

Curso 2025-2026

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN.....	3
2.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.....	4
3.- OBJETIVOS DE LA MATERIA DEPORTE Y SALUDABLE.....	5
4.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA.....	5
5.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	7
6.- PROCEDIMIENTOS PARA ASEGURAR LA CONTINUIDAD DEL PROCESO EDUCATIVO.....	8
7.- TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	9
8.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	10
9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	11
10.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	13
11.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	17
12.- RECURSOS METODOLÓGICOS.....	18
13.- REUNIÓN DE DEPARTAMENTO.....	19
14.- ANEXO.....	20

1.- INTRODUCCIÓN

La materia optativa de Ejercicio físico y Vida Saludable pretender continuar la línea trazada en el curso anterior, progresando y profundizando en aprendizajes que proporcionen al alumnado conocimientos y destrezas, que propicien la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad y favorezcan su desarrollo personal. Así como ser un nexo de unión entre el trabajo realizado hasta la fecha y los estudios posteriores de Ciclos Formativos de Grado Superior en Actividades Físicas y Deportivas y el Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

La competencia motriz seguirá siendo clave en el desarrollo de la materia y se orientará principalmente a dotar al alumnado de estrategias que favorezcan la autonomía, la autogestión y los recursos básicos para poder alcanzar un estilo de vida activo y saludable. La materia planteará propuestas enfocadas fundamentalmente al desarrollo de capacidades de carácter metodológico, como organizar y programar, todo ello a través de las específicas de ámbito motor, y sin olvidar las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Así, cobran especial importancia los aprendizajes relativos a diferentes y variadas actividades físicas relacionadas con la salud, la práctica motriz general y el perfeccionamiento deportivo en modalidades individuales, de adversario y colectivas, el reforzamiento de las capacidades coordinativas integradas, y el conocimiento de nuevas formas y estilos de vida saludables (ejercicio, dieta, prevención de lesiones y patologías, etc.). Se tomará siempre como referencia la profundización en el conocimiento del propio cuerpo y el movimiento expresivo. La formación del alumnado tanto en la faceta de espectador, como y sobre todo, en la de protagonista activo del mismo.

Para el logro de todo ello se integrarán conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes variadas, fundamentadas no sólo en la práctica sino en todo tipo de propuestas que desarrollen saberes relacionados, y procedimientos que desde los hábitos saludables den respuesta educativa a un entorno social cambiante.

Por otra parte, dado la evolución que ha experimentado el número de ocupaciones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física, la salud y el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva, integradora de bienestar físico, psíquico y social. Y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos, de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones, y del planteamiento de estrategias apropiadas que den soluciones a diferentes situaciones motrices.

En el libro de Jacques Delors (1996): "La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI", Ediciones Unesco, se dan las líneas estratégicas europeas en educación para afrontar los retos del siglo XXI.

Cabe destacar que en la segunda parte del libro "Principios: Los cuatro pilares de la educación" se ve la educación no sólo para aprender a conocer, sino que también: aprender a hacer; aprender a vivir juntos, aprender a vivir con los demás; aprender a ser.

La Educación Física y la asignatura optativa "Ejercicio físico y Vida Saludable" responden claramente a estos cuatro principios. En el libro vemos que a lo largo de las diferentes etapas educativas la educación debe servir para preparar a los europeos "para la vida". Por tanto, la asignatura "Ejercicio Físico y Vida saludable", prepara al alumno para la vida:

- Para el "trabajo": orientando hacia estudios superiores de la rama "Ciencias de la Actividad Física y Deportiva" (incluso también para la rama "Ciencias de la Salud").
- Para el "ocio" y la "salud": educando en la adquisición de hábitos saludables para que el alumnado sea autónomo en el cuidado de su salud y su ocio activo saludable, que será válido hasta la vejez.

2.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

“El bachillerato debe tener como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos y alumnas para acceder a la educación superior.”

