

I.E.S. "EL BATÁN". MIERES

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021/2022

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSOS DE LA PROGRAMACIÓN: 1º, 2º, 3º, 4º E. S. O, y 1ºBACHILLERATO

FECHA DE APROBACIÓN POR EL DEPARTAMENTO 14 de octubre de 2021

ÍNDICE

ESO

PÁG

1.- Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los CE y sus indicadores asociados en cada uno de los cursos	4
2.- Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa	4
3.- Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación	4
3.1.- Procedimientos e Instrumentos de evaluación	
3.2.- Criterios de calificación	
3.3.- Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes	
3.4.-Criterios de calificación ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua (recogidos en el PEC)	
3.5.- Prueba extraordinaria.	
4.- Metodología didáctica	35
4.1.- Metodología	
4.2.- La forma en que se incorpora la educación en valores y para el ejercicio de la ciudadanía así como en la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y los elementos transversales del artículo 6 del RD 1105 /2014	39
4.3.- Las actividades que estimulen el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación	40
4.4.- Actividades de aprendizaje para potenciar el trabajo en equipo de los alumnos	40
4.5.- actividades de aprendizaje en los modelos presenciales, semipresenciales y no presenciales debido a una situación de cuarentena o aislamiento preventivo	40
5.- Materiales curriculares y recursos didácticos	40
6.- Medidas de atención a la diversidad	40
6.1.- Adaptaciones curriculares para los alumnos con necesidades educativas especiales y/o altas capacidades.	42
6.2.- Medidas de refuerzo y ampliación.	43
6.3.- Los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la asignatura.	44
6.4.- El plan para el alumnado que no promoció.	44
6.5.- atención al alumnado que no pueda asistir al centro por motivos de salud o aislamiento preventivo	44
7.- La concreción del plan de lectura, escritura e investigación (PLEI), del programa bilingüe (cuando proceda) y otros planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo.	45
8.- Actividades complementarias y extraescolares	46
9.- Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente	46
10.- Información y comunicación con las familias	47

BACH

1.- Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada curso	49
2.- Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa	49
3.- Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación	49
3.1.- Procedimientos e Instrumentos de evaluación	

3.2.- Criterios de calificación	
3.3.- Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes	
3.4.- Criterios de calificación ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua (recogidos en el PEC)	
3.5.- Prueba extraordinaria	
4.- Metodología didáctica	58
4.1.- Metodología	
4.2.- La forma en que se incorpora la educación en valores y para el ejercicio de la ciudadanía así como en la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y los elementos transversales del artículo 6 del RD 1105 /2014.	
4.3.- Las actividades que estimulen el interés por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.	
4.4.- Actividades de aprendizaje para potenciar el trabajo en equipo de los alumnos	
4.5.- actividades de aprendizaje en los modelos presenciales, semipresenciales y no presenciales debido a una situación de cuarentena o aislamiento preventivo	
5.- Materiales curriculares y recursos didácticos	61
6.- Medidas de atención a la diversidad	62
6.1.- En su caso, las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales.	63
6.2.- Alumnos con materia pendiente. Las actividades para la recuperación y la evaluación de las materias pendientes.	64
6.3.- atención al alumnado que no pueda asistir al centro por motivos de salud o aislamiento preventivo	64
7.- Actividades complementarias y extraescolares	64
8.- Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente	64
9.- 10.- Información y comunicación con las familias	65
10.- Anexos crisis sanitaria	66

Nota: en las respectivas secuenciaciones de organización del currículo se hace constar qué aprendizajes son esenciales (**negrita**), presenciales (**verde**) y no presenciales -sea la causa una cuarentena, una enfermedad o un confinamiento- (**rojo**)

1,2 y 3. Organización, secuenciación, y temporalización de los contenidos del currículo y de los indicadores de los CE asociados en cada uno de los cursos, contribución al logro de las CC; y procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

Dado que los Criterios de Evaluación del ciclo (y sus correspondientes indicadores) pueden considerarse como una concreción de los objetivos generales de etapa, enumeramos aquí los del primer ciclo antes de detallar todas las relaciones que se producen en la organización, secuenciación, y temporalización de los contenidos del currículo y de los indicadores de los CE asociados en cada uno de los cursos:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Organización, secuenciación, y temporalización de los contenidos del currículo y de los indicadores de los CE asociados en cada uno de los cursos, contribución al logro de las CC; y procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado

1ºESO

1er trimestre

Contenidos	Cap/Ce	Indicadores	Competencias							Activ/Proc/Instrum Evaluación	Calif	
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
<p>UD1: Normas, calentamiento y vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios y actividades para iniciar, desarrollar y finalizar adecuadamente la actividad física. Tecnologías de la Información y la Comunicación: continente, soporte, alojamiento, tratamiento y transmisión de datos e información digital Comunicación oral, escrita o gráfica de conocimientos, ideas, experiencias, etc. relacionadas con la corporalidad. La estructura de la sesión de actividad física: juegos y ejercicios indicados Calentamiento general y específico para prevenir lesiones</p> <p>Higiene corporal y postural: toma de conciencia del propio cuerpo y atención a los cambios de la edad Estructura y funciones de la columna vertebral: uso apropiado de las cargas El aparato locomotor: estructuras y funciones básicas. Lesiones más frecuentes y su tratamiento inicial.</p> <p>Seguridad personal y colectiva en la actividad física: organización y equipamiento adecuados.-</p>	Relaciones: CAP11/CE11/UUDD: todas	<p>Utilizar el calentamiento general y específico como primera medida preventiva fisiológica y practicar distintos ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física: estiramientos musculares, movimientos articulares, desplazamientos globales, coordinaciones progresivas, juegos motores sencillos, respiratorios, etc</p>	x		x						<p>Diseñar una presentación impresa con imágenes de ejercicios de calentam. y vuelta a la calma y llevarla a la práctica.</p> <p>Hoja observación</p>	40%
		<p>Vivenciar e identificar los usos y prácticas que supongan una carga para la columna vertebral en su conjunto o sus partes y conocer las patologías o secuelas de las mismas que pueden influir en la realización de actividad física, considerándolas para accionar con mayor autonomía y seguridad Utilizar posiciones y técnicas corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana, especialmente la carga de pesos equilibrada y compartida.-</p>	x		x						<p>Hoja de observación</p>	20%
		<p>Conocer y comprender las medidas de seguridad básicas de la actividad física: organización de la sesión, transporte, uso y almacenaje del material, uso de ropa y calzado adecuados en cada circunstancia, etc</p>				x	x				<p>Registro de conductas</p>	40%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC	
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD2. Tests de Condición Física	- Pruebas específicas de valoración física y de valoración motriz Las Diferencias entre ejercicio físico y prueba de valoración Identificación de las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices en las actividades físicas Las cualidades perceptivo-motrices y resultantes: coordinación, equilibrio y agilidad. Aparatos y sistemas orgánicos relacionados	Practicar pruebas específicas bajo indicación y supervisión directa del profesor o la profesora, que valoren el estado físico condicional y motriz Conocer y diferenciar de forma práctica las capacidades físicas básicas, las cualidades perceptivo-motrices y los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos en su funcionamiento.- capacidades físicas básicas: flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Aparatos y sistemas orgánicos comprometidos Comprender la diferencia entre ejercicio físico-motor y prueba de valoración	x	x						Ejecución pruebas específicas y verbalización	20%
	Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las capacidades físicas básicas- Desarrollo y valoración específica y saludable de la flexibilidad y de la resistencia aeróbica Metabolismo aeróbico y anaeróbico: diferencias y funciones básicas El trabajo cardíaco: el pulso y su significado. Toma de pulsaciones.- Alimentación e hidratación en relación al ejercicio físico.- Ejercicios respiratorios.- Efectos saludables y bienestar emocional que proporcionan la práctica del ejercicio físico, una alimentación adecuada y el descanso.- Efectos saludables del ejercicio físico, la alimentación y el descanso.- Efectos de la actividad física espontánea en la salud: juegos motores, desplazamientos cotidianos	Practicar y diferenciar métodos apropiados para la mejora de las capacidades físicas básicas, incidiendo globalmente en la resistencia aeróbica, la fuerza dinámica, la flexibilidad y la velocidad acíclica. Mejorar la resistencia aeróbica y la flexibilidad en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y al desarrollo del alumnado. Diferenciar el componente aeróbico y anaeróbico en el trabajo físico Realizar esfuerzos sostenidos regulándolos a través de indicadores indirectos como la respiración, el sudor, sensaciones orgánicas, etc.- Comprender el efecto del ejercicio físico sobre el funcionamiento cardíaco, tomando su pulso de distintas maneras Aplicar la toma de pulso de diferentes formas y en distintas situaciones				x	x			Observación diaria	60%
	Resultados de las pruebas de valoración	Representar de manera gráfica datos comparados		x	x					Libreta	20%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD3 Juegos AF++JuegosT++JuegosT++Autobiografía Deportiva	J y D infantiles tradicionales. Diferencias y similitudes entre juego y deporte Observación y registro ordenado de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. Historia, terminología y representación gráfica elemental de los juegos y deportes aplicados.	Relaciones: CAP6,11/CE 7,8/UD 4	Observar y registrar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., según los criterios que se establezcan.- Investigar y presentar información sobre el entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura			X					X	Registro y presentación Juegos Tradicionales + Investigación y presentación del entorno de su barrio, pueblo, ciudad o concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura	30%
	Historia deportiva y de ocio: familiar, local y autonómica. Personas y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en cualquiera de sus aspectos.		Conocer la historia deportiva y de ocio de su entorno (local o autonómico), así como los y las deportistas (locales o autonómicos) más relevantes de todos los tiempos. Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente utilizando el tratamiento de texto básico (corrección ortográfica y gramatical, uso de mayúsculas y minúsculas, sangría inicial, etc.), en soporte digital o impreso. Seleccionar información textual, gráfica o plástica de cualquier procedencia, relativa a actividades físicas de naturaleza variada y presentarla públicamente mediante recursos digitales Valorar la existencia de personajes y entidades que contribuyen a la mejora del deporte en todos sus aspectos			X					X	Presentación Autobiografía Deportiva	40%
	Participación activa, democrática y solidaria en las actividades físicas.- Inclusión social a través de las actividades Juegos y deportes básicos para desarrollar en el entorno natural Juegos y canciones infantiles de origen tradicional o actual, de ejecución individual, por parejas o colectiva Participar en las actividades propuestas cumpliendo las condiciones individuales y colectivas para su desarrollo		Practicar juegos infantiles de invasión aplicando las habilidades motrices básicas de forma espontánea. Comprender y aplicar los roles de juego deportivo o participación, diferenciando sus dificultades específicas				X			X			Ejecución Juegos- Observación diaria

2º trimestre

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD4. Indiaka y Pinfuvote	JyD alternativos Juegos y deportes de adversario: práctica adaptada de sus fundamentos técnicos.- JyD alternativos Juegos cooperativos.- Conocer de manera genérica el nombre, posturas y movimientos implicados en distintas habilidades específicas.	Relaciones: CAP6/CE3/UD 3	Realizar practicar de forma elemental y con soltura modalidades deportivas individuales de oposición (adversario) y juegos de oposición elemental disputando un móvil: uno contra uno, dos contra dos, etc.-								Fabricación y utilización Indiaka restaurada o autoconstruída/// Análisis de la producción	20%
					x	x						Circuitos habilidades+ torneos indiaka y pinfuvote (ejecución, arbitraje..."sports education") Rúbrica

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD5: Deportes Individuales: Patín, Habilidades Gimnásticas, Atletismo	Juegos y deportes individuales convencionales. - Posiciones, usos del cuerpo y objetos, y técnicas básicas de ejecución de los deportes individuales seleccionados.-	Relaciones: CAP 6,8,10,12/CE1/UD: 3,4	Realizar con suficiencia distintas habilidades deportivas individuales de forma global y reconociendo sus fases.- Practicar con constancia los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas				x	x			Circuitos habilidades+ torneos+ Olimpiada Rúbrica	80%
			.- Identificar la existencia de circunstancias que pueden condicionar el aprendizaje y desarrollo de habilidades-.-.- Conocer y aceptar la existencia de compañeros y compañeras que presenten situación de desventaja en el entorno de la clase, favoreciendo su integración.						x		Registro de conductas	20%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD6: Expresión Corporal I	El cuerpo expresivo global y local, el aparato locomotor y fonador como soporte y vehículo de conocimientos, sentimientos y emociones.- El tiempo como variable expresiva: rápido y lento	Relaciones: CAP7/CE2/UD1	Utilizar movimientos, posiciones y sonidos corporales de forma original y alternativa, empleando especialmente la variable temporal					x	x		Representaciones individuales y por grupos Análisis de la producción/Rúbrica	40%
	El baile espontáneo y libre y la danza cerrada.- El ritmo corporal y musical. -		Ejecutar juegos cantados individuales, por parejas o colectivos. Reproducir secuencias rítmicas sencillas individuales, en pareja o en grupo. Aprender y reproducir danzas asturianas de ejecución sencilla.				x			x	Representaciones individuales y por grupos Análisis de la producción/Rúbrica	20%
	La imitación, combinación y creación de posiciones, movimientos y sonidos expresivos		Imitar personajes, acciones de máquinas o comportamientos animales	x						x		Concurso grupal de Juego dramático/ Tabla puntuación

