo del departamento de Educación Física aunque se solicitará ayuda de otros departamentos.

La evaluación se llevará a cabo en función del seguimiento que haya tenido la actividad por parte del alumnado y del aprovechamiento de la actividad.

## **IX.- INTERDISCIPLINARIEDAD**

Se trabajará la **interdisciplinaridad** con los departamentos de Biología a la hora de explicar y trabajar el sistema cardiorrespiratorio y músculo esquelético a lo largo de los diferentes cursos, así como la unidad de alimentación saludable y la importancia del desayuno, donde se insistirá en los distintos cursos centrándose en un aspecto diferente cada curso.

Además, se trabajará la **competencia matemática** y competencia básica en ciencia y tecnología y la proporcionalidad a través de elaboración de mapas a escala para trabajar la orientación y el juego de pistas. Igualmente, con el control diario de la frecuencia cardíaca y el cálculo de la Zona de actividad cardíaca, se trabaja también la competencia matemática y competencia básica en ciencia y tecnología, así como el cálculo de porcentajes de trabajo para el entrenamiento de la condición física y el cálculo del metabolismo basal. También, cuando se pasan los test de condición física se está trabajando dicha competencia.

## **X.- PROCEDIMIENTO PARA EL SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN**

Al menos una vez al mes, en las reuniones del departamento, se tratará la actualización metodológica y el seguimiento de la programación, dejándose constancia en el acta. Se recogerán las posibles modificaciones de las unidades didácticas para ajustarse a los distintos grupos de cada nivel.

Al final de cada trimestre se hará una evaluación de la implementación de la programación, dejando constancia de los aspectos positivos y posibles propuestas de mejoras, que al curso siguiente se introducirán en programación.

## **XI.- NORMAS DE UTILIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS**

Las instalaciones deportivas en el IES Wenceslao Benítez están formadas por un gimnasio y dos pistas deportivas exteriores. Las normas de utilización de estas instalaciones son las siguientes:

- 1.- Los alumnos/as que tengan clase en el gimnasio deberán esperar al profesor/a sentados.
- 2.- Los alumnos/as no podrán utilizar el gimnasio sin el permiso y/o la presencia de un profesor.

- 3.- Para el uso del gimnasio, es necesario tener calzado y ropa adecuada.
- 4.- Está prohibido colgarse de porterías y canastas.
- 5.- Durante las horas de guardias, las pistas y/o gimnasio se podrán usar siempre que no haya clase de educación física y haya un profesor/a al cargo de ese grupo de alumnos/as.
- 6.- No se dejará ningún material del departamento durante las horas de guardia o durante los recreos a no ser que sea para la liga deportiva, y bajo la supervisión del departamento.

## **XII.- PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DURANTE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

En caso de accidente grave durante la clase de educación física, el protocolo a seguir sería el siguiente:

1. El profesor/a apartará a todos los demás alumnos/as del accidentado, los mandará dejar lo que estaban haciendo y sentarse de inmediato.
2. Se mandará al Delegado/a y/o Subdelegado o en su defecto a un alumno/a para informar a algún profesor/a de guardia y a algún miembro del equipo directivo de lo ocurrido. Ellos serán los encargados de, en caso de necesidad, llamar al 061 y a la policía local o municipal y a los padres o tutores del alumno/a herido.
3. Mientras llega el 061, se aplicarán los primeros auxilios necesarios.

En San Fernando, a 28 de octubre de 2022

FIRMADO: Jefe de departamento de Educación Física

DÑA M<sup>a</sup> DEL MAR GONZÁLVEZ DE LA CRUZ