La materia optativa Ejercicio Físico y Vida Saludable contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las siguientes capacidades:

- Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- Utilizar el ejercicio físico y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

3.- OBJETIVOS DE LA MATERIA “DEPORTE Y SALUD”

La materia desarrollará en el alumnado las siguientes capacidades:

- Organizar y liderar su propia práctica orientándola hacia la adquisición o el mantenimiento del hábito de práctica físico-deportiva a partir del conocimiento de la oferta de su entorno tanto urbano como natural.
- Diseñar, programar, planificar y realizar actividades físicas, deportivas, recreativas y de expresión corporal de forma individual y colectiva.
- Mejorar o mantener según el punto de partida, su condición física complementándola con la actividad física y deportiva fuera del horario lectivo.
- Programar y auto gestionar su acondicionamiento físico de cara a mejorar o mantener su condición física.
- Relacionar la práctica de actividad física, el aprendizaje motriz y la adopción de un estilo de vida activo con el estado de bienestar físico, psíquico y social, con la autoestima, y con la descarga emocional que se genera.
- Prevenir riesgos que puedan surgir en la práctica física adoptando las medidas oportunas para evitarlos y conocer el tratamiento básico de las lesiones deportivas, así como protocolos y maniobras de soporte vital básico.
- Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia y se traduzcan en un trabajo constante y organizado tanto individual como en equipo.
- Gestionar la creación de un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo integrando el uso de tecnologías.
- Conocer las salidas profesionales de la actividad física y de los profesionales que prestan servicios físico-deportivos.

4.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA

El alumnado deberá realizar proyectos durante el curso, poniendo en juego lo aprendido en el ámbito de las distintas materias y contextos de aprendizaje. Eso le permitirá integrar lo aprendido en ellas y valorar más la utilidad de sus aprendizajes, al comprobar sus posibilidades de aplicación a casos reales. Con esta materia se pretende contribuir a que el alumnado:

- Profundice en el desarrollo de las competencias clave adquiridas en la etapa anterior. • Aumente su interés por el estudio y valore más lo que pueda aprender en el ámbito de las distintas materias.
- Identifique y analice los distintos aspectos implicados en la realización del proyecto, desde la fase inicial de planteamiento, búsqueda de información y diseño, hasta la realización de cuantas acciones se hayan considerado necesarias para llevarlo a cabo.

- Mejore su capacidad para comunicar a las demás informaciones relevantes sobre el trabajo o la obra realizados, las conclusiones obtenidas, etc., usando diferentes códigos de comunicación, oral y escrito, en español o en otros idiomas, simbólico, artístico, etc. y apoyándose en las tecnologías de la información y la comunicación.
- Tenga oportunidad de conectar con el mundo real, los conocimientos adquiridos en el ámbito de las distintas materias del bachillerato, aplicándolos a situaciones concretas y reconociendo su utilidad y las relaciones existentes entre los contenidos de diversas materias, como formas distintas de estudiar y analizar una misma realidad.
- Se acostumbre a trabajar en equipo, asumiendo las responsabilidades que, con respecto a sí mismo y a los demás, implica la realización de este tipo de tareas.
- Ser creativo, autónomo y mostrar iniciativa en la labor de investigación.
- Adquiera conciencia sobre la importancia de una buena salud y de Una adecuada y regular práctica de la actividad física, en el desarrollo de todas las actividades cotidianas.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Competencia específica 1

Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Esta competencia podrá abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco, drogas...contacto con el medio natural, educación postural, autoestima, primeros auxilios en el medio acuático y terrestre, prevención y cuidado de lesiones y participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas apoyadas por aplicaciones tecnológicas.

Competencia específica 2

Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados, que podrían incluir combas, malabares, actividades acrobáticas, deportes habituales y tradicionales, fútbol gaélico, lacrosse, ultimate, orientación, cicloturismo, deportes de lucha.

Competencia específica 3

Esta competencia pretende superar las desigualdades y los comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos, emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Para ello se plantearán situaciones en las que los alumnos adopten diferentes roles (participante, árbitro, entrenador, espectador, etc).

Competencia específica 4

La cultura motriz tradicional se puede abordar a través de juegos populares, tradicionales y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, danzas del mundo...

La cultura astístico-expresiva contemporánea se puede trabajar mediante el teatro, la improvisación, la mímica, actividades rítmico-musicales (bailes, coreografías...)...

Competencia específica 5

.Esta competencia se desarrollará mediante la participación y el diseño de actividades en contextos naturales (senderismo, prácticas deportivas en la playa, orientación, rutas BTT...y urbanos (circuitos de calistenia, crossfit, patinaje, parkour...)