3er trimestre

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD7: Grand Prix	Uso global de las habilidades motrices básicas: marcha, carrera, salto, giro, lanzamiento, recepción, etc	Relaciones: CAP1/CE1/UD5	Identificar el uso de habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices implicadas en las actividades y ejercicios propuestos o en los juegos infantiles más habituales.					x	x		Diseño circuitos por grupos Análisis de la producción/Rúbrica	50%
	Práctica global de métodos, actividades, juegos y ejercicios para la mejora de las cualidades perceptivo-motrices		Aplicar habilidades motrices básicas en situaciones de variada dificultad en entornos estables, como juegos individuales, masivos y específicos, circuitos y recorridos				x	x			Ejecución circuitos Lista control	50%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC		
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC				
UD8: Predeportes+Juegos colectivos	.-El pase y la intercepción como bases de la comunicación y contra-comunicación motriz en los juegos y deportes de colaboración-oposición.- El desplazamiento como eje de los juegos de invasión y de los deportes de colaboración-oposición.- Elementos tácticos básicos: ataque y defensa. La ventaja y desventaja numérica en cada tipo de deporte.-	Relaciones: CAP6,8,10,12/CE3,8/UD3,4	Practicar con eficacia suficiente juegos de colaboración-oposición en situación de ventaja-desventaja: uno contra dos, dos contra tres, etc.- Utilizar los desplazamientos sin móvil para desmarcarse en ejercicios y juegos deportivos adaptados. Practicar juegos infantiles de invasión estableciendo estrategias de acción.- Practicar en situaciones adaptadas y diversas de complejidad elemental los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los pases e intercepciones.- Relatar de forma sencilla las soluciones dadas a los problemas tácticos propuestos				x		x		Torneos TGFU-Rúbrica	80%
	Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica global y adaptada		Practicar de forma adaptada modalidades recreativas de colaboración, atendiendo a sus condiciones ergonómicas y de seguridad	x				x				Registro actitudes

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC				
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC						
UD9. Rastreos	Juegos, marchas de rastreo y pistas.	Relaciones: CAP9/CE8/UUUDDS	Realizar recorridos en el entorno cercano ayudándose de un mapa, comprendiendo su utilidad y orientándolo correctamente		x						x	Rastreos-Rúbrica	60%	
	El entorno deportivo-recreativo inmediato: características, condicionantes y utilidades.- El medio terrestre: representación gráfica y señales naturales Equipamiento básico para las actividades diseñadas en entornos cambiantes.-		Identificar de forma elemental las características de los lugares no escolares donde se desarrollan actividades físicas y participar en actividades fuera del centro conociendo sus condicionantes y respetando sus límites, en especial los relativos a la convivencia y la seguridad personal y colectiva			x							Realización planos y explicación	20%
	La alimentación e hidratación en entornos no convencionales: selección, preparación, transporte y utilización		Valorar y concienciarse de la importancia del uso de equipamientos adecuados en actividades, especialmente las realizadas en el medio natural					x					Registro actitudes	20%

3.3. Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes

La recuperación de las evaluaciones pendientes se realizará bajo la premisa de la evaluación formativa y continua; se procurará comprobar los indicadores correspondientes a través de los contenidos de sucesivas UUD.

3.4. Pérdida de evaluación continua y prueba extraordinaria (aprendizajes esenciales)

En ambos casos, se seguirá las siguientes indicaciones.

Tareas de evaluación

1. Un examen práctico que se valorará de 0 a 10 puntos:
 - a. Realizar un calentamiento general de forma autónoma
 - b. Realizar una autoevaluación de las CFB mediante test.
 - c. Realizar una habilidad de atletismo, otra de Gimnasia deportiva y otra sobre patines a elección del docente.
 - d. Seguir un circuito de rastreo realizado por el profesor.
 - e. Ejecutar un circuito de HBdeportivas (dep.colectivos y de adversario)
 - f. Interpretar sin palabras una situación dada por el profesor.
2. Además, el alumno que se presente deberá entregar la siguiente documentación:
 - a. Una recopilación de al menos 2 juegos populares infantiles con descripción completa y gráficos.
 - b. Presentar un calentamiento con una batería de ejercicios de flexibilidad, movilidad articular y puesta en marcha.
 - c. Autobiografía deportiva.
 - d. Diseño de un circuito de agilidad/velocidad que recoja las 5 HMB

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC		
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC				
UD1. Normas, calentamiento, vuelta a la calma, seguridad	Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza. - Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales. - El sedentarismo: causas evitables y consecuencias.	Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso. - Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.					x		x		Hoja de observación	30%	
	Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. - Protección y autoprotección en caso de emergencia. - El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer)	Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles. - Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas. - Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer). - Valorar el número general de emergencias 112 y los servicios que presta. - Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc		x						x		Examen teórico-práctico de primeros auxilios	35%
	Ejercicios de relajación. - Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.	Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física. - Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación. - Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación-oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc. - Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc. - Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc		x				x				Diseñar y entregar una presentación impresa con imágenes de ejercicios de calentam. y vuelta a la calma.	35%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD2. Acondicionamiento Físico General y test	Las cfb, factores y tipos de cada una. - Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica. - Los alimentos y la obtención de energía. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión	Relaciones: CAP3,6/CE 4,8 /UD: 1,5	Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices. - Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos. - Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada. - Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor. - Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable. - Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica. - Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico. -	x	x						Observación directa; lista control; test de Condición Física	60%
	Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente. - Estructura de la actividad física: intensidades características. -		- Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos. - Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales		x			x			Escala valoración	20%
	Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc. - Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices. - Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.		Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado. - Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas. Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.				x	x			Observación sistemática; lista control	20%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD3. Bailes y Danzas	Diferencias entre baile, danza y coreografía. - La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica. - El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones	Relaciones: CAP: 4, 5/CE 5,10 /UD: 4									Lista control	50%
	- Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. - Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes			x						x		Coreografía; rúbrica coevaluación
CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
UD 4. Acroport	El cuerpo expresivo; la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo. - La mímica corporal. - El espacio como variable expresiva: directo y curvo.	Relaciones: CAP 4,8/CE 6,10/UD: 5									Coreografía con base de acroport; Rúbrica Coevaluación	60%
				x						x		

