



Consejería de Educación, Cultura y Deportes



INSTITUTO DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA

“TOMÁS DE LA FUENTE JURADO”

EL PROVENCIO

[www.iesotomasdelafuentejurado.es](http://www.iesotomasdelafuentejurado.es)

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**CURSO ACADÉMICO 2018/2019**

I.E.S.O. Tomás de la Fuente Jurado Telf. 967165808 – Fax 967165809

C/ Profesor Tierno Galván, s/n

Web: [www.iesotomasdelafuentejurado.es](http://www.iesotomasdelafuentejurado.es)

E-mail: [16009283.ieso@edu.jccm.es](mailto:16009283.ieso@edu.jccm.es)

Índice:

<b>INTRODUCCIÓN.</b> .....	<b>4</b>
Legislación aplicable.....	4
Características del contexto y del alumnado en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.....	4
Prioridades establecidas en el Proyecto Educativo. ....	5
Miembros del Departamento. ....	5
<b>OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.</b> .....	<b>5</b>
<b>COMPETENCIAS CLAVE.</b> .....	<b>7</b>
<b>CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA</b> .....	<b>10</b>
Características de la materia.....	10
<b>MATERIA 1º ESO.</b> .....	<b>11</b>
Contenidos de la materia. ....	11
Secuenciación y temporalización de los contenidos.....	13
Las sesiones por trimestres durante el curso 2017/18serán de:.....	13
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.....	15
<b>MATERIA 2º ESO.</b> .....	<b>23</b>
Contenidos de la materia. ....	23
Secuenciación y temporalización de los contenidos.....	25
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.....	26
<b>MATERIA 3º ESO.</b> .....	<b>32</b>
Contenidos de la materia. ....	32
Secuenciación y temporalización de los contenidos.....	34
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.....	35
<b>MATERIA 4º ESO.</b> .....	<b>40</b>
Contenidos de la materia. ....	40
Secuenciación y temporalización de los contenidos.....	42
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.....	43

<b>EVALUACIÓN .....</b>	<b>48</b>
<b>Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado. ....</b>	<b>48</b>
<b>Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado. ....</b>	<b>50</b>
<b>Criterios de calificación.....</b>	<b>52</b>
<b>Estrategias e instrumentos de recuperación.....</b>	<b>56</b>
Recuperación de Evaluación suspensa.....	56
Prueba extraordinaria de septiembre. ....	57
Recuperación de materias pendientes. ....	58
Alumnado exento de la práctica en Educación Física .....	58
Plan de trabajo individualizado o Plan de Refuerzo.....	58
<b>Orientaciones metodológicas, didácticas y organizativas. ....</b>	<b>59</b>
<b>Materiales curriculares, recursos didácticos y espacios. ....</b>	<b>61</b>
<b>MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....</b>	<b>64</b>
<b>PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ....</b>	<b>65</b>
<b>EVALUACIÓN DE LA PRACTICA DOCENTE. ....</b>	<b>66</b>
<b>Aspectos para evaluar por Departamento. ....</b>	<b>66</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>72</b>
<b>Adaptación curricular. ....</b>	<b>72</b>
<b>Plan de Trabajo Individualizado o Plan de refuerzo de materia pendiente y por evaluación.</b>	<b>72</b>

## **1. INTRODUCCIÓN.**

### **1.1. Legislación aplicable.**

Para la elaboración de este documento será de aplicación la siguiente legislación:

- Ley Orgánica 8/2013 de Mejora de la calidad Educativa (LOMCE)
- D. 40/2015, de 15/06/2015 por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha. Además, es de aplicación la siguiente legislación:
- Orden de 02/07/2012, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los institutos de educación secundaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Decreto 66/2013, de 03/09/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- 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.
- Decreto 3/2008 de 8 de enero de 2008 de la convivencia escolar de Castilla la Mancha.
- Orden de 09-03-2007 por la que se establecen los criterios y procedimientos para la prevención, intervención y seguimiento sobre absentismo escolar.
- Resolución 20/01/2006 que regula el protocolo de maltrato entre iguales.
- Orden de 28/12/2009 , por la que se establecen las bases para el desarrollo de determinadas actividades extracurriculares

### **1.2. Características del contexto y del alumnado en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje.**

En relación a las características del contexto en el que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje y a las características del alumnado, remítase al Proyecto Educativo (PE) y a la Programación General Anual (PGA) del IESO Tomás de la Fuente Jurado, situado en la localidad de El Provencio (Cuenca).

### **1.3. Prioridades establecidas en el Proyecto Educativo.**

Del mismo modo, respecto a las prioridades establecidas en nuestro centro educativo, remítase al Proyecto Educativo (PE) del IESO Tomás de la Fuente Jurado, de El Provencio (Cuenca).

### **1.4. Miembros del Departamento.**

Los miembros del Departamento de Música y Educación Física del I.E.S.O. "Tomás de la Fuente Jurado" para el curso académico 2018- 2019 son los siguientes:

<b>PROFESORES</b>	<b>MATERIA Y GRUPO:</b>
Dña. M <sup>a</sup> Dolores Jerez Lozano	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesora de Educación Física 1ºESO B no bilingüe y 1º, 2º 3º y 4º ESO bilingüe.</li> </ul>
Dña. Crisitna Corbi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesor de Música. Imparte docencia en 1º de ESO, 2º de ESO y 4º de ESO.</li> <li>Profesor de Música activa y movimiento: 3ºA, 3º B, II PMAR.</li> </ul>
D. Carlos honrado Prieto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Profesor de Educación Física. Impartirá docencia en los grupos de la ESO sin competencia bilingüe de 1º, 2º, 3º y 4º ESO.</li> </ul>

## **2. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.**

Según el D. 40/2015, y conforme al artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la

solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación. f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

**k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda**

**su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**

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

### **3. COMPETENCIAS CLAVE.**

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

#### **a) Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

#### **b) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de

actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

### **c) Aprender a aprender**

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

### **d) Conciencia y expresiones culturales**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

### **e) Competencia digital**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos

recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

### **f) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

### **g) Comunicación lingüística**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías

de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

#### **4. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA**

##### **1.5. Características de la materia**

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar. Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática. Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar. La materia de 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 relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos

de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa 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 responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico. Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

## **5. MATERIA 1º ESO.**

### **1.6. Contenidos de la materia.**

#### **Bloque I: Condición Física y Salud**

- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
- La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.

## **Bloque II: Juegos y deportes**

- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
- Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

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

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.
- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.
- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

## **Bloque IV: Expresión corporal y artística**

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.

- Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.
- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

### **Bloque V: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas
- como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.
- Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
- Normas básicas para una práctica física segura.
- Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
- Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma.
- Concepto e importancia en una práctica física segura.
- Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.
- Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución.

### **1.2. Secuenciación y temporalización de los contenidos.**

Las sesiones por trimestres durante el curso 2018-19 serán de:

- 1<sup>er</sup> trimestre: 25 sesiones
- 2<sup>o</sup> trimestre: 23 sesiones
- 3<sup>er</sup> trimestre: 21 sesiones

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

		CURSO: 1º ESO (Educación Física)	
		Título de la UD	Nº Sesiones
er Tri mes tre	1	Calentamiento. Recopilación de ejercicios	2
	2	Condición Física.	13
	3	Senderismo	1
	4	Relajación y postura. Alimentación y ejercicio. Educación vial	2
	5	Floorball I	6
o Tri mes tre	6	Fútbol-sala	6
	7	Deporte individual Habilidades gimnásticas. Atletismo	9
	8	Raquetas iniciación	8
	9	Conozco mi cuerpo	1
er Tri mes tre	10	Malabares y diábolo	3
	11	Balonmano I	8
	12	Rastreando	5
	13	Aprendo a expresarme	8

**1.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.**

Educación Física. 1º ESO		P	CC	INST. EVALUA														
CE	EA																	
Bloque 1. Condición física y salud					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.	B	CM	TRABAJO														
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	B	CM	FICHA/EXAMEN														
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	CM	EXAMEN														
	1.4. Utiliza la frecuencia cardiaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	B	AA	R. ANECDOTARIO														
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	I	CM	FICHA														

	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	B	CM	FICHA															
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	I	CM	FICHA															
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.	A	AA	REGISTRO TEST															
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	REGISTRO TEST															
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	REGISTRO TEST															
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		P	CE C	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades	I	AA	EXAMEN PRÁCTICO															

físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	coordinativas.																	
	1.2. Compren de la lógica interna de la modalidad.	B	AA	R. ANECDOTARIO														
	1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EXAMEN														
	1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EXAMEN PRÁCTICO														
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXAMEN PRÁCTICO														
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EXAMEN														
	2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EXAMEN														
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de	I	AA	EXAMEN PRÁCTICO														

	práctica.																	
	2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	R. ANECDOTARIO														
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EXAMEN/R. ANECDOTARIO														
	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TRABAJO														
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		P	CE C	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	EXAMEN														
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	R. ANECDOTARIO														
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	EXAMEN														

Bloque 4. Expresión corporal y artística		P	CE C	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CC	R. ANECDOTARIO												
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CC	R. ANECDOTARIO/ E. PRÁCTICO												
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		P	CE C	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	TRABAJO												
	1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	REGISTRO ANECDOTARIO												
	1.3. Cooperación con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de	I	CS	REGISTRO ANECDOTARIO												

	compañerismo.																		
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	REGISTRO ANECDOTARIO															
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	REGISTRO ANECDOTARIO															
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	REGISTRO ANECDOTARIO															
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	REGISTRO ANECDOTARIO															
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	REGISTRO ANECDOTARIO															
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	REGISTRO ANECDOTARIO															
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	REGISTRO ANECDOTARIO															
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	REGISTRO ANECDOTARIO															

artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.	I	SI	REGISTRO ANECDOTARIO															
	3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).	I	AA	FICHA															
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.	I	AA	EXAMEN															
	4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.	B	AA	FICHA / EXAMEN															
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	FICHAS / TRABAJOS															
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la	A	CD	FICHAS / TRABAJOS															



## 6. MATERIA 2º ESO.

### 1.4. Contenidos de la materia.

#### **Bloque 1. Condición física y salud**

- Requisitos de una actividad física saludable.
- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
- La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
- Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación- oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.

- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
- Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
- Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.

### **Bloque 4. Expresión corporal y artística**

- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.
- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
- Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

- Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- El deporte como fenómeno sociocultural.
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.
- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias

### **1.5. Secuenciación y temporalización de los contenidos.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

		CURSO: 2º ESO (Educación Física)	
		Título de la UD	Nº Sesiones
	1	Calentamiento y vuelta a la calma.	1

er Tri mes tre	2	Condición física. Hábitos saludables. Ed vial	12
	3	Postura corporal. Lesiones deportivas	1
	4	Act. Con implemento. Béisbol y deportes raqueta	10
o Trime stre	5	Baloncesto I	7
	6	Act de contacto: judo y rugby	6
	7	Juegos recreativos y alter: lacross, touchkball kimball, dep.adaptados	7
	8	Juegos tradicionales	4
o Tri mes tre	9	Voleibol I	9
	10	Actividades en el medio natural	4
	11	Bici de montaña	2
	12	Expresión Corporal: emociones ,baile y danzas	8

1.6.

**1.7. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.**

Educación Física 2º ESO		P	C	C	INST. EVAL UA	U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U 10	U 11	U 12	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables																	
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>																		
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	B	C	M	FICHA/EX.T.													
	1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	I	C	M	FICHA/EX.T.													
	1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	I	C	M	FICHA/EX.T.													
	1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	A	A	R.A.													
	1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	B	C	M	FICHA/EX.T.													
	1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	B	C	M	FICHA/EX.T.													
	1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	I	C	M	FICHA/EX.T.													
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	I	C	M	TEST FISICO													
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	B	A	A	TEST F													
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	A	A	TEST F													
	2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	I	C	M	FICHA/EX.T.													
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		C	C		IE	U 1	U 2	U 3	U 4	U 5	U 6	U 7	U 8	U 9	U 10	U 11	U 12	





2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	B	SI																	
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	R.A.																
	2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS	R.A.																
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	R.A.																
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	R.A.																
	2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	B	CS	R.A.																
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	CM	R.A.																
	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	CM	EX.T/ FICHA																
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	CM	EX T/FICH A																
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	EX T/FICH A																
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	SI	R.A																
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	I	AA	R.A.																
5. Utilizar las Tecnologías	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para	I	CD	FICHA /P.CO																

de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje,	ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.			MPOSI CIÓN										
para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	C D	FICHA /P.CO MPOSI CIÓN										

## 7. **MATERIA 3º ESO.**

### 1.8. **Contenidos de la materia.**

#### **Bloque I: Condición Física y Salud**

- Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.
- Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.
- Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
- Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
- Metabolismo energético y actividad física.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
- Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

#### **Bloque II: Juegos y deportes**

- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
- Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.

- Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

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

- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- El geocaching como técnica de orientación.
- Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas
- (geocaching), consultas meteorológicas...
- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

### **Bloque IV: Expresión corporal y artística**

- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado.
- Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.
- Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.

### **Bloque V: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.
- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.

## **1.2. Secuenciación y temporalización de los contenidos.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

		CURSO: 3º ESO (Educación Física)	
		Título de la UD	Nº Sesiones
er Tri mes tre	1	Calentamiento	1
	2	Condición Física, relajación y control postural.	13
	3	Educación vial	1
	4	Salto a la comba	5
	5	Hockey II	4
o Tri mes tre	6	Salvamento y socorrismo	1
	7	Fútbol sala II	5
	8	Acrosport	7
	9	Deportes de raqueta (tenis, frontenis, padel)	7
	10	J.alternativos: malabares, diábolo, zancos, y otros.	4
		J.alternativos: malabares, diábolo, zancos, y otros.	2
3ER TRIMES	11	Balonmano II	8
	12	Orientación	4

TRE	13	Expresión Corporal. Coreografía de sombras	8

**1.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.**

Educación Física. 3º ESO		P	C.CLAVE	INST. EVALUA	1	2
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables					
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>						
1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	FICHA		
	1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	FICHA		
	1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	EXÁMEN TEÓRICO		
	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	FICHA		
	1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	REGISTRO ANECDOT.		
	1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	EXÁMEN TEÓRICO		
2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EXÁMEN TEÓRICO		
	2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	FICHA		
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	EXÁMEN PRACTICO		
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	EXÁMEN PRACTICO		
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		P	CC	IE	1	2
1. Resolver situaciones motrices aplicando los	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la	B	AA	EXÁMEN TEÓRICO		

aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	misma y sus características.					
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EXÁMEN TEÓRICO		
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	EXÁMEN PRACTICO		
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	EXÁMEN PRACTICO		
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EXÁMEN PRACTICO		
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EXÁMEN TEÓRICO		
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EXÁMEN PRACTICO		
	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EXÁMEN PRACTICO		
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	REGISTRO ANECDOT.		
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	REGISTRO ANECDOT.		
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EXÁMEN TEÓRICO		
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	EXÁMEN TEÓRICO		
	1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	REGISTRO ANECDOT.		
	1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	EXÁMEN PRACTICO		
	1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones	I	CM	EXÁMEN TEÓRICO		

	personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.						
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	EXÁMEN PRACTICO			
	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	EXÁMEN PRACTICO			
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	EXÁMEN PRACTICO			
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	EXÁMEN TEÓRICO			
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	REGISTRO ANECDOT.			
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	REGISTRO ANECDOT.			
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	REGISTRO ANECDOT.			
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	REGISTRO ANECDOT.			
	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	REGISTRO ANECDOT.			
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	REGISTRO ANECDOT.			
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	I	CS	EXÁMEN TEÓRICO			
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	REGISTRO ANECDOT.			
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	REGISTRO ANECDOT.			

	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	REGISTRO ANECDOT.		
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	EXÁMEN TEÓRICO		
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	EXÁMEN TEÓRICO		
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	EXÁMEN TEÓRICO		
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	FICHA		
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	REGISTRO ANECDOT.		
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	FICHA		
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	FICHA		
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	FICHA		

## **8. MATERIA 4º ESO.**

### **1.4. Contenidos de la materia.**

#### **Bloque 1. Condición física y salud**

- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
- Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos
- y recreativos.
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.
- Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

### **Bloque 4. Expresión corporal y artística**

- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos

anteriores.

- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.

### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
  - Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores sociales y personales.
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

#### **1.5. Secuenciación y temporalización de los contenidos.**

Esta distribución está sujeta a cambios dependiendo de la climatología, necesidad de instalaciones, u otros motivos por los que el departamento de EF considera adecuada la modificación.

		CURSO: 4º ESO (Educación Física)	
		Título de la UD	Nº Sesiones
er Tri mes	1	Calentamiento específico	1
	2	Condición física. Postura correcta y relajación	12
	3	Educación vial	1

tre	4	Me cuido: alimentación y lesiones.	2
	5	Bádminton II, ping-pong y pádel.	8
Trimestre	6	Baloncesto II	8
	7	Programo mi entrenamiento	3
	8	Rugby	5
	9	Voleibol II	8
Trimestre	10	Deportes alternativos: frisbee, datchball, colpbol,tchouckball.	9
	11	Torneos deportivos	4
	12	Sigue el ritmo	8
	13	Me oriento. Geocaching	5

**1.6. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Relación entre los estándares de aprendizaje y las competencias clave.**

EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO		P	C.C	INST. EVALUA	TEMPORAL			
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables				U1	U2	U3	U4
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>								
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	R.A.				
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	CM	EX T.				
	1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	FICHA/EX T.				
	1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	B	CM	TRABAJO / FICHA				

	1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	CS	TRABAJO/ FICHA				
	1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	B	CM	TRABAJO/ FICHA				
	1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	SI	TRABAJO/ FICHA				
2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	SI	R.A.				
	2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	I	SI	TRABAJO / EXT				
	2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	B	SI	TRABAJO / EXT				
	2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	SI	R.A/P.C.				
	2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	TRABAJO / EXT.				
	2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA	R.A				
	2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	I	AA	R.A				
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>	<b>P</b>	<b>CCA A</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>	

1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	EX PC/LC				
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	AA	EX T./LC				
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EX PC/LC				
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	EX PC/LC				
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	AA	P.O./EX T				
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	R.A.				
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	CS	R.A.				
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	R.A.				
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	R.A.				
	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	R.A.				
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	B	CS	R.A.				
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	I	SI	FICHA/ TRABAJO				

desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	SI	FICHA/ TRABAJO				
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	SI	FICHA/ TRABAJO				
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>
1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	I	SI	R.A/FICH A				
	1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	R.A				
	1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	CM	R.A				
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	EX PC/LC				
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	R.A				
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CC	R.A				
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>U1</b>	<b>U2</b>	<b>U3</b>	<b>U4</b>
1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	CS	R.A				
	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	B	CS	R.A				

	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	R.A				
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	CS	R.A				
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	R.A				
	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	I	CS	R.A				
3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	SI	R.A				
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	R.A				
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	FICHA/ EX TOC				
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	FICHA/ EX TC				
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	SI	R.A				
5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	FICHA/ TRABAJO				
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	FICHA/ TRABAJO				
	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	FICHA/ TRABAJO				

## 9. EVALUACIÓN

### 1.7. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.

La evaluación, como parte integrante del proceso de educación de los alumnos, orienta de forma permanente su aprendizaje, por lo que contribuye en sí misma a la mejora del rendimiento.