5.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Para desarrollar estas capacidades y competencias se tendrán en cuenta propuestas didácticas que incluyan tareas, actividades complejas y de componente social como pueden ser, entre otras, trabajo por proyectos, montajes en grupo, centros de interés, etc. para integrar todo tipo de saberes y consolidar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, aprendizajes nuevos y actuaciones de auto-organización y autonomía de actividades físicas y deportivas que permanezcan instauradas a lo largo de toda la vida.

La metodología educativa favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, facilitará el trabajo autónomo y el trabajo en equipo, potenciará técnicas de indagación e investigación, y la aplicación y transferencia de lo aprendido a la vida personal. La pluralidad de riquezas organizativas en cuanto a agrupamientos (cooperativos, mixtos, heterogéneos, de nivel, etc.), a los recursos en la práctica (tecnológicos, audiovisuales, autoconstruidos, reciclados, etc.), y a los entornos (aula, espacio próximo al centro, social y natural: área recreativa, auditorio, casa de cultura, etc.), será fundamental en el desarrollo de las capacidades anteriormente descritas.

Se organizará metodológicamente la materia con el fin de mantener y mejorar los niveles de práctica instaurados, reforzar los conocimientos específicos, y provocar que el alumnado sea capaz de autogestionar actividades físicas orientadas hacia la salud y el tiempo libre. Serán los propios alumnos y alumnas quienes determinen el tipo de actividad física que prefieren y la forma de llevarla a la práctica.

El papel del profesorado estará centrado en facilitar los aprendizajes, proporcionando la información necesaria, y los medios y recursos para obtenerla, estando atento a las diferencias individuales y grupales que se presenten en el grupo de clase, anticipando recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades. La actividad física supone en estas edades y niveles educativos una decisión personal para la ocupación del tiempo libre, y debe conectar con gustos e intereses necesarios para que el alumnado, dentro de las posibilidades de los centros, pueda elegir algún deporte específico o técnicas expresivas concretas a desarrollar.

Los elementos esenciales que incidan en la salud, entendida no como ausencia de enfermedad sino como un completo bienestar bio-psico-social, deberán ser imprescindibles en nuestra materia. En este sentido la nutrición y la orientación de la dieta, con un enfoque que trascienda los procesos biológicos, debe tener un papel relevante por lo que, a nivel de implicación en la práctica deportiva, hábitos estables en su vida, autonomía, conciencia y visión crítica supone. Dentro de esta versión saludable de la educación, movilizará responsablemente las

emociones del alumnado, buscando relacionar los beneficios con las satisfacciones, los logros y la autorrealización, de forma que trascienda y se convierta en un hábito perdurable.

La progresión del trabajo cooperativo al trabajo grupal, con distribución clara de roles y asunción de funciones serán claves de proyectos en equipo y logro de fines comunes.

El enfoque coeducativo y de igualdad de género en esta etapa, se orientará a la flexibilidad para favorecer el intercambio, el contraste, y el respeto por las diferencias que se puedan evidenciar entre chicas y chicos. Las condiciones generales de trabajo (gestión de recursos materiales y espacios, tiempos de práctica), y la selección y presentación de contenidos, contribuirán a la igualdad entre sexos y a la visibilización del deporte femenino.

La evaluación de los aprendizajes tendrá una orientación más compartida entre profesorado y alumnado. La aplicación responsable de prácticas de coevaluación y autoevaluación ofrecerá a los alumnos y las alumnas información relevante acerca de su progreso, reforzando su motivación y autoestima para seguir aprendiendo, favoreciendo así la reflexión personal y el aprendizaje autónomo. Para ello se contará con fichas de valoración de lo planificado, de lo realizado y del éxito obtenido. Aspectos como el trabajo previo, el respeto a las fechas y plazos fijados, la organización y el orden general, la asunción de funciones concretas, la concentración y el esfuerzo, ayudará a evitar situaciones de falta de compromiso por no disponer de una instrucción tan directa en el proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos.

El profesor actuará como motivador, orientador y facilitador de estrategias de organización. Su trabajo consistirá en asesorar, mediar en la obtención de recursos, fomentar la creatividad del alumno, demostrar capacidad y dominio de la materia adoptando medidas ante las posibles dificultades.