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
Uso de las tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo. - Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso. - Aplicar estrategias específicas, en los dxts planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras. - Resolver con eficacia situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.). - Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a sit. deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.. 		x				x		<p>Guión/Storyboard/Edición montajes</p> <p>Lista Control</p>	40%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 5. Futvoley Floorball	Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas. - El liderazgo: deberes y responsabilidades. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas	Relaciones: CAP: 1, 11/CE : 2,9 /UD: 1,2, 8				x		x		Observación de la práctica; lista control	50%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. - La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición. - La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración	Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones. - Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad. - Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar					x	x		Rúbrica Coevaluación	50%
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 6. Atletismo II	JyD individuales convencionales, tradicionales y alternativos - Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. -	Relaciones: CAP: 5, 8/CE: 4, 7 /UD: 7	Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad. - Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales. -	x	x							Estaciones técnicas microenseñanza Escala de valoración	30%
	Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. -: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.		Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias. - Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas		x		x					Ejecución habilidades básicas atléticas; rúbrica autoevaluación Olimpiada Atlética; rúbrica coevaluación	40% 30%
CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 7. Rugby Tag	- Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados. - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica. - La violencia en el marco deportivo.	Relaciones: CAP: 1, 11/CE: 2,10/UD: 6	- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos. - Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo. -						x	x		Debates/Diario/Lista control	30%
	Juegos cooperativos		Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración. -.Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes. - Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo. - Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos						x	x		Observación sistemática/Escala Valoración	70%
CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 8. AMN-Bici	<p>Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria. - La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza. - Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural. - Adecuación de la alimentación e hidratación.</p>	<p>Relaciones: CAP: 9/CE : 9/UD: 5</p>	<p>Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc. - Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado. Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.</p>								<p>Observación; lista control</p>	50%
	<p>La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula. Iniciación a prácticas senderistas. - Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse</p>		<p>Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo. - Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizando los procedimientos de uso.</p>								<p>Recorrido en el entorno natural en BTT/ Escala valoración (autoevaluación)</p>	50%

3.3. Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes

La recuperación de las evaluaciones pendientes se realizará bajo la premisa de la evaluación formativa y continua; se procurará comprobar los indicadores correspondientes a través de los contenidos de sucesivas UDD.

3.4. Pérdida de evaluación continua y prueba extraordinaria (aprendizajes esenciales)

En ambos casos, se seguirá las siguientes indicaciones:

- Un examen práctico que se valorará de 0 a 10 puntos:
 - Calentar de forma autónoma.
 - Realizar una habilidad de cada deporte visto, a propuesta del docente.
 - Seguir un circuito de rastreo realizado por el profesor, dado por el profesor.
 - Ejecutar un circuito de las HB deportivas vistas (dep. colectivos, individuales y de adversario)
 - Interpretar sin palabras una situación dada por el profesor.
- Además, el alumno que se presente deberá entregar la siguiente documentación:
 - Presentar un calentamiento con una batería de ejercicios de flexibilidad, movilidad articular y puesta en marcha.
 - Diseño de un circuito de fuerza-resistencia

3ºESO:

1er trimestre

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC	
			CL	CMCT	CD	AA	SILEE	CSC	CEC			
UD1. Calentamiento (T). Test de Condición Física. Higiene Postural	Ejercicios físicos iniciales y de recuperación adecuados a la actividad principal: diseño y dirección. Utilidad de la ergonomía en la activación, desarrollo y recuperación de la actividad física y el ejercicio físico.- Los planos de movimiento corporal: nombre, posición y divisiones anatómicas.- Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente compleja, de conocimientos, ideas, experiencias, etc., relacionados entre sí.	Utilizar antes, durante y después de las actividades físicas posiciones y técnicas corporales que favorezcan distintos objetivos de la actividad física: activación, desarrollo y recuperación. Diseñar y dirigir los propios ejercicios de calentamiento y final de sesión, acordes a las características del trabajo principal. Valorar y diseñar calentamientos específicos acordes a las exigencias y dificultades posteriores.	x		x						Diseñar y dirigir calentamiento específico Rúbrica	40%
	Pruebas de valoración condicional: realización autónoma. Higiene postural: posiciones y técnicas que favorecen los distintos momentos de la actividad física.- Evolución de las capacidades físicas básicas y su relación con la práctica personal de actividad física.-	Ejecutar pruebas de valoración condicional de forma independiente, presentando los resultados en soporte escrito o digital. Comparar de forma ordenada y sistemática la propia evolución condicional, relacionándola con la práctica de actividad física y el ejercicio físico. Presentar y explicar datos relativos a los contenidos de aprendizaje, utilizando gráficas de los mismos.- Seleccionar información de cualquier naturaleza relativa al contexto social y presentarla de forma pública en soporte digital, argumentando su pertinencia en relación al contenido de aprendizaje.	x		x						Participación en los test de aptitud física, colaborando en la elaboración, análisis y presentación del baremo. Lista de control	40%
	Patología mental asociada al ejercicio físico: la vigorexia. Actividad física como ocio saludable frente a las conductas de riesgo en relación a las drogodependencias.- Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc	- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente en soporte digital.- Diseñar una presentación digital utilizando imágenes dinámicas o estáticas obtenidas de internet, añadiendo textos sobreimpresos, sonidos, música, etc.-	x			x					Presentación trabajo Congreso Pecha Kucha	20%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD2: Acondicionamiento Físico. Pista americana Circuitos de Parkour/Chase Tag/Balloon World Cup	Las capacidades físicas básicas y las cualidades perceptivo-motrices y resultantes. Las vías de obtención energética y sus sustratos. El esfuerzo orgánico sostenido y regulado. Principales efectos positivos del ejercicio físico sobre los sistemas y aparatos orgánicos. Desarrollo y valoración específica y saludable de la resistencia aeróbica.	Relaciones: CAP5 /CE 1y5 / UUDD: 1	Realizar esfuerzos sostenidos regulando y ajustando la frecuencia cardíaca a los márgenes establecidos en función de distintos objetivos. Comprender la contribución de las vías energéticas en distintos trabajos corporales y su relación con el control del peso. Identificar los efectos positivos del ejercicio físico sobre los aparatos y sistemas orgánicos comprometidos.	x			x				Descripción y aplicación los métodos de trabajo de resistencia. Escala de observación.	30%
	Diseñar y ejecutar actividades sencillas para la mejora de las capacidades físicas considerando los beneficios a largo plazo y la seguridad inmediata Diseñar ejercicios y actividades de baja complejidad, considerando la aportación de las capacidades físicas básicas y cualidades perceptivo-motrices. Mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad acíclica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado					x	x			Diseño grupal y ejecución pista americana. Rúbrica	30%	
	Diseñar y ejecutar sus propios ejercicios de desarrollo y mejora de habilidades motrices básicas o específicas, según sus posibilidades.					x	x			Diseño grupal y ejecución circuito Parkour/circuito de Chase Tag/Balloon World Cup. Rúbrica	20%	
	Contraindicaciones del ejercicio físico. Valoración personal y fundada de datos, hechos, circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena. Uso de las tecnologías de la información y comunicación para captar, buscar, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma individual o colectiva. Diseño y ejecución autónoma de actividades para la mejora de las capacidades físicas básicas		x	x						Registro y presentación trabajos grupales. Rúbrica	20%	