En líneas generales, según el Decreto 40/2015, la evaluación de la Educación secundaria obligatoria tiene como finalidad conocer el nivel de competencia alcanzado por el alumnado en el conocimiento de los elementos básicos de la cultura, en la consolidación de los hábitos de estudio y de trabajo y en el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

Por otra parte señala que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria será continua, integradora y diferenciada. Es importante la referencia a que la evaluación de las materias permitirá valorar el grado de adquisición de las competencias básicas y el desarrollo de los objetivos.

Señala a la evaluación como un proceso continuo de carácter formativo y la evaluación final como una síntesis valorativa del proceso evaluador. Prevé una evaluación inicial, una evaluación del proceso variada y descriptiva, con estrategias que permitan al alumnado evaluar su propio aprendizaje y una evaluación final síntesis del proceso y que lleva aparejada la calificación del alumnado.

Es importante el concepto de plan de trabajo individualizado que, coordinado por el tutor, deben desarrollar los profesores de las distintas materias para aquellos alumnos o alumnas que no alcancen los niveles suficientes en alguna de las materias en cualquiera de las fases del curso. De hecho, los planes de trabajo individualizado deben realizarse tanto para el alumnado que no alcance los objetivos propuestos en una evaluación, para el alumnado que presente necesidades de educativas de apoyo educativo, para alumnado con necesidades educativas especiales, alumnado repetidor que tengan la educación física suspensa, o para alumnado, que habiendo promocionado mantienen nuestra materia suspensa del curso anterior. Posteriormente incluiremos un modelo sencillo de evaluación para la detección de casos de plan de trabajo individualizado. En líneas generales se trata de analizar cuáles son los estándares de evaluación en cada unidad didáctica que no cumple el alumno y posteriormente se ordenará un trabajo que esté

encaminado a superar dichos estándares. Al ser estándares concretos en unas determinadas unidades didácticas nos permite concretar mucho más cuáles son los trabajos a realizar dentro del plan de trabajo individual correspondiente.

Partimos de la base de que la evaluación es un proceso dinámico y continuo, y del conocimiento de que nuestra finalidad es la educación integral de nuestros alumnos y alumnas. Será continua e integradora, se llevará a cabo teniendo en cuenta las competencias clave, y con ellas los objetivos educativos y los criterios de evaluación establecidos en el currículo. Trataremos de evaluar el proceso de enseñanza, nuestra propia práctica docente y los aprendizajes de los alumnos. Ello permitirá la toma de decisiones que mejoren lo antes posible el proceso educativo.

Lógicamente, en los primeros cursos de la E.S.O., la responsabilidad de la evaluación recaerá sobre el profesor, en la mayor parte de los casos, aunque al final de cada unidad, los alumnos y alumnas tendrá la oportunidad de expresar sus opiniones acerca de la misma y aportar ideas a la evaluación del proceso.

La evaluación se realizará sobre una serie de variables, como son:

- a) Los alumnos y alumnas: comportamiento en clase, grado de implicación, participación efectiva, aportaciones individuales, faltas de asistencia, conocimientos, funcionamiento del grupo en conjunto, grado de adquisición de las competencias básicas.
- b) El profesor: Análisis de nuestra actividad, que incluye las aportaciones de los alumnos a través de un sencillo cuestionario. Posibles mejoras en cuanto a los distintos elementos importantes de nuestra actividad.
- c) El centro: Instalaciones, materiales.
- d) Colaboraciones interdisciplinares.
- e) Los distintos elementos curriculares: metodología, estrategia de la práctica, organización de las clases, adecuación de los espacios, atención a la diversidad, etc...

Durante el curso académico se llevará a cabo la **evaluación continua** de los alumnos a través de la cual se comprobará si éstos consiguen alcanzar, y en qué grado, los objetivos propuestos. Este procedimiento de evaluación establece que los contenidos tratados en las diferentes evaluaciones están sujetos a una revisión permanente en las evaluaciones sucesivas y, de esta manera, son susceptibles de formar parte de materia objeto de evaluación en cualquier período del curso una vez impartidos tales contenidos. Así podrán confeccionarse con fiabilidad las oportunas actividades específicas, ya de

recuperación ya de profundización y será posible valorar la eficacia de los recursos planteados y de la metodología seguida.

Las conclusiones parciales de este proceso evaluativo y que serán conocidas por los alumnos y comentadas por ellos, se explicitarán en cada una de las sesiones ordinarias de evaluación, indicándose en ellas la calificación de la asignatura que ese momento corresponda al alumno. Por fin, en la tercera sesión se realizará una **evaluación sumativa y final**.

A principios de curso, será necesaria la realización de una evaluación inicial de cara a conocer las características de los alumnos, y poder adecuar de la forma más conveniente el proceso de enseñanza-aprendizaje a nuestro alumnado. La evaluación inicial se realizará en torno a los siguientes principios:

1. Para todo el alumnado, en general, mediante el registro de **observación sistemática** se recogerá información estandarizada sobre comportamientos, habilidades, atención en clase, capacidad para tomar iniciativas, relaciones con el resto de compañeros y compañeras, capacidad comunicativa y conocimientos previos sobre los aspectos conceptuales esenciales relacionados con la educación física u otros aspectos relacionados con las unidades didácticas correspondientes, mediante charla de presentación en la que evaluaremos, mediante **preguntas** dirigidas en clase, cuál es el nivel de conocimiento general de grupo relacionado con la unidad a impartir.
2. En los casos especiales de **incorporación tardía** al sistema educativo se realizará un proceso más amplio de evaluación inicial en coordinación con el departamento de orientación. En cuanto a la evaluación del proceso se hará utilizando distintos instrumentos de evaluación:

Evitaremos, siempre que sea posible la realización de pruebas de carácter técnico, y de realizarlas, lo haremos con el objetivo de motivar a los alumnos y alumnas, y no de categorizarlos o compararlos con la norma, destacando las mejoras que se produzcan a nivel individual.

### **1.8. Estrategias e instrumentos para la evaluación de los aprendizajes del alumnado.**

#### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

En instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a cada uno de los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (E y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno.)

#### **DE OBSERVACIÓN:**

conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas, que pueden ser controladas o no. Se utiliza procedimientos y actitudes, fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.

RO ANECDÓTICO (RA)	A2 LISTAS DE CONTROL (LC)	A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN (EO)	A4 DIARIOS DE CLASE
Se utiliza para observar hechos no previsibles, se describen acciones, sin planes.	Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.	Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.	Recoge el trabajo de un alumno al día, tanto de la clase como desarrollado en casa.

**DE TAREAS DEL ALUMNO**

Se utiliza para evaluar procedimientos.

DEL CUADERNO DE CLASE (AC)	B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES (AP)
Se toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se corrige los errores, caligrafía, ortografía,.... Deberá evaluar al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.	Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.

**ESPECÍFICAS**

Se aplican al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar procedimientos.

Las pruebas (orales o escritas) presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se establecen estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles un nivel de logro.

DE COMPOSICIÓN (PC)	C2 PRUEBAS OBJETIVAS (PO)
Se aplican a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los hechos. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad de expresión y expresiva, grado de conocimiento....	Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por distintos tipos de preguntas: - Preguntas de respuesta corta: se pide una información muy concreta. - Preguntas de texto incompleto: para valorar el recuerdo de hechos y terminología.... - Preguntas de emparejamiento: se presentan dos listas de palabras o enunciados en disposición vertical para que los alumnos relacionen. - Preguntas de opción múltiple: para valorar la comprensión, a la discriminación de significados. - Preguntas de verdadero o falso: útiles para medir la capacidad de discriminación entre hechos y opiniones o para mejorar la exactitud en las observaciones.

**Para la evaluación del alumno en la materia de Educación Física, los instrumentos más usados son:**

1. Procedimientos de observación sistemática: Registro de anécdotas, observación sistemática o listas de control.
2. Pruebas de evaluación de carácter práctico: sobre las habilidades o juegos trabajados en clase.
3. Trabajos que podrán realizarse de carácter teórico o teórico-práctico, individuales o en grupo.
4. Exámenes de carácter teórico y fichas.