Se llevará a cabo un modelo de aprendizaje que implica totalmente al alumnado, culmina en productos auténticos y conlleva a la autorregulación del proceso de aprendizaje a lo largo de su desarrollo. Por ello, el trabajo de los alumnos ha de ser autónomo y en equipo: el grupo ha de organizar su propio trabajo (tareas y reparto de estas, recursos, planificación de espacios y tiempos...) y ha de presentar y comunicar los resultados obtenidos (informes escritos y/o orales, herramientas multimedia...).

6.- PROCEDIMIENTOS PARA ASEGURAR LA CONTINUIDAD DEL PROCESO EDUCATIVO

- Los medios de información y comunicación con alumnado y familias: se seguirán las indicaciones de la Jefatura de Estudios del Centro y se utilizarán herramientas telemáticas, priorizando las establecidas por la Consejería.
- Los recursos educativos y las herramientas digitales y plataformas: se utilizarán estas herramientas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, estableciendo como prioritarias las que dispone la Consejería de Educación: correo corporativo, plataforma TEAMS preferentemente. De manera excepcional, en el caso de que el alumnado por diferentes razones no pueda disponer de las herramientas mencionadas anteriormente, se utilizarán otras.
- Los aprendizajes esenciales para la progresión y superación del curso escolar, la organización de las actividades y el sistema de evaluación y calificación del alumnado.

- Las actividades en el modelo no presencial: Llegado el caso se seguirán las pautas de los equipos de coordinación docente sobre la temporalización, diseño, cantidad y tipo de tareas para el alumnado del grupo, tomando en consideración los distintos ritmos de aprendizaje.
- Seguimiento del alumnado, se mantendrá contacto de forma activa con el alumnado y las familias en su caso, a través de los/las tutores/as, siguiendo las pautas recomendadas por la Jefatura de Estudios y el Departamento de Orientación del Centro, con el fin de detectar las posibles dificultades que puedan existir, anticipando de esta manera la atención a las mismas.

Medidas de inclusión educativa, individuales o grupales, orientadas a responder a las necesidades educativas concretas de los alumnos y las alumnas

El alumnado que requiera medidas que garanticen la personalización del aprendizaje, medidas individualizadas y/o extraordinarias de inclusión educativa, recibirá la respuesta educativa adecuada a sus características, se planificará la misma de manera adaptada a cada contexto de aprendizaje, según lo establecido en el Plan de Atención a la diversidad, la programación de la asignatura, y siguiendo las recomendaciones del Departamento de Orientación. Se adaptarán, si fuera necesario, en su caso, los planes de refuerzo o recuperación a los distintos contextos educativos de presencialidad o semipresencialidad o limitación de la actividad lectiva presencial, y a las características del alumnado.

Atención al alumnado que no pueda asistir a clase por motivos de salud: En el caso en que el alumnado por motivos de salud no pueda asistir con carácter presencial al centro, se elaborarán planes de trabajo individualizados correspondientes a los contenidos de la asignatura, que debido a esta situación no pueda realizar en el aula, para asegurar la continuidad del proceso educativo. Todas estas actuaciones se coordinarán con el/la tutor/a, siguiendo las recomendaciones del Departamento de Orientación del Centro y la Jefatura de Estudios. Cabe una mención especial en estos casos, al apoyo emocional que pueda requerir el alumnado y sus familias en estos casos. Procedimientos e instrumentos de evaluación: Se utilizarán procedimientos e instrumentos de evaluación lo más variado posible, de manera que puedan recoger la riqueza de matices con que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dichos procedimientos son mencionados más adelante.

7.- TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Con el fin de que los contenidos contribuyan a la consecución de los objetivos de la etapa y mejoren su formación, se presentan temas relacionados con el área de la motricidad humana. Los temas que se abordan son significativos y relevantes para el alumnado: están relacionados con prácticas o problemáticas reales y quedan abiertos a las propuestas del alumnado, en cuanto a la meta que se quiera alcanzar y el cómo alcanzarla. La materia se trabaja en una hora semanal y la temporalización de los contenidos es la siguiente:

1º y 2º Evaluaciones: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO MOTOR: En este tema se desarrollará la condición física general a través de un mesociclo de entrenamiento, que combina resistencia cardiovascular respiratoria (fartlek, Interval training, carrera continua y series), fuerza (rutinas de trabajo de los diferentes grupos musculares, rutinas y series de velocidad) y ejercicios de stretching y FNP al finalizar las sesiones.