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD3. Bádminton 1/Pala 1	Deportes de adversario: práctica progresivamente específica de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.	Relaciones: CAP 6/CE 1/ UUDD: 5	Practicar con soltura modalidades lúdicas recreativas, atendiendo a su ergonomía, seguridad y a sus exigencias coordinativas y condicionales.- Mejorar las técnicas de un deporte individual comprendiendo sus características biomecánicas básicas. - Practicar y valorar la propia ejecución motriz, ajustada a criterios técnicos.-				x			x	Circuito-dominio aspectos técnicos básicos del juego	50%
	Juegos y acciones cooperativas aplicadas: recreativas, deportivas, juegos y deportes tradicionales.		Atacar y defender organizadamente en los deportes de oposición individuales(adversario)					x	x		Organización y ejecución torneo	40%
	Deporte profesional, semiprofesional y recreativo. Historia y terminología específicas de los deportes abordados			x							x	Preguntas en clase

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD4 Expresión Corporal y Ritmo III	El cuerpo y sus posibilidades expresivas y rítmicas: cambios de tensión, posición, situación y desplazamientos. La coreografía: historia y uso elemental. El ritmo como soporte de la expresividad.	Relaciones: CAP 7/CE 7	Diseñar y presentar una coreografía colectiva con ritmo musical, de otro tipo o ambas. Atribuir y vivenciar comportamientos antagónicos a arquetipos sociales reconocibles. Conocer y reproducir danzas asturianas de mayor dificultad, en pareja o en grupo.					x	x		Participación desinhibida en coreografías propuestas por el profesor. Lista de control	60%
	La composición dramática: de la imitación a la creación. La intensidad como variable expresiva: fuerte y suave		Diseñar y representar corporalmente una historia original o alternativa, utilizando expresivamente la variable intensidad			x		x			Diseñar y representar una pequeña composición. Rúbrica	40%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC			
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC					
UD5. Deportes colectivos: Floorball. FutVoley. Ultimate. FTB (T)	<p>.- El ataque y la defensa en los deportes aplicados: sistemas, jugadas y funciones internas. Ventajas y desventajas. El balance o transición en los deportes de colaboración-oposición. La táctica deportiva: aprovechamiento de los recursos personales. Representación gráfica y argumentación..- Análisis crítico de la publicidad asociada al cuerpo y el deporte.- Liderazgo positivo: participación en la coordinación de distintos talentos.- Trabajo en equipo: distintas formas de organización: cooperativo, jerárquico, etc.</p>	<p>Relaciones: CAP 6,8,10,12 /CE 1,3,7,8/ UUDD: 3</p>	<p>- Aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma progresiva: ataque y defensa individual, colectiva y mixta en función del deporte seleccionado.- Practicar tácticas de juego colectivo en función de las posibilidades de alumnos y alumnas.- Comprender las funciones tácticas fundamentales de los deportes seleccionados y relacionarlas con otros elementos del deporte como la técnica y el reglamento. Proponer y experimentar estrategias de juego o resolución de problemas considerando las características individuales, del grupo o de los y las contrincantes.- Practicar en situaciones adaptadas o regladas los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente los lanzamientos o similares.- Relatar y valorar las soluciones utilizadas para resolver los problemas tácticos propuestos extrayendo principios aplicables a otros deportes. Aceptar y asumir las diferencias en el trabajo en equipo sin menoscabo del compromiso individual en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados.</p>	x					x		<p>Diseño y presentación de “estaciones” de elementos técnicos y tácticos por grupos, así como de juego real y participación en el propio juego bajo modelo “Educación Deportiva”. Rúbrica</p>	35%	
	<p>Los comportamientos anti-éticos en el deporte: dopaje, corrupción económica, discriminación, etc. Creatividad lúdica y deportiva.</p>		<p>Analizar críticamente los comportamientos antideportivos o violentos que ocurren en el marco de la competición profesional y no profesional.</p>				x			x		<p>Exposiciones y debates</p>	10%
	<p>Deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición: práctica progresiva y específica de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios. El tiro o lanzamiento del móvil como culminación del ataque en los deportes de colaboración-oposición.</p>		<p>Explicar con claridad suficiente las fases que componen las habilidades específicas tratadas, reconociendo los planos de movimiento en que se realizan.- Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, siguiendo criterios previamente consensuados.- - Coordinar las aportaciones propias con las de otros participantes, asumiendo las diferencias de habilidad, capacidad o liderazgo con naturalidad.-</p>	x			x					<p>Rúbrica coevaluación dominio aspectos técnicos/tácticos/ reglamentarios básicos del juego.</p>	35%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC		
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC				
Pruebas de valoración motriz de aplicación deportiva: diseño elemental		Diseñar pruebas elementales de valoración motriz orientadas a un deporte, que sean objetivas, válidas y fiables			x	x						Diseño de circuitos de HMdeportivas. Rúbrica	20%	
CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC		
UD6. Carreras de Orientación	Transporte de personas. Simulacros de evacuación. Protocolo RICE. Equipamiento específico para la práctica de actividades físicas en la naturaleza.	Relaciones: CAP 9/CE 8,9/ UUDD:1 y 2	Practicar diferentes tipos de transporte de personas, comprendiendo su importancia y la realización adecuada en situaciones o entornos de riesgo. Llevar a cabo simulacros sencillos de evacuación en grupo. Simular o aplicar en su caso el protocolo R.I.C.E.(Reposo-Hielo-Compresión-Elevación). Identificar distintas situaciones de emergencia en el entorno cotidiano.- Conocer y valorar las posibilidades y necesidades que conlleva el número general de urgencias 112.				x	x				Organización y ejecución de simulacros por grupos. Rúbrica de coevaluación	20%	
	La orientación deportiva. Conocimiento y uso complementario de los recursos para la orientación; signos naturales, planos, mapas y brújula.- Uso del mapa, el plano y la brújula para orientarse en entornos variables.- El entorno deportivo-recreativo autónomo: posibilidades y carencias.-		Realizar recorridos en entornos variables ayudándose de mapa y brújula para su orientación (triangulación y rumbo en el plano) justificando sus decisiones a partir de la consideración de su capacidad física.	x	x								Organización y Recorrido de una carrera de Orientación con Manejo de un plano y la brújula. Rúbrica.	40%
	Alimentación, hidratación y cuidado autónomo durante la realización de actividades en la naturaleza		Adaptar la práctica de la actividad físico-motriz en el medio natural previa valoración de las condiciones personales. Practicar actividades deportivas en el medio natural con el material y recursos apropiados. Proteger la salud en el medio natural específicamente con la hidratación, alimentación y cuidado de la piel expuesta. Reconocer y prevenir crisis alérgicas en la realización de actividades en el medio natural.				x	x					Lista de control	20%
CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC		
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC				