5. Coevaluación. Evaluación en parejas o pequeños grupos. Procedimiento de mayor complejidad que implica necesariamente al alumnado en la toma de decisiones sobre evaluación de sus propios compañeros, y que por lo tanto solo será de aplicación en los cursos superiores.

Esta lista de instrumentos de evaluación es importante, ya que se incluirá en las fichas de evaluación de las unidades didácticas el número del instrumento de evaluación correspondiente que será utilizado para cada estándar de evaluación.

Para la autoevaluación del profesor:

- Diario de clase.

Para la evaluación del profesor por parte del alumnado:

- Ficha o preguntas realizadas durante la clase. También podrá subirse un cuestionario a tal fin al blog de Educación Física.

En anexos posteriores incluiremos plantillas que servirán para llevar a cabo este proceso, además de los elementos señalados y descritos anteriormente, como son el cuaderno de clase y los registros anecdóticos del profesor. De esta forma, la evaluación se convierte en el instrumento esencial para que nuestra programación, nuestras unidades didácticas se adapten de forma perfecta al entorno en el que se desarrollan, extraigan de él la información necesaria, la procesen y saquen conclusiones acerca de los cambios necesarios en el proceso, para, finalmente, ponerlos en práctica.

## **1.2. Criterios de calificación.**

Los referentes de la evaluación, serán los criterios de evaluación, así como los estándares asociados a cada uno de éstos.

En el Decreto 40/2015 de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, se determina que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada. De manera que los criterios de calificación que adoptamos en nuestra programación didáctica deben ser coherentes con estas características de la evaluación. Así, en su artículo 20 recoge que: “Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias..., serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que figuran en los anexos de este decreto”

Sabemos bien que no todos los aprendizajes (en este caso estándares), tienen la misma relevancia dentro de cada materia, ya que no presentan las mismas características internas (procesos cognitivos, contexto, contenidos), de ahí que sea necesario determinar la importancia que tienen los distintos aprendizajes en la programación y en las actividades que se desarrollan en las aulas. Por ello, lo más coherente es atribuir a diferentes estándares, distinto valor (ponderación), a la hora de obtener una calificación de la materia, tanto en las evaluaciones parciales como en la final.

Para ordenar los diferentes estándares de aprendizaje, hemos optado por utilizar una clasificación de los mismos en tres grupos de diferente relevancia, lo que nos ayudará a desarrollar el proceso de evaluación a la vez que, una vez comunicados al alumnado, garantizar el derecho a una evaluación objetiva de sus aprendizajes.

La selección de aprendizajes BÁSICOS, son aquellos imprescindibles para superar un curso y que marcan la suficiencia en la materia. Acompañando a estos ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE BÁSICOS de cada asignatura, se incluyen otros estándares que se considerarán los más AVANZADOS, debido a la complejidad de los mismos y que marcarán el nivel más alto de consecución de los criterios de evaluación en cada asignatura. El resto de estándares se considerarán INTERMEDIOS entre los dos grupos anteriores.

Los estándares de aprendizaje evaluables por tanto, se clasificarán según la siguiente estructura:

B - Estándares de aprendizaje considerados básicos para la promoción del alumnado (55% de la nota)

A - Estándares de aprendizaje considerados avanzados (10% de la nota)

I - Resto de estándares de aprendizaje: intermedios (35% de la nota)

La calificación individual del alumnado se calculará partiendo del nivel de logro alcanzado en cada estándar de aprendizaje, en función de la ponderación asignada previamente.

La CALIFICACIÓN EN CADA EVALUACIÓN será, por lo tanto, la suma de las calificaciones obtenidas en cada bloque de estándares abordados hasta ese momento, a través de la valoración de los resultados después de aplicar los diferentes instrumentos de evaluación (pruebas escritas, elaboración y presentación de trabajos, observaciones de aula, cuadernos de clase, etc.).

#### **Estándares de aprendizaje Básicos:**

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
<b>NO CONSEGUIDO</b>	<b>CONSEGUIDO</b>			
<p><b>Es decir, los niveles 2, 3 ,4 y 5 determinarán el grado en el que el aprendizaje ha sido conseguido, mientras que el nivel de logro 1 será el que indique que no se ha conseguido.</b></p>				

La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantizará la SUFICIENCIA. Es decir, en el caso de que un alumno solo tuviera conseguidos los estándares de aprendizaje básicos, obtendría SUFICIENTE como calificación curricular. En el caso de que no se consiga algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, estos restarán proporcionalmente puntuación de la calificación total de este bloque de estándares básicos. La calificación de este bloque se corresponde con la siguiente expresión:

Lo niveles de logro normalizados consisten en restar una unidad al nivel de logro alcanzado por el alumno:

El 4 que aparece en el denominador de la fórmula corresponde con restar 1 al máximo nivel de logro utilizado en la rúbrica. Como en nuestro caso utilizamos rúbricas de 5 niveles de logro el valor sería  $5 - 1 = 4$

La calificación alcanzada en los bloques de estándares Intermedios se corresponde con la siguiente expresión:

La calificación alcanzada en los bloques de estándares Avanzados se corresponde con la siguiente expresión:

La CALIFICACIÓN EN CADA EVALUACIÓN será, por lo tanto, la suma de las calificaciones obtenidas en cada bloque de estándares abordados hasta ese momento, a través de la valoración de los resultados después de aplicar los diferentes instrumentos

de evaluación (pruebas escritas, elaboración y presentación de trabajos, observaciones de aula, cuadernos de clase, etc.).

CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN= Calificación BÁSICOS + Calificación INTERMEDIOS + Calificación AVANZADOS.

La superación de la materia se conseguirá con una calificación igual o mayor que 5.

Aquellos estándares de aprendizaje que se evalúan a lo largo del curso y que intervienen en varias evaluaciones parciales, serán calificados según el último nivel de logro que haya conseguido el alumnado en dichos estándares.

La CALIFICACIÓN FINAL, tendrá en cuenta los resultados obtenidos en cada uno de los estándares de aprendizaje que se hayan abordado a lo largo de las distintas evaluaciones. Dado su carácter de evaluación continua, la calificación que debe otorgarse es la del mayor nivel de logro, que deberá corresponder con la última calificación emitida sobre cada estándar.

Las competencias clave no se califican, pero sí se evalúan, y es preciso registrar el nivel de logro de estos aprendizajes que, por su carácter de transversales a distintas materias, serán el resultado de las aportaciones de todos los docentes que imparten clase a un mismo grupo de alumnos.

Con el fin de facilitar la evaluación de estos aprendizajes, los diferentes estándares se asociarán a una o varias competencias clave, de manera que al calificar aquellos, tengamos una referencia de logro de éstas, que se expresará en los términos de:

<b>DEBE MEJORAR/ EN PROCESO</b> 0 - 1	<b>ACEPTABLE</b> 2	<b>BUENO</b> 3 - 4	<b>MUY BUENO</b> 5
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------

- Para la superación de la materia, será obligatorio superar todos los estándares básicos del bloque V: Actitudes, valores y normas. En caso de no superar algún estándar básico de este bloque, el alumno podrá optar como máximo a una calificación de 4. Los **estándares** que reflejan valores **actitudinales**, así como hábitos higiénicos, se entenderán superados cuando no existan **más de 5 conductas contrarias** a los mismos.

- Una vez que el alumno supere todos los estándares básicos del mencionado bloque, deberá superar un mínimo del 90% de los estándares básicos restantes. En caso contrario, la calificación de la evaluación será la suma de los estándares básicos superados, no pudiendo ser la nota superior a 4.
- **En ningún caso se sumará la nota de los intermedios y avanzados cuando se den cualquiera de las dos condiciones explícitas en los apartados anteriores.**
- La calificación final del curso se realizará mediante la media de la calificación obtenida en las tres evaluaciones, debiendo superar al menos dos de las tres, para una evaluación positiva en la calificación final.
- Si un alumno o alumna alcanza las 5 faltas justificadas en el trimestre tendrá que realizar los trabajos complementarios que el profesor considere oportunos.
- Si un alumno o alumna presenta faltas de asistencia no justificadas se contarán éstas a efectos de determinar el nivel de logro de los estándares relacionados con la participación activa y actitud. Además, si un alumno presenta faltas injustificadas en más de un 15% de las clases en un trimestre, la calificación del alumno será la suma de los estándares mínimos superados.
- bajara la nota por faltas de ortografía en exámenes y trabajos de la siguiente manera: se bajará 0,1 por cada falta de ortografía hasta un máximo de 1 punto.
- En caso de enfermedad larga o **alumno exento** (total o temporal) este obtendrá la nota de los estándares relacionados con la actitud y conocimientos, ya que no puede realizar la práctica o en su caso, ésta será adaptada a su condición (bien ayudando a la profesora, dirigiendo una parte de la clase, el calentamiento, copiando la práctica...)
- **En los exámenes de recuperación se le examina sobre estándares básicos, de forma que si el alumno aprueba, su nota será de 5, sumándole posteriormente los estándares intermedios y avanzados, que hubiera obtenido en su momento, para la calificación final de la evaluación.**

### **1.3. Estrategias e instrumentos de recuperación.**

#### **1.1.1. Recuperación de Evaluación suspensa.**

Al final de cada trimestre se informará al alumnado de la nota alcanzada en la misma. En caso de evaluación negativa, sabremos en todo momento cuáles son los

estándares básicos no alcanzados y por tanto, en los que el alumno o alumna debe mejorar, así como aquellos trabajos o actividades que debe realizar para recuperarlo.

En caso de suspender una evaluación y como medidas de refuerzo y recuperación de pendientes del curso anterior, se elaborará el PTI o PR correspondiente, que recoja aquellos estándares básicos que han sido causa del suspenso o refuerzo, así como los trabajos o los cambios que debe presentar el alumno o alumna en la siguiente evaluación para poder recuperar los contenidos implicados por dichos estándares.

Para recuperar la parte referida a estándares teóricos, el alumno tendrá que realizar el examen teórico y/o actividades de los contenidos no superados en las primeras semanas de la siguiente evaluación. Si por el contrario es la parte referida a los criterios prácticos o actitudinales, el alumno deberá demostrar una mejora en esos aspectos superando los relativos a la evaluación siguiente.

### **1.1.2. Prueba extraordinaria de septiembre.**

Habrán pruebas de evaluación extraordinarias en septiembre para los alumnos que no hayan logrado superar la materia a lo largo del curso académico. Consistirá en un examen teórico-práctico y/o en la presentación de actividades sobre los contenidos asociados a estándares básicos que se han dado a lo largo del curso. En el caso de dos o más evaluaciones suspensas, se convocará a la prueba extraordinaria de septiembre con los estándares básicos que no han sido alcanzados, y que han propiciado el suspenso. La calificación de esta prueba extraordinaria se obtendrá añadiendo los resultados a los ya obtenidos por el alumno durante todo el curso.

Para la recuperación de aquellos alumnos que no hayan superado la asignatura y que procedan o salgan del Programa de Desarrollo Lingüístico, realizarán la recuperación en castellano.

Las pruebas escritas de septiembre de Educación Física y la plantilla correctora se entregarán para su custodia en sobre cerrado en la secretaria del centro hasta la fecha fijada del examen en dicho mes, siempre y cuando se opte por este instrumento de evaluación. La corrección de los mismos será realizada por el profesor titular en cuestión, si este por motivos varios no pudiera realizarla lo ejecutará u otro miembro del departamento y/o el jefe de departamento. Si por esta vía no fuera posible, se entregará a la jefa de estudios para que tome las medidas o decisiones oportunas y se envíe al servicio de inspección de educación.

### 1.1.3. Recuperación de materias pendientes.

Las especiales características de nuestra materia hacen, que sea la recuperación continúa el método más adecuado para utilizar; por eso el encargado de estos alumnos será el profesor que los tenga en el curso correspondiente.

- Para recuperar la E.F. pendiente del curso anterior, se informará a los interesados con las premisas necesarias para superar la asignatura. Tendrán **dos oportunidades: en febrero y en abril**. La primera hará referencia a la obtención en las dos primeras evaluaciones de una calificación igual o superior a 6 puntos. Si el alumno no consigue esto, la segunda oportunidad consistirá en realizar las actividades que se detallan en el apartado correspondiente del PTI o PR recogido en el anexo de esta programación, por lo que **se le examina sobre estándares básicos, de forma que si el alumno aprueba, su nota será de 5, sumándole posteriormente los estándares intermedios y avanzados, que hubiera obtenido en su momento, para la calificación final de la materia.**

Si un antiguo alumno/a del instituto que ya no esté aquí y sea mayor de 16 años y que le queden cinco asignaturas o menos, se puede examinar porque se harán unos exámenes sujetos a las indicaciones de la Consejería de Educación.

### 1.1.4. Alumnado exento de la práctica en Educación Física

Tanto los alumnos/as exentos, parciales o totales, como los enfermos, deben superar toda la parte teórica de la asignatura. Para ello, deberán asistir a clase, realizar las pruebas teóricas y los trabajos que los demás. Para suplir la parte práctica, se les evaluará mediante la presentación de trabajos directamente relacionados con los contenidos que se estén desarrollando.

Como ya se ha indicado en otros apartados, cualquier exención en educación física estará justificada mediante el correspondiente informe médico.

### 1.1.5. Plan de trabajo individualizado o Plan de Refuerzo.

A los alumnos que presenten evaluación negativa en cualquier fase o momento del curso o los que promocionan con la materia de Educación Física suspensa, se les elaborará un plan de trabajo individualizado o Plan de refuerzo como el que se contempla en el Anexo I de la presente programación.

## **10. Orientaciones metodológicas, didácticas y organizativas.**

Todo proceso de enseñanza y aprendizaje lleva implícitos unos principios metodológicos. En el área de Educación Física se trata de buscar una actividad constructiva del alumno, en la cual se condice al mismo a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes continuos como: ¿por qué hacemos esto?, ¿para qué nos sirve?, ¿qué caminos utilizamos para llegar a...?. Encontrando respuesta a estos interrogantes, el alumno va construyendo su propia vía, de forma que el profesor/a actúa como el orientador del proceso y no como director total y absoluto del mismo.

Mediante la constatación periódica de la evolución, tanto de sus capacidades físicas como de su habilidad motriz, el alumno ve la afectividad del planteamiento que va siguiendo y analiza y reflexiona sobre la idoneidad del mismo, planteándose, con la ayuda y el diálogo con el profesor/a, alternativas, de forma que llegue a establecer un compromiso de aprendizaje autónomo y consciente.

El proceso de enseñanza debe ir dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades degenerativas propias de la evolución de la edad, así como una mayor fuerza de voluntad para apartarse de actitudes insanas y perjudiciales para la salud y el bienestar.

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumno para que planifique y desarrolle su propia actividad física, tanto en el trabajo de las capacidades como en la organización de forma recreativa de su ocio, invitándole al asociacionismo deportivo, sea o no de forma reglada.

En el desarrollo de este trabajo se ha tenido presente en todo momento la importancia que la transferencia de aprendizaje tiene para la adquisición y desarrollo de tareas más complejas.

Los contenidos se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con la claridad suficiente para que el alumno vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación.

En todo momento, en el desarrollo del currículo, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido, y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia una actitud positiva y abierta a la actividad física.

Mediante la evaluación individualizada y continua muestra la evolución del alumnado y permite, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y por otro, nos da el punto de partida para la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El alumno/a participará en la evaluación como sujeto activo, valorando su propio trabajo, y asimismo la efectividad del programa realizado, en colaboración con el profesor.

En cuanto a las estrategias de enseñanza, siguiendo la pauta marcada por los principios metodológicos mencionados, se dará preferencia a aquellos métodos en los que la reflexión y el análisis por parte de los alumnos/as sea mayor, dejando los métodos de instrucción directa para tareas muy específicas y puntuales.

Para los alumnos que participen en el **PROGRAMA DE DESARROLLO LINGÜÍSTICO** se utilizará la metodología AICLE: Algunos de los **principios básicos** de la práctica del AICLE / CLIL en el aula:

■ **La lengua se usa para aprender contenido del área pero también hay que aprender la lengua con objeto de comprender y comunicar.**

Es decir, el uso de la lengua es significativo porque no es el objetivo único del aprendizaje sino que hay un doble objetivo. Esto implica que el profesor CLIL necesita **tener en cuenta** tanto los objetivos de materia como la lengua que se precisa, es decir, no sólo el currículo de la materia sino también lo que Dalton-Puffer (1) denomina *language curriculum*.

■ **La materia que se estudia es la que determina el tipo de lenguaje que se necesita aprender.**

Por tanto, tanto el vocabulario específico **como las estructuras o los tipos de discurso** (describir, relatar, etc.), y, también en parte, las destrezas lingüísticas que se pueden practicar (oir, escuchar, hablar, escribir o interaccionar) vendrán determinados **sobre todo** por la materia que se esté enseñando (2). Así en Conocimiento del Medio o Ciencias los alumnos aprenderán la lengua específica de esas materias y trabajarán con tipos de discurso propios de la ciencia.

■ **La fluidez es más importante que la precisión gramatical y lingüística en general.** Esto es fundamental para que el aprendizaje tanto del contenido como de la lengua se desarrolle con confianza. No obstante será preciso **aprovechar las oportunidades** que surjan para prestar atención a la forma lingüística puesto que si se comenten muchos errores esto puede afectar a la comprensión y producción del contenido de materia. Un concepto clave para **ayudar** a trabajar la forma lingüística es el concepto de "**andamiaje**"

o *scaffolding* en inglés. Concepto del que hablaremos en muchos momentos en este curso.

## 11. Materiales curriculares, recursos didácticos y espacios.

### A) INSTALACIONES

Instalaciones del pabellón deportivo municipal y pistas exteriores.

Pistas polideportivas exteriores.

El departamento de Educación física es una habitación con mesas, sillas y armarios situada en la primera planta del edificio del instituto.

### B) MATERIAL

En el inventario efectuado a principio de curso 2016/17, aparecía lo siguiente:

alargador 25 mts	1
altavoces	1
aros grandes	10
aros malabares	5
aros medianos	7
aros pequeños	8
aros pilates	10
balón baloncesto	3
balones azules multideporte	6
balones balonmano	24
balones balonmano con cascabel	2
balones datchball	6
balones de fútbol sala.	4
balones de voleibol (4 desinflados).	35
balones fútbol	4
balones goma espuma	7
balones medicinales	10(alguno en fisio)
balones rugby	5+6
bancos suecos.	6
base beisbol	1
bate beisbol espuma	4

bate beisbol iniciación amarillo	1
bate beisbol madera	2
bola beisbol	3
bolas hockey	19 ( 4 rojas, 11 blancas y 3 azules)
bolas con cola malabares	11
bolas peso hierro atletismo	2
botiquín	1
brújulas	5 FUNCIONAN
cadena música	1
cinta métrica	2
colchoneta quitamiedos.	1
colchonetas pequeñas finas (pesadas)	2
combas	21
conos grandes	6
conos medianos naranjas	16
conos pequeños	10
cronómetro	1
cuerdas largas	10
disco atletismo hierro	3
discos voladores espuma	5
discos voladores goma	7
esterillas azules/rojas	15-dic
gomas elásticas	3 (1 con el telón)
guantes beisbol	6
guantes boxeo	6 pares
indiacas	31(5 rotas)
inflador	2 (1 en conserjería)
juegos diábolo	5
juegos petanca	2
mancuernas	8 (1 par en fisio)
mazas malabares	3
micrófono	1 (en aula música) PERDIDO
palas de ping-pong.	9

palas madera	26
palas plástico	25
palas velcro	13
pelotas frontón	2
pelotas grandes colores	2
pelotas flexibles fluo	12
pelotas pequeñas espuma	17
pelotas pilates	2
pelotas de padel	6
pelotas tenis	8
pértigas	2
petos reversibles	40
picas madera	22 + 20(caja)+ 10 ayto
picas plástico	6+7 (en a.recursos didácticos)
pizarra (grande y pequeña)	2
pulsómetro	1
punches boxeo	2
pala de padel	4
raquetas tenis	4
red pequevoley	1
revista sport life junio	1
saltómetros	2
sogas grandes	3
sticks lacross	25
tela telón	1
testigos atletismo	16
volantes gigantes	11
zancos	4 pares
<b>INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO</b>	
Pista polideportiva	1
Canastas	4
Porterías	2
postes voley	2

### **C) MATERIAL DIDÁCTICO**

Como material didáctico del departamento se cuenta con algunos libros de texto que servirá de apoyo al profesor para la elaboración de las clases tanto en castellano como en inglés.

Para el trabajo de los distintos contenidos didácticos, no se cuenta con libro de texto, utilizando para ello los apuntes elaborados por el departamento de Educación Física para cada nivel y cada una de las unidades didácticas del curso.

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

El tratamiento de las diferencias interindividuales adquiere máxima relevancia en E.S.O. Es necesario mantener el principio de que las diferencias individuales, como tales, no deben ser un criterio de agrupación, pues es fácil que terminen siendo criterios de segregación. Las diferencias, en función del sexo, aumentan con la aparición de los caracteres sexuales secundarios, y las diferencias en niveles de competencia motriz se concretan por la experiencia y el desarrollo de sus capacidades y se convierten no sólo en diferencias individuales, sino también en diferencias de intereses y motivaciones. Los denominados periodos críticos aportan inestabilidad a un proceso de aprendizaje que se pretendía continuo. Por ello, es necesario un tratamiento de la diversidad que se expresará por las diferencias de ritmo de aprendizaje, o bien en las capacidades físicas para realizar determinadas actividades, o en ambos factores a la vez. Será preciso el planteamiento de actividades de integración de alumnos/as con diferentes características, ofreciendo también alternativas diversificadas que conecten más con los intereses de grupos, que coincidan en gustos e intereses y que puedan ser diferentes a los de otros grupos.

La atención a la diversidad, independientemente de las razones que la provoquen, debe atender a dos aspectos fundamentales:

Los requerimientos cuantitativos de una tarea no deben impedir, si se puede introducir alguna modificación en las reglas, en el material, etc., que algunos alumnos/as queden al margen de los aprendizajes.

La exigencia en los requerimientos cuantitativos no debe suponer la comisión de errores, por forzar movimientos, conformando esquemas que posteriormente serán muy difíciles de corregir.

La atención a las necesidades educativas de todos los alumnos/as es posible abordarla a través de diferentes elementos del currículo: acceso al currículo, adaptación de los objetivos, priorización de contenidos y una gradación de los criterios de evaluación.

La forma de enseñar, de organizar y adaptar el espacio y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos/as, la elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno/a en su proceso de construcción del aprendizaje, etc., son elementos de la acción docente que deben ser orientados a situar los nuevos aprendizajes al alcance de cada alumno y de cada alumna.

### **13. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.**

Estas son las **actividades complementarias y extraescolares del Departamento de EF**, que se realizarán durante el curso, las cuales se llevarán a cabo en horario escolar y extraescolar. Algunas ya se vienen realizando de años anteriores y otras son nuevas.

ACTIVIDADES	CURSOS	FECHA
Recreos activos	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Anual
Ruta senderista. Hoces del Cabriel	1º y 2º de ESO	Octubre
Mutua Madrid Open de tenis	1º,2º y3º ESO	Mayo
Desplazamientos activos (ven en bici)	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Todo el curso
Actividades medioambientales	1º, 2º, 3º y 4º ESO	A lo largo del curso
Patinaje sobre hielo.	1º y 2º ESO	Diciembre
Iniciación al Esquí - CAR	3º y 4º ESO	Marzo
Día de la bicicleta y ruta solidaria	Todos los cursos	2º - 3º Trimestre
Jornada de convivencia	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Diciembre
Actividades organizadas por la Consejería de Educación y Ministerio de Educación.	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Por determinar
Visita y uso a las instalaciones deportivas de Villarrobledo y/u otra localidad.	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Por determinar

Gymkana de inglés	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Por determinar
Charla ASPAYM y baloncesto silla de ruedas, Cruz Roja, Policía local, escuela de espalda.	1º, 2º, 3º y 4º ESO	Por determinar
Primeros auxilios	Profesores	Por determinar
Iniciación a la equitación	1º,2º,3º y 4º ESO	Por determinar
Semana skí	4º ESO	Enero
Encuentro intercentros	1º,2º,3º y 4º ESO	Por determinar
Actividades acuáticas	A todos los cursos	3º trimestre

Los recursos necesarios para las actividades propuestas nos los proporcionan en el lugar donde se realicen las actividades, en algunos casos, y en otros nos tenemos que llevar el equipamiento adecuado, del cual serán informadas las familias.

Las fechas están aún por concretar en algunas actividades y los niveles pueden variar dependiendo del número de alumnos mínimos para poder realizar la actividad, pudiendo ampliar la oferta a otros cursos.

**Los alumnos con un parte disciplinario grave o leve asignado por el Departamento de Educación Física, no podrán participar en ninguna de las actividades extraescolares establecidas anteriormente en los 30 días siguientes desde el momento en el que se produzca la sanción. En caso de producirse otra amonestación durante estos 30 días, la prohibición de participar en dichas actividades empezará a computar de nuevo a partir de la última sanción.**

**El Departamento de Educación Física, excepcionalmente, podrá dejar participar a algún alumno/a con alguna amonestación si considera que sería más perjudicial para el alumno/a la no asistencia a la actividad, dejando constancia por escrito en el acta correspondiente del departamento.**

## **14. EVALUACIÓN DE LA PRACTICA DOCENTE.**

### **1.4. Aspectos para evaluar por Departamento.**

La evaluación es un componente más del proceso educativo que tiene como finalidad su mejora, mediante un proceso ordenado y sistemático de recogida y análisis de la información sobre la realidad, que permite la posterior toma de decisiones.

Además del juicio sobre el rendimiento del alumnado que estamos obligados a realizar, debemos atender a la evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje y de nuestra práctica docente.

La puesta en marcha de cualquier proceso de evaluación exige definir claramente el objeto de la evaluación. En este caso la evaluación está dirigida al Departamento, pero es imprescindible definir los ámbitos y las dimensiones, para seleccionar posteriormente los indicadores más relevantes, para facilitar el proceso de evaluación y mejorarlo.

## DESCRIBE Y VALORA LOS SIGUIENTES INDICADORES:

### 1.1. Aspectos a evaluar por el Departamento.

a) En relación con la Programación Didáctica.	SI	NO	A VECES
Ha sido elaborada por el Departamento e integra las aportaciones de cada uno de los profesores.			
Contempla los objetivos generales de etapa, materia, las competencias básicas, los contenidos, estándares de aprendizaje, instrumentos de evaluación y los criterios de calificación.			
Secuencia y temporaliza los contenidos a lo largo de la etapa y curso.			
Define los criterios metodológicos.			
Contempla medidas ordinarias y extraordinarias de atención a la diversidad.			
Define los instrumentos de evaluación y los criterios de calificación.			
Elabora documentos de evaluación que resultan adecuados a los contenidos, alumnado, espacios y tiempos.			
Contempla la realización de actividades complementarias y extraescolares			
La programación es coherente con el PEC Y PGA.			
Observaciones, reflexiones y propuestas de mejora:			

b) En relación con el funcionamiento del Departamento	1	2	3	4	5
<b>Valora con una puntuación de 1 a 5, donde 1 es la valoración mínima y 5 es la valoración máxima.</b>					
El nivel de cumplimiento de las actividades complementarias y extraescolares recogidas en la Programación Didáctica.					
La eficacia en la coordinación didáctica, asistencia, participación y colaboración de sus componentes					
La fidelidad a la hora de recoger los contenidos y los acuerdos adoptados en las reuniones en las actas.					

El nivel de cumplimiento de los acuerdos adoptados en las reuniones de Departamento.					
El nivel de cumplimiento del calendario de reuniones previstas.					
El nivel de satisfacción con el clima de relación existente entre los miembros del Departamento.					
	<b>SÍ</b>	<b>N O</b>	<b>A VECES</b>		
Los miembros del Departamento participan en la toma de decisiones sobre la adquisición de los materiales y recursos didácticos.					
Los materiales y recursos didácticos del alumnado (libros de texto y carpetas de actividades) son adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje y son elegidos por consenso de la mayoría de los miembros.					
Se conoce la relación de materiales existentes en el Departamento (Inventario).					
Se gasta correctamente el presupuesto disponible, adquiriendo materiales didácticos con criterios económicos, funcionales y pedagógicos.					
Observaciones, reflexiones o propuestas de mejora:					

**1.2. Aspectos a evaluar por el profesor.**

<b>Valora con una puntuación de 1 a 5, donde 1 es la valoración mínima y 5 es la valoración máxima.</b>					
<b>a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en cada una de las materias.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿El número de alumnos que han alcanzado las competencias y objetivos se considera satisfactorio?					
¿Los refuerzos han ayudado a los/as alumnos/as a mejorar sus aprendizajes?					
¿Las actividades de ampliación han significado una mejora en el proceso de aprendizaje?					
¿Las unidades integran correctamente las competencias básicas?					
¿Padres y alumnado están, en general, de acuerdo con los resultados obtenidos?					
<b>b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Los materiales y recursos didácticos del alumno (libros de texto, en papel, digital, actividades,...) son adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje?					
¿Se adaptan actividades de refuerzo y ampliación para atender a la diversidad del alumnado?					
¿Se utilizan materiales de elaboración propia?					

¿Se sigue la secuencia de contenidos y actividades de un texto escolar?					
¿Los recursos del aula son suficientes para la práctica docente?					
¿Los recursos del centro son suficientes para la práctica docente?					
¿Los recursos del entorno son suficientes para la práctica docente?					
<b>c) Distribución de espacios y tiempos.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Existe una disposición flexible de las mesas?					
¿Adopto distintos agrupamientos (individual y en grupo) en función de la tarea a realizar, controlando siempre que el clima de trabajo sea el adecuado?					
¿La ubicación de los recursos es la idónea?					
¿La organización espacial y temporal favorece la autonomía del alumnado?					
¿Es suficiente el tiempo asignado por clase? ¿El tiempo de la sesión se distribuye incluyendo la corrección de actividades, la explicación de los contenidos y la propuesta de actividades?					
¿Distribuyo el tiempo de forma flexible y adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase)?					
<b>d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Utilizo diferentes estrategias para la motivación?					
¿Planteo situaciones introductorias previas al tema que se va a tratar?					
¿Relaciono los contenidos y actividades con los conocimientos previos de mis alumnos?					
¿Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema (índices, mapas conceptuales, esquemas, etc.)?					
¿Planteo actividades variadas, que aseguran la adquisición de los objetivos didácticos previstos y las habilidades y técnicas instrumentales básicas?					
¿Las actividades favorecen el desarrollo de distintos estilos de aprendizaje, y la creatividad?					
¿Las actividades diseñadas toman en consideración los intereses de los alumnos y resultan motivadoras?					
¿Se atiende a la diversidad dentro del grupo? ¿Se orienta individualmente el trabajo de los alumnos?					
¿El trabajo del aula se armoniza con el trabajo de casa?					
¿Realizo un aprovechamiento de los recursos del Centro y de las oportunidades del entorno?					
<b>e) Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Los estándares están clasificados en básicos, intermedios y avanzados?					

¿Están relacionados los estándares de evaluación con los instrumentos de evaluación?					
¿Los alumnos y las familias conocen los estándares de evaluación y la relación con la calificación?					
¿Son adecuados para la adquisición de las competencias?					
<b>f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Detección y evaluación de los conocimientos previos (Evaluación inicial)?					
¿La evaluación ha servido para ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades de los/as alumnos/as?					
¿Los instrumentos de evaluación han sido variados y adaptados a la metodología?					
¿Se ha evaluado tanto el proceso de aprendizaje como el de enseñanza?					
¿El procedimiento de corrección facilita la identificación inmediata de los errores?					
¿Se han facilitado los medios necesarios para la recuperación					
¿Se utilizan instrumentos variados de evaluación, incluidos de autoevaluación y coevaluación con los alumnos?					
¿La evaluación es continua? ¿Los resultados de los instrumentos de evaluación confirman las conclusiones de la evaluación continua?					
¿Conocen el alumnado y sus familias los criterios de evaluación y de calificación?					
¿Se analizan los resultados de las pruebas de evaluación estandarizadas obtenidos con el alumno o grupo de alumnos?					
¿Las sesiones de evaluación son suficientes y eficaces?					

**1.3. Aspectos a evaluar por el alumnado sobre la práctica docente y sobre su práctica académica:**

<b>I. ¿Cómo trabajamos en clase de _____?</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A veces</b>
Entiendo al profesor cuando explica.			
Las explicaciones me parecen interesantes.			
Pregunto lo que no entiendo.			
<b>II. ¿Cómo son las actividades?</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A veces</b>
Las preguntas se corresponden con las explicaciones.			
Las preguntas están claras.			
Las actividades se corrigen en clase.			
Me mandan demasiadas actividades.			

<b>III ¿Cómo es la evaluación?</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A veces</b>
Las preguntas de los controles están claras.			
Lo que me preguntan lo hemos dado en clase.			
Tengo tiempo suficiente para contestar las preguntas.			
Hago demasiados controles.			
Los controles me sirven para comprobar lo aprendido.			
Se valora mi comportamiento en clase.			
Pienso que se tiene en cuenta mi trabajo diario en clase.			
Creo que, en general, la valoración de mi trabajo es justa.			
<b>IV. ¿Cómo es el ambiente de mi clase?</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A veces</b>
En mi clase hay un buen ambiente para aprender.			
Me llevo bien con mis compañeros y compañeras.			
En mi clase me siento rechazado.			
El trato entre nosotros es respetuoso.			
Me siento respetado por el profesor.			
En general, me encuentro a gusto en clase.			
<b>V. ¿Cómo trabaja el profesor?</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>A veces</b>
El profesor te informa de los objetivos y contenidos que se van a impartir			
El profesor te informa de los criterios de evaluación y calificación			
El profesor revisa las tareas encomendadas al alumnado de manera periódica y sistemática			
El alumno/a participa en las actividades que se realizan en el aula, aportando sus opiniones, formulando preguntas, etc.			
El alumno/a realiza estrategias para aprender a resolver problemas			
El alumno/a realiza actividades de recuperación y refuerzo o de enriquecimiento y ampliación			
Se utilizan las T.I.C (Aula Althia,...) en los procesos habituales de aprendizaje			
Lo que más me gusta de la asignatura es:			
Porque:			
Lo que menos me gusta de la asignatura es:			
Porque:			

**b) Autoevaluación del alumnado.**

Nombre	Curso	Materia	Evaluación		
			SÍ	NO	A VECES
Me he esforzado mucho en clase.					
He intentado trabajar con todos mis compañeros.					
He respetado los normas del aula y materia.					
He trabajado en casa lo suficiente.					
He sido puntual y asistido a clase.					
He realizado los trabajos propuestos (lecturas de libros, comentarios, búsqueda información,...)					
He respondido adecuadamente a las indicaciones del profesor.					
El trato recibido por parte del profesor ha sido adecuado.					
Mi trato hacia el profesor y al resto de mis compañeros ha sido el adecuado.					
<b>Responde a las siguientes cuestiones:</b>					
De todos los contenidos trabajados en este trimestre/curso, ¿cuál es el que más te ha gustado?					
De todos los contenidos trabajados en este trimestre/curso, ¿cuál es que menos te ha gustado?					
¿Qué contenido, actividad, proyecto,... te gustaría realizar en el próximo curso?					
Si tuvieses la oportunidad de ponerte la nota de evaluación, ¿qué nota te pondrías? NOTA FINAL:					

## 15. ANEXOS

### 1.5. Adaptación curricular.

Durante este curso no se va a realizar ninguna adaptación curricular por lo que para ver modelo de este tipo de actuaciones se remite a la PGA.

### 1.2. Plan de Trabajo Individualizado o Plan de refuerzo de materia pendiente y por evaluación.





Curso académico: 2018 - 2019

**PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO**  
**o PROGRAMA DE REFUERZO**

Departamento EF-MUSICA

**PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO o  
PROGRAMA DE REFUERZO  
(Pendiente de 1º de ESO LOMCE)  
Curso 2018 / 2019**

- Ley Orgánica 8/2013, de 9710/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa. (LOMCE)
- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden de 15/04/2016 por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

**ALUMNO:**

**DOCENTE:**

**2 º- ESO- LOMCE**

**CURSO Y  
MATERIA  
PENDIENTE:**

**3º ESO LOMCE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**1. CONTENIDOS**



**2. RECURSOS O MATERIALES: ACTIVIDADES (TAREAS) QUE DEBE REALIZAR EL ALUMNADO QUE HA PROMOCIONADO DE CURSO CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN MATERIA DEL CURSO ANTERIOR.**

Unidades Didácticas	Actividades de Repaso	Copia, resúmenes	Entrega de actividades
Unidad 1			
U.2			
U.3			
U.4			
U.5			
U.6			
U.7			
U.8			
U.9			
U.10			
U.11			
U.12			
U.13			

**3.**

¿El alumno tiene muchas dificultades y es conveniente apoyo externo?	SI	NO
--	----	----

**4. EVALUACIÓN: CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

**ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN  
de 1º ESO**

Actividad física como un hábito beneficioso para la salud.

Capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.

Conciencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.

Conocimientos previos de condición física.

Conciencia interna de la modalidad.

ORDINARI

CONSEGUI

NO

S



Conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.		
Prácticas sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.		
Conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.		
Respeto en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada		
Conocimiento de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.		
Conocimientos básicos de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.		
Capacidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.		
Trabaja con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.		
Actitud activa y desinhibida en las actividades de clase.		
Capacidad de esfuerzo y de superación.		
Actitud de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.		
Respeto a las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.		
Respeto a las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.		
Adopta hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.		
Conocimiento de los aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.		

**4. OBSERVACIONES:**

**5. RESULTADO:**

**PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO o  
PROGRAMA DE REFUERZO  
(Pendiente de 3º de ESO LOMCE)  
Curso 2018 -2019**



- Ley Orgánica 8/2013, de 9710/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa. (LOMCE)
- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden de 15/04/2016 por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

ALUMNO:

DOCENTE:

4 °- ESO- LOMCE

CURSO Y  
MATERIA  
PENDIENTE:3° ESO LOMCE  
EDUCACIÓN FÍSICA**1. CONTENIDOS****2. RECURSOS O MATERIALES: ACTIVIDADES (TAREAS) QUE DEBE REALIZAR EL ALUMNADO QUE HA PROMOCIONADO DE CURSO CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN MATERIA DEL CURSO ANTERIOR.**

Unidades Didácticas	Actividades de Repaso	Copia, resúmenes	Entrega de actividades
U. 1			
U.2			
U.3			
U.4			
U.5			
U.6			
U.7			
U.8			
U.9			
U.10			
U.11			
U.12			

U.13

3.

¿El alumno tiene muchas dificultades y es conveniente apoyo externo?

SI

NO

**4. EVALUACIÓN: CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

**ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN  
de 3º ESO**

ORDINARI

CONSEGUI

NO

S

nsidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido

bre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus

étodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.

eles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud..

estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.

nocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.

ectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.

nocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.

eta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.

cnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.

tica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico

nterés, desinhibición e iniciativa en las clases.

des de auto-exigencia y superación.

r integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.

des de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.

ormas establecidas en clase.



correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.

en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma

tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.

**4. OBSERVACIONES:**

**5. RESULTADO:**

**PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO  
o PROGRAMA DE REFUERZO  
(Pendiente de 2º de ESO LOE)  
Curso 2016/2017**

- LEY ORGÁNICA 2/2006, DE 3 DE MAYO, DE EDUCACIÓN (LOE)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9710/2013, para la Mejora de la Calidad Educativa. (LOMCE)
- DECRETO 69/2007, DE 28 DE MAYO POR EL QUE SE ESTABLECE Y ORDENA EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA.
- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- ORDEN 4 DE JUNIO DE 2007, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA POR LA QUE SE REGULA LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (DOCM 20/06/07).
- Orden de 15/04/2016 por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

**ALUMNO:**

**DOCENTE:**

**2º, 3º o 4º LOMCE**

**MATERIA Y  
CURSO**

**2º ESO LOE  
EDUCACIÓN FÍSICA**



***PENDIENTE:***

**1.CONTENIDOS.**





normas, árbitros, compañeros, tanto como participante como de espectador, evitando comportamientos violentos, así como una actitud de superación y esfuerzo.		
amente los medios informáticos y uso de TICs para obtener información relevante y registrar datos de los contenidos tratados en clase.		
diferentes aspectos teóricos relacionados con los contenidos tratados en el trimestre.		
higiene personal después de la sesión de clase.		
mentaria adecuada para la práctica de actividad física, tanto en la ropa como en el calzado.		
tivamente en las sesiones, respetando las normas de clase.		
el inicial de resistencia y flexibilidad.		
za de forma adecuada a la tarea propuesta, con una ejecución técnica correcta. JUDO		
tivamente en las situaciones de juego del deporte colectivo trabajado, mostrando actitudes de cooperación. BALONCESTO		
plamiento del deporte, adaptando su práctica al mismo. BALONCESTO		
a los fundamentos técnicos y tácticos del deporte en situaciones reales de juego, con cierto nivel de destreza, resolviendo los problemas motores BALONCESTO		
s normas, árbitros, compañeros, tanto como participante como de espectador, evitando comportamientos violentos, así como una actitud de superación y esfuerzo. BALONCESTO		
tivamente en las situaciones de juego del deporte colectivo trabajado, mostrando actitudes de cooperación. DEPORTES ALTERNATIVOS.		
plamiento del deporte, adaptando su práctica al mismo. DEPORTES ALTERNATIVOS		
a los fundamentos técnicos y tácticos del deporte en situaciones reales de juego, con cierto nivel de destreza, resolviendo los problemas motores DEPORTES ALTERNATIVOS		
s normas, árbitros, compañeros, tanto como participante como de espectador, evitando comportamientos violentos, así como una actitud de superación y esfuerzo.		
rentes juegos y deportes tradicionales de su zona geográfica, exponiéndolos correctamente.		
amente los medios informáticos y uso de TICs para obtener información relevante y registrar datos de los contenidos tratados en clase.		
diferentes aspectos teóricos relacionados con los contenidos tratados en el trimestre.		
higiene personal después de la sesión de clase.		
mentaria adecuada para la práctica de actividad física, tanto en la ropa como en el calzado.		
tivamente en las sesiones, respetando las normas de clase.		
tivamente en las situaciones de juego del deporte colectivo trabajado, mostrando actitudes de cooperación. VOLEIBOL		
plamiento del deporte, adaptando su práctica al mismo. VOLEIBOL		
a los fundamentos técnicos y tácticos del deporte en situaciones reales de juego, con cierto nivel de destreza, resolviendo los problemas motores VOLEIBOL		
s normas, árbitros, compañeros, tanto como participante como de espectador, evitando comportamientos violentos, así como una actitud de superación y esfuerzo. VOLEIBOL		
seguir el ritmo en la ejecución de los movimientos de manera armónica.		
forma desinhibida en la realización de coreografías grupales y en el trabajo diario de clase.		



coreografía original, vistosa y dotada de gran calidad.		
normas de seguridad en la realización de un recorrido, haciéndolo de forma autónoma.		
material adecuado para realizar la actividad		
<b>actitud de respeto al medio natural en la realización de actividades de senderismo.</b>		
utilización de los medios informáticos y uso de TICs para obtener información relevante y registrar datos de los contenidos tratados en clase.		
diferentes aspectos teóricos relacionados con los contenidos tratados en el trimestre.		

**4.OBSERVACIONES:**

**5.RESULTADO:**

<b>CURSO Y GRUPO:</b>	1 °-ESO-A	
1ª Evaluación		
2ª Evaluación		
Evaluación.		

**PLAN DE RECUPERACIÓN  
INDIVIDUALIZADO\***

<b>ALUMNO:</b>	S.A.D
<b>MATERIA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA
<b>DOCENTE:</b>	
<b>DEPARTAMENTO DIDÁCTICO:</b>	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CONTENIDOS A RECUPERAR	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (TRABAJOS, EXÁMENES,...)	ORIENTACIONES PARA ELABORAR LAS ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN
Contenidos correspondientes a: - UD1: Calentamiento - UD2: Condición Física - UD3: Relajación y postura - UD4: Floorball	Realizar las actividades 2, 3 y 5 de la hoja adjunta. Los estándares de evaluación suspensos referidos a procesos actitudinales se recuperarán superando éstos en el 2º trimestre. Las actividades de recuperación han de entregarse obligatoriamente durante la semana del 18 al 22 de enero. No entregar dichas actividades supondrá la calificación negativa de	Consultar la teoría dada complementar con la búsqueda internet. Todos los ejercicios prácticos que se proponen han sido realizados en clase.



Curso académico: 2018 - 2019

Departamento EF-MUSICA

	la evaluación.	
--	----------------	--

\*Este documento es un extracto del Plan de Trabajo Individualizado propuesto al concluir la evaluación ordinaria. Dicho documento está a disposición de las familias en el Departamento Didáctico de referencia.

Fecha:

firma:



Curso académico: 2018 - 2019

Departamento EF-MUSICA