2º y 3º Evaluaciones: ACTIVIDAD FÍSICA, OCIO Y TIEMPO LIBRE: Los alumnos/as organizados en grupos de 2 deben planificar, diseñar, programar, poner en marcha y dirigir un proyecto, entre:

1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS: por grupos los alumnos deben organizar una competición deportiva para el resto de los compañeros, eligiendo un deporte en particular, o sesiones de crossfit en el gimnasio, con una duración máxima de dos sesiones.
 2. ACTIVIDADES EXPRESIVAS Y COMUNICATIVAS: por grupos los alumnos deben organizar para el resto de los compañeros actividades de Expresión Corporal, artísticas – coreográficas y musicales, Thai Chí, Yoga, Pilates, Acro yoga, Acrosport; eligiendo una actividad en particular, con una duración máxima de dos sesiones.
 3. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: por grupos los alumnos deben organizar para el resto de los compañeros, una actividad en el medio natural, como sesiones de preparación física o Crossfit en el entorno del centro, actividades de Orientación, senderismo, etc., con una duración máxima de dos sesiones.
- PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Los alumnos/as organizados en grupos de 3 o 4 integrantes, deben realizar y presentar ante sus compañeros, un proyecto o trabajo de investigación sobre un tema concreto, propuesto por ellos mismos, entre todos aquellos temas que tengan relación con “el Ejercicio Físico y la Vida Saludable”.

8.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los aspectos para valorar son

- : ➤ Planificar, elaborar y poner en práctica, dirigiendo a sus compañeros, un programa de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Organizar y poner en práctica actividades físico – deportivas, recreativas, en el medio natural, utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones, mostrando una actitud tolerante y no discriminatoria ante las diferencias con los compañeros y compañeras.
- Elaborar y poner en práctica composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros en su organización y evitando cualquier tipo de discriminación.
- Poner en práctica de manera autónoma alguna de las técnicas de respiración, relajación y concentración, tomando conciencia de los beneficios que reporta a nuestro desarrollo personal y emocional y a la mejora de nuestra salud integral.
- Planificar y organizar las actividades, mostrando flexibilidad para adoptar cambios, modificar planes y aplicar soluciones o recursos.
- Comunicar, de forma oral y escrita, la información, utilizando diferentes recursos, incluidas las tecnologías de la información y comunicación.
- Presentar trabajos e informes con una estructura adecuada, así como una correcta expresión oral y escrita, respetando los plazos y las fases previstas.
- Mostrar creatividad, iniciativa y autonomía personal.
- Trabajar adecuadamente de manera individual, colaborando en el trabajo en equipo, y corresponsabilizándose en el desarrollo de los proyectos.
- Valorar los aprendizajes, el proceso y el resultado final.

9.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Los distintos procedimientos tienen como finalidad:

- Valorar los aprendizajes, logros y progresos en la adquisición de competencias y grado de consecución de los objetivos.
- Toma de conciencia por parte del alumnado de su situación con respecto al proceso de aprendizaje y su valoración sobre sus progresos, dificultades y resultados.
- Conocer las necesidades de los alumnos y la valoración que hacen del proceso de enseñanza y del aprendizaje en el contexto grupal.

Los procedimientos e instrumentos de evaluación utilizados serán los más variados posible, de manera que puedan recoger la riqueza de matices con que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se utilizarán, entre otros, los siguientes:

Procedimientos	Instrumentos
----------------	--------------



- Escalas de observación
- Registro anecdótico
- Diarios de clase
- Plazos de realización de las tareas



- Elaboración trabajos, gráficas, análisis de datos, etc.
- Investigaciones
- Producciones en soporte digital con el manejo de diferentes herramientas informáticas
- Proyectos de investigación



- Resolución de ejercicios y problemas físico-motrices
- Pruebas de capacidad y habilidad físico-motriz
- Producciones motrices creativas
- Realización de pruebas orales - escritas (tipo test, de preguntas a desarrollar, etc.)



- Puestas en común
- Compartir recursos, información y contenido on-line



- Autoevaluación: reflexión personal
- Coevaluación: Diálogo – equipos interactivos



Organización – esfuerzo y actitud

- Trabajo previo
- Respeto a las fechas y plazos fijados
- Organización y orden general
- Asunción de funciones concretas
- Concentración y esfuerzo personal



El Reglamento de Régimen interior del Centro establece el número de faltas de asistencia a clases que pueden impedir la aplicación de los criterios de evaluación y la propia evaluación continua. En estos casos el departamento, previa comunicación al tutor del alumno, y a través de éste, a sus padres, aplicara como criterios de calificación, únicamente aquellos relacionados con los aspectos conceptuales y procedimentales; no siendo de aplicación los criterios de asistencia y participación en clase.

Las solicitudes de exención se acompañarán de un certificado médico o documento adecuado, indicándose si la exención es total o parcial y en este caso, el tiempo de duración de esta.

Los alumnos exentos están obligados a asistir a clase, si la lesión o enfermedad lo permite. Los criterios de promoción vienen fijados en los criterios de calificación.



El alumno deberá asistir a clase con ropa y calzado adecuado para la práctica de actividades físicas, siendo distinta a la que lleva fuera de ella.

El alumno deberá asistir a clase sin ningún tipo de objeto que por las características de la práctica físico-deportiva pueda poner en riesgo su seguridad e integridad física, y la de sus compañeros (anillos, pulseras, pendientes, relojes, piercings, gorras etc.)

El profesor realizará a lo largo del curso la evaluación continua de los alumnos, centrándose en los siguientes aspectos correspondientes a los instrumentos de evaluación:

- 1) Observación sistemática
- 2) Análisis de las producciones de los alumnos
- 3) Valoraciones propias y de los compañeros (Feed-back)
- 4) Organización – esfuerzo y actitud
- 5) Mejora del rendimiento

- 6) Actitud y nivel de participación en la clase.
- 7) Asistencia y utilización de la ropa adecuada.

- Evaluación del profesor, en base a los instrumentos y criterios de evaluación

Para la autoevaluación y coevaluación se presentan una serie de guías de análisis, que serán cumplimentadas por cada alumno y por el grupo, respectivamente. Estos documentos se entregarán al profesor una vez cumplimentados. En los anexos figuran ambos documentos. Con aquellos alumnos que por motivo de enfermedad y/o lesiones, no puedan realizar las actividades físico-deportivas propuestas, el Departamento actuará, conforme a los siguientes criterios:

- 1) **Asistencia obligatoria a clase (en la medida en que la enfermedad o lesión lo permita). En caso contrario, utilización de la plataforma educativa Teams.**
- 3) **Realización de exámenes teóricos y/o trabajos de los contenidos llevados a cabo por el resto de los compañeros de clase.**

10.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El profesor realizará a lo largo del curso la evaluación continua de los alumnos, centrándose en los siguientes aspectos correspondientes a los instrumentos de evaluación:

- 1) Observación sistemática
- 2) Análisis de las producciones de los alumnos
- 3) Valoraciones propias y de los compañeros (Feed-back)
- 4) Organización – esfuerzo y actitud
- 5) Mejora del rendimiento
- 6) Actitud y nivel de participación en la clase.
- 7) Asistencia y utilización de la ropa adecuada.

La calificación final se obtendrá tras la aplicación de los siguientes porcentajes:
De acuerdo a la normativa vigente, se establecen los siguientes criterios de calificación:

PARTE PRÁCTICA: 40% Con ellas se desarrolla la Competencia específica 1 (criterios 1.1,1.2,1.3,1.4,1.5,1.6), la C.E.2 (criterios 2,1,2,2 y 2,3) la C.E.4 (criterios 4,1,4,2,4,3) y la comp específica 5 (5,1). Consistirá en la puesta en práctica por parte de los alumnos de clases prácticas de deportes, condición física...

PARTE TEÓRICA: 30% Con ella se desarrolla la CE 1 (criterios de eval 1,4 y 1,5) , la CE 2 (criterios 2.2 y 2.3) y la CE 5 (criterio 5.2). Consistirá en la realización de trabajos, exámenes y /o proyectos

ACTITUD: 20% : Relacionada con la competencia 3, (criterios 3.1, 3,2 y3,3)

HÁBITOS HIGIÉNICOS: 10% Competencia específica 1 (criterio 1,2) consistirá en en el cambio de ropa y ducha.

Los instrumentos de evaluación utilizados serán los siguientes:

- Realización de pruebas prácticas
- Realización de pruebas escritas y/o cuestionarios
- Realización de pruebas orales
- Listas de control
- Observación directa
- Escalas de valoración
- Autoevaluación
- Cuaderno de clase
- Realización de tareas, trabajos y/o proyectos
- Registro anecdótico
- Rúbricas

Con aquellos alumnos que por motivo de enfermedad y/o lesiones, no puedan realizar las actividades físico-deportivas propuestas, el Departamento actuará, conforme a los siguientes criterios:

- 1) Asistencia obligatoria a clase (en la medida en que la enfermedad o lesión lo permita). En caso contrario, utilización de la plataforma educativa Teams.
- 2) Realización de trabajos teóricos sobre los contenidos prácticos correspondientes.
- 3) Realización de exámenes teóricos y/o trabajos de los contenidos llevados a cabo por el resto de los compañeros de clase.

- PROCEDIMIENTO PARA SEGUIR PARA LA ADECUACIÓN DEL PROCESO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON FALTAS DE ASISTENCIA A LA NORMATIVA

La evaluación del alumnado se basa en principios de continuidad, formación e integración. Todo ello requiere de una **asistencia regular** para su adecuado desarrollo y que permita la implementación de los diferentes procedimientos e instrumentos de evaluación previsto en la programación. Con carácter general, se considera que una inasistencia del 20% al horario lectivo de la materia puede dificultar seriamente el desarrollo de los procedimientos de evaluación previstos.

Se considera entonces que el/a alumno/a que acumule más de un 20% de ausencias en la evaluación **trimestral**, impide o dificulta la aplicación de los procedimientos de evaluación. Para esos casos de inasistencia, el departamento establecerá para cada caso, sistemas específicos para aplicar trimestralmente al alumnado los procedimientos de evaluación necesarios que permitan valorar su situación curricular en la materia y, en su caso, determinar las dificultades de aprendizaje detectadas y las consiguientes propuestas de mejora. Esta proporción (con carácter anual) se concreta en la siguiente tabla:

Asignatura de 1 hora semanal.....8 faltas

En este caso concreto, el Departamento informará al alumno/a y familia del procedimiento específico que se aplicará para llevar a cabo la evaluación e incluso de los criterios de calificación mediante el envío de un modelo oficial.

PRUEBA EXTRAORDINARIA

Los alumnos y alumnas que no hayan superado la asignatura con una calificación igual o superior a "5" en la evaluación de junio, después de haber realizado las correspondientes recuperaciones, tendrán que realizar la correspondiente prueba extraordinaria.

Dicha prueba constará de dos partes:

Prueba de contenidos prácticos:

El alumno o la alumna deberá realizar y presentar un trabajo de investigación en el cual se desarrolle:

- Diseño de una clase con ejercicios relacionados de un deporte y/o actividad artística- expresiva de su elección. El trabajo debe contener ejercicios para la realización de un calentamiento específico, ejercicios de práctica y perfeccionamiento de las destrezas motoras básicas. Aplicación en el juego y/o actividad artístico-expresiva.
- Dirección del calentamiento presentado y de alguno de los ejercicios de forma práctica.

Prueba de contenidos teóricos:

El alumno o la alumna deberá presentar un trabajo de investigación con la correspondiente webgrafía, de los temas propuestos durante el curso y relacionados con el temario de la asignatura.

- Dichos trabajos serán presentados por escrito y serán explicados oralmente durante la prueba.

-La prueba extraordinaria tendrá una calificación según el siguiente porcentaje:

- Realización de una prueba de contenidos prácticos 50 % de la calificación.
- Realización de una prueba de contenidos teóricos 50 % de la calificación.

Nota: Dadas las características de la asignatura es imprescindible y obligatorio asistir a la prueba extraordinaria con la indumentaria y el calzado apropiados (chándal o similar).

11.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

-Actividades deportivas y recreativas en horario de recreo

Se organizan durante todo el curso académico, y en horario de recreo, diferentes actividades deportivas y recreativas, fomentado la participación de todo el alumnado, como por ej.: partidos de Brilé y fútbol sala. Estos campeonatos serán organizados llevados a la práctica por los alumnos de la asignatura, lo que será tenido en cuenta para la nota.

-Talleres de **Salud**

Se realizarán talleres a lo largo del curso en la hora de clase que serán impartidos por profesionales del entorno: educación postural y lesiones deportivas, relajación, yoga, pilates, aeróbic....

-Actividades deportivas y recreativas **extraescolar**

Realización de viaje a Ribadeo donde se realizarán las siguientes actividades:

- práctica de salvamento y socorrismo en la piscina*
- clase práctica de crossfit*
- otras posibles actividades deportivas en las instalaciones de la piscina*

Los miembros del departamento de Educación Física se encuentran abiertos, al igual que en cursos anteriores a participar en diferentes programas, grupos de trabajo y proyectos del centro como:

- Proyectos de Innovación Educativa:
 - Elaboración de Unidades de Programación con enfoque multidisciplinar/ Metodología de trabajo por Proyectos.

12.- RECURSOS METODOLÓGICOS: INSTALACIONES Y MATERIAL

Gimnasio cubierto y pista exterior descubierta: La pista no dispone de red por lo que es común que los balones se escapen fuera de la misma, con el riesgo que supone ir a buscarlos debiendo de atravesar a veces la carretera, además de suponer un riesgo para los viandantes.

Entorno del centro: Para determinados contenidos se utilizarán la playa, parques y entorno del centro.

Polideportivo Municipal: Situado a unos 300 metros del centro y al que se accede debiendo cruzar la carretera general, lo que supone un riesgo para el alumnado

El Gimnasio cubierto está dotado de:

- Vestuarios
- Cuarto de materiales
- Potro
- Plinto
- Espalderas
- Tableros
- 1 quitamiedos
- Colchonetas individuales
- Minitrámp
- Balones de:
 - Fútbol sala
 - Baloncesto
 - Vóleibol
 - Balonmano
 - Medicinales
 - Pelotas de gimnasia
 - Aros
 - Bates de béisbol
- Testigos de atletismo, tacos de salida, jabalina
- Cuerdas de trepa
- Cuerdas elásticas
- Cuerdas de nylon individual y grupal
- Raquetas y redes de bádminton
- Volantes
- Palas de Ping-pong
- 2 mesas de ping pong
- Discos voladores
- Indiacas
- Cronómetros
- Cinta métrica
- Palas de Shuttleball
- Volantes y pelotas de Shuttleball
- Stiks de Hóckey - Floorball
- Bolas de Hóckey - Floorball
- Porterías de Floorball -Mini-Hóckey
- Vallas multiusos

- Equipo de audio
- Material bibliográfico : hay material bibliográfico en la biblioteca den centro. Además se les facilitarán apuntes a los alumnos, tanto en soporte escrito como digital.

13.- REUNIÓN DEL DEPARTAMENTO

La reunión será semanal y cuantas sean necesarias a lo largo del curso

Tapia de Casariego

Fdo: María José Fernández Carbajales (J.D)

Fdo: José Antonio Rodríguez Martínez

14.- ANEXOS

ANEXO 1: EVALUACIÓN DE LA CLASE TEÓRICA

1 PUNTO

2 PUNTOS

3 PUNTOS

1.- INFORMACIÓN

2.- ORIGINALIDAD Y ADECUACIÓN
TAREAS

3.- RESPETO FASES SESIÓN

ANEXO 2: EVALUACIÓN DEL TRABAJO PRÁCTICO

1 PUNTO

2 PUNTOS

3 PUNTOS

4 PUNTOS

PREVISIÓN DEL MATERIAL

CONTROL Y SUPERVISIÓN

DE LAS TAREAS

AUTOEVALUACIÓN



Principado de
Asturias | Consejería
de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Principado de
Asturias | Consejería
de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro



Principado de
Asturias | Consejería
de Educación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
El FSE invierte en tu futuro