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Activ/Proc/Instrum Evaluación	CC
				CL	CMCT	CD	AA	SIFE	CSC	CEC		
UD7. Relajación (T)	Métodos de relajación específicos como medio para el control emocional: progresivo, autógeno, etc. Ejercicios mentales de visualización de dificultades, activación y recuperación.	Relaciones: CAP 2/CE 4/ UUDD: todas	Utilizar ejercicios de visualización verbalizando el aprendizaje resultante en lo relativo a exigencias y seguridad de las actividades propuestas	x			x	x			Registro y ejecución ejercicios relajación	100%

3.3. Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes

La recuperación de las evaluaciones pendientes se realizará bajo la premisa de la evaluación formativa y continua; se procurará comprobar los indicadores correspondientes a través de los contenidos de sucesivas UDD.

3.4. Pérdida de evaluación continua y prueba extraordinaria (aprendizajes esenciales)

En ambos casos, se seguirá las siguientes indicaciones.

1. Un examen práctico que se valorará de 0 a 10 puntos:
 - a. Calentar de forma autónoma.
 - b. Realizar circuito de habilidades de los deportes vistos
 - c. Ejecución de pista americana.
 - d. Interpretar una coreografía elaborada por el propio alumno.
2. Además, el alumno que se presente deberá entregar la siguiente documentación:
 - a. Storyboard de una coreografía
 - b. Las marcas correspondientes a haber realizado los test de condición física correspondientes a 3º de ESO, con una autorreflexión.
 - c. Diseño de una pista americana

Criterios de evaluación:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas
12. 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

1er trimestre

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD1. Calentamiento (T)	<p>Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo. - Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades. Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas. Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.</p>	<p>Relaciones: CAP 1,6 /CE:3, 9 / UUDD: todas</p>	<p>Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud. - Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.). - Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma. - Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasias suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma. - Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación. - Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.</p>		x		x				<p>Dirección directa/Coevaluación rúbrica</p> <p style="text-align: right;">calentamiento/Observación</p>	100%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 2. Seguridad (T)	Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas. - Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.). Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria. - La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).	Relaciones: CAP 2, 7/CE 4, 12/ UUDD: todas	- Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado. - Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad. - Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común. - Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físico-deportivas como factor inherente a la misma. - Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas. - Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente. - Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc. - Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia. - Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.			x		x				Simulaciones y supuestos prácticos/Observación/Lista Control	100%
UD 3. Hockey II	Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc. Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.). Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas.	Relaciones: CAP 1, 8 /CE 1, 5 / UUDD: 4	Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada. Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos. Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.							x	x	Organización Torneo Hockey/Observación sistemática/ Escala Valoración	100%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 4. Coreografía de combas	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico-expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje. - Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta. - Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo. - Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas. 	Relaciones: CAP 4,8/CE 2, 11/UD: 5 <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo. - Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo. - Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición. - Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo. - Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más. - Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo. - Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos. 								Puesta en práctica de una coreografía de combas	60%
	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles. -Opinar, poner en práctica ideas y escuchar de manera respetuosa las ideas de los compañeros 		<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos. 								

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD 5. Voleibol y baloncesto	<ul style="list-style-type: none"> - Los deportes en los medios de comunicación. Análisis crítico de su tratamiento y arraigo social. - Los comportamientos antideportivos de espectadores, espectadoras y deportistas: violencia, dopaje, etc. - Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula. - Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas. - Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso. - Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física. 	x	x						<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de un resumen de lecturas o de las ideas debatidas en clase - Trabajo escrito en relación a los aspectos sociales vistos en clase 	20%
	<ul style="list-style-type: none"> - Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados. - Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.). - Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc. - Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo. - Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso. - Aplicar estrategias específicas, en los dxts planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras. - Resolver con eficacia situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.). - Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica. - Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a sit. deportivas o de práctica real. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables. 				x		x	<ul style="list-style-type: none"> - Listas de control para realizar la coevaluación 	60%	
	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso. - Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.). - Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando sobre su resultado final. 				x		x	<ul style="list-style-type: none"> - Observación sistemática; lista control 	20%	

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 6. Salidas profesionales	La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.	Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos. - Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal. - Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras. - Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.				x	x			Trabajo Investigación/Análisis/Escala de verificación	100%
	Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas. Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.	Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad. - Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la educación física y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel. - Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora. - Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos. - Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.). - Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo. - Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.									

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC	
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD 7. Torneo Bádminton	Relaciones: CAP8 /CEZ / UUDD: 4	<p>Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.). - Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc. - Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, repartiendo y asumiendo roles y funciones.</p>				x	x			Exposición / Observación/ Lista de control	20%
		<p>Aplicar estrategias específicas, en los deportes de adversario planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.). Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.</p>					x	x		Diseño y ejecución torneo / Rúbrica coevaluación	80%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC		
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC				
UD8. Expresión Corporal	<p>Técnicas que pueden conformar un montaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta. - Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo. - Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público. 	<p>Relaciones: CAP 6 /CE 7/ UUDD: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artísticoexpresivo. - Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.. - Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo. - Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más. - 								<ul style="list-style-type: none"> - Guión-Story board/Análisis producción - Escala de valoración 	20%
	<p>Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas. Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico-expresivo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición. Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo. - Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismo 									<ul style="list-style-type: none"> - Coreografía/Observación directa - Rúbrica Ev. compartida

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							TAREAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD9. AMN. Bici - Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud. - Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo. - Uso adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso	Relaciones: CAP /CE / UUDD: Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud. Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural. - Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.					x		x	Salidas BTT/Rúbrica Autoevaluación	50%
		Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto. -	Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable			x	x			

3.3. Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes

La recuperación de las evaluaciones pendientes se realizará bajo la premisa de la evaluación formativa y continua; se procurará comprobar los indicadores correspondientes a través de los contenidos de sucesivas UDD.

3.4. Pérdida de evaluación continua y prueba extraordinaria

En ambos casos, se seguirá las siguientes indicaciones.

Un examen práctico que se valorará de 0 a 10 puntos:

- Calentar de forma autónoma.
 - Realizar circuito de habilidades de los deportes vistos
 - Interpretar una coreografía elaborada por el propio alumno.
- Además, el alumno que se presente deberá entregar la siguiente documentación:
- Storyboard de la coreografía
 - Las marcas correspondientes a haber realizado los test de condición física correspondientes a 4º de ESO, con una autorreflexión.
 - Programa personal de desarrollo de la fuerza
 - Trabajo y exposición sobre salidas profesionales
 - Diseño de un torneo deportivo

4. 1.METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La metodología de la materia de Educación física debe ser integradora y contribuir en todo momento a la adquisición de las competencias clave. Las estrategias pedagógicas van desde los estilos más directivos a los más autónomos o de mayor grado exploratorio, dependiendo siempre del tipo de tareas. Se utilizarán métodos de enseñanza más dirigidos para tareas que presenten complejidad, una alta organización y cuya ejecución esté estructurada de acuerdo con una secuencia estable. Por ejemplo: tareas atléticas, movimientos gimnásticos complejos, gestos técnicos concretos de algunos deportes, etc. Los métodos de enseñanza de tipo global, como la asignación de tareas, el planteamiento de problemas y búsqueda de soluciones (ensayo y error), dan un mayor protagonismo y autonomía y se utilizarán para tareas simples, cuya ejecución no se atiene a una estructura estable, sino que su secuencia puede ser tan variable como las cambiantes circunstancias lo requieran; por ejemplo: juegos, deportes colectivos y actividades de expresión y ritmo. El papel del profesorado es el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, conseguir que adquiera un aprendizaje significativo, es decir, que los alumnos y alumnas encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje. El alumnado debe ser el centro de este proceso y se intentará favorecer que se responsabilice de su actuación y que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y aprendizaje de los contenidos de la Educación física a lo largo de la educación secundaria, a la vez que se favorecerá el desarrollo de un pensamiento crítico con relación al mundo de la actividad física y el deporte como fenómeno social y cultural. Para las distintas tareas se ofrecerán actividades

motivadoras y se intentará que la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en unas condiciones adecuadas para fomentar y desarrollar en el alumnado la capacidad de experimentación y de construcción de sus propios aprendizajes, adquiriendo confianza en sí mismos al realizarlas. La enseñanza de la Educación física debe fomentar la capacidad de esfuerzo, constancia y autosuperación, actitudes a desarrollar en el alumnado, imprescindibles para alcanzar el resto de capacidades expresadas en los objetivos ya sean motrices, cognitivas, afectivas, de relación o de inserción social. El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos y realización de pruebas o trabajos por parte del alumnado, quien podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet. Algunos de los contenidos de esta materia guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias como Ciencias naturales, Ciencias sociales, Matemáticas u otras. Este hecho nos permite articular propuestas conjuntas de carácter interdisciplinar para que contribuyan conjuntamente a la adquisición de las capacidades de la etapa y al desarrollo de las competencias básicas. Los juegos y deportes son la forma más habitual de entender y practicar la actividad física. En su utilización como contenidos importantes para desarrollar los objetivos de esta materia, se primará el enfoque educativo de esta actividad, con un carácter principalmente lúdico, abierto y flexible, de participación, sin ningún tipo de discriminación y en el que prime la creación de un buen clima de trabajo en equipo, de aceptación mutua de cooperación y respeto sobre el enfoque meramente competitivo. La heterogeneidad cada vez mayor del alumnado requiere la formulación de un currículo que de respuesta a esa diversidad y favorezca una enseñanza y evaluación individualizada. Habrá que identificar las características de cada alumno y del grupo como punto de partida para ayudarlos a progresar realizando, en caso necesario, las adaptaciones precisas para facilitar que cada alumno alcance los objetivos propuestos. Para atender a la diversidad se pueden desarrollar las diferentes actuaciones pedagógicas: potenciar la igualdad de roles y la participación mixta en las actividades, organizar la clase en pequeños grupos de trabajo, ofrecer tareas con distintos niveles de exigencia que junto con el trabajo cooperativo se constituyen como estrategias metodológicas de gran importancia. En esta materia la influencia social de estereotipos referidos a la actividad física juega un papel en contra de las pretensiones de una educación en igualdad de oportunidades para ambos sexos. Una adecuada estrategia de agrupamientos, de selección de juegos y deportes, de reparto de responsabilidades y un tratamiento de la información relacionada con el cuerpo, la salud y el deporte exenta de prejuicios son elementos necesarios para la ruptura de estereotipos desde una perspectiva coeducadora. Para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz tiene que haber un buen clima de convivencia en el aula: para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre profesorado-alumnado y entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario y la cooperación. Mediante el trabajo cooperativo se pueden plantear metas colectivas que precisarán de la reflexión colectiva del grupo y la ayuda mutua; fomentando la distribución de tareas, funciones y responsabilidades y creando un clima de aceptación y de cooperación que favorezca las relaciones sociales y contribuya al desarrollo de valores sociales y de ciudadanía. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como en su participación a la hora de sacar y recoger dicho material. En cuanto a la evaluación, ésta ha de ser continua y formativa, teniendo presente tanto el proceso como el progreso del alumnado. Para ello el profesorado tendrá como principal referencia la evaluación inicial o diagnóstica de

cada alumno o alumna y valorará, dado que esta materia es fundamentalmente práctica, el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase. El profesorado tiene que valorar de forma fundamental el proceso de aprendizaje, reflexionando constantemente sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente según los resultados obtenidos. A las tradicionales técnicas cuantitativas (test de condición física, o de ejecución de habilidades), más propias del ámbito del deporte de competición, se les pretende dar un enfoque más didáctico y procedimental haciendo participe al alumnado en estos procesos a través de la autoevaluación y de la coevaluación.

Utilizaremos **un amplio abanico de estilos de enseñanza**, en función de las circunstancias. No obstante, en vista a nuestro contexto y a las características de nuestros alumnos, partiremos desde de más estilos tradicionales (Mando Directo, y Asignación de tareas) con una férrea organización y gestión de la clase, para luego ir evolucionando hacia una metodología más constructivista. Algunos de los estilos de enseñanza que más contribuyen a la adquisición de las competencias clave son:

Aprendizaje Cooperativo, Tutoría de iguales (estilos que fomentan la participación), Metodología por proyectos (estilos creativos y sociabilizadores)

CL: Potencia el saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas.

SSyCC: Potencia el conocimiento de las personas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro, utilizar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos, desarrollar la asertividad haciendo saber a los demás las propias decisiones respetando al mismo tiempo las decisiones del grupo.

CEC: Permite apreciar las iniciativas y contribuciones ajenas, realizar experiencias artísticas compartidas.

AaA y CSIEE: Aprender a trabajar en grupo, asumiendo la responsabilidad individual dentro de una tarea colectiva.

TICD: hace hincapié en el uso de las nuevas tecnologías para la búsqueda, selección y tratamiento de la información.

(AaA y CSIEE): en la medida que los criterios de evaluación son conocidos por el propio alumno de antemano a través de las rúbricas, lo cual permite al alumno dirigir su esfuerzo, saber el nivel que debe alcanzar.

CL: en la medida que el alumno utiliza el lenguaje para representar e interpretar la realidad, así como para regular su propios conocimientos, pensamientos y emociones.

Trabajo por contrato (Programas individuales)

AaA: permiten tomar conciencia al alumno de que es lo que puede hacer por sí mismo, lo que favorece la confianza en sí mismo.

CSIEE: Favorece la capacidad de realizar proyectos, o planes de trabajo.

Trabajo por rincones (Grupos de nivel)

AaA: Permiten tomar conciencia del proceso y de las estrategias necesarias para resolver situaciones problemáticas, así como valorar lo que uno puede hacer por si mismo y lo que puede hacer con ayuda de los demás.

CSIEE: Desarrollan habilidades para desenvolverse con autonomía y autonomía e iniciativa personal **Estudio de casos** (Resolución de problemas)

CL: permite al alumno escuchar, exponer, dialogar; es decir ser competente en la expresión y comprensión de mensajes orales.

SSyCC: favorece la comprensión de la realidad del entorno, implica el uso del razonamiento crítico y el diálogo para mejorar colectivamente la comprensión de las situaciones que se trabaja.

AaA: Implica plantearse preguntas, identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles, y utilizar diversas estrategias para tomar decisiones.

ORGANIZACIÓN DE GRUPOS

1. Deben permitir la máxima intervención útil del alumno en clase en función de los objetivos perseguidos, fomentando en todo momento la coeducación, cohesión de grupo, respeto para favorecer un clima adecuado de la clase. 2. Promover el trabajo en grupo frente al individual evolucionando desde los grupos más pequeños hacia grandes grupos. 3. Se deben tener en cuenta criterios de heterogeneidad y homogeneidad en función de las tareas para favorecer una progresión adecuada según los distintos niveles del grupo. 4. Se tenderá a dejar libertad al grupo para que los alumnos se agrupen, pero se mirará con lupa los agrupamientos que discriminen por razones de habilidad, sexo u otra. 5. Primar la colaboración frente a la competición, no dando relevancia excesiva al resultado. Utilizar la competición para alcanzar objetivos comunes de grupo y no individuales.

FORMAS DE ORGANIZACIÓN

Duración corta u ocasional: se mantienen durante el desarrollo de la tarea para las que fueron creadas. Favorecen las relaciones socio-afectivas entre todos los alumnos Duración larga casi estable: organizar grupos para una evaluación o más tiempo. Cada miembro tiene asignado un papel dentro del equipo. No favorece demasiado la interacción con otros compañeros de otros grupos.

Formación creada por el alumnado: por iniciativa propia o a instancia del docente. El profesor no intervendrá a menos que haya problemas.

Formación creada por el profesor: el docente pretende unas interacciones o aprendizajes concretos, en un grupo definido, procede a designar él a los componentes de cada grupo.

Individuales: favorecer la reflexión y la práctica sobre los diversos contenidos de forma personalizada. Por parejas: fomentar el aprendizaje recíproco y utilizando la figura del compañero observador que intenta corregir las realizaciones. Grupos reducidos y Gran Grupo: conseguir la cohesión del grupo, la confianza entre todos los miembros de la clase, actitudes cooperativas, enriquecer el grupo con aportaciones diferenciadas, responsabilidad, debates, puestas en común, soluciones de problemas, acuerdos, desacuerdos. Por oleadas: organizar en filas para que así el docente pueda mejorar la observación de la realización de la tarea. En rueda: donde el alumnado puede verse directamente los unos a los otros (estiramientos), aunque ofrece problemas de visibilidad a la hora de demostrar o ejecutar. Mejor la opción de semicírculo, en esos casos. Frontal: todos los alumnos podrán realizar simultáneamente las actividades, bajo la mirada y control del docente. Dispersa: total libertad para ocupar el lugar de la pista que desee, lo que implica mayores posibilidades de comunicación e interacción. En circuito: consiste en organizar sin pausas una serie de actividades programadas de antemano, dispuestas en forma de circuito. Tareas de ejecución simultánea: todos realizan la tarea al mismo tiempo. Tareas de ejecución alternativa: mientras unos realizan la tarea, otros ayudan o evalúan. Tareas de ejecución consecutiva: implica un turno de actuación dentro de la participación global del grupo. Tareas de transición – organización: tiene una doble finalidad dentro de la sesión, desarrollar los contenidos y objetivos perseguidos, y por otro preparar la organización para la siguiente tarea, con el ahorro de tiempo que ello significa. Dinámicas de

grupo: se utilizarán sobre todo en los contenidos relacionados con la nutrición y el fenómeno social del deporte. Se utiliza esta técnica ya que se quiere ver la implicación emocional y cognitiva del alumno en relación a temas muy actuales. También se podrá de manifiesto las interacciones afectivas y sociales entre los compañeros. *Técnicas: discusión en grupos pequeños con moderador y representante, tormenta de ideas (brainstorming) y el "role playing"*. Los agrupamientos contribuyen de manera importante a desarrollar 3 de las CC: CSIEE: cuando planteamos un trabajo individual; **AaA**, en el agrupamiento por parejas, especialmente cuando buscamos iniciar al alumno en las técnicas de observación y evaluación. Y **SSyCC**, cuando planteamos trabajos en grupo.

Como norma general intentaremos evolucionar desde actividades individuales a actividades en parejas a actividades en pequeño grupo. Siendo conveniente que todos los alumnos de clase tengan la oportunidad de trabajar juntos alguna vez. No obstante la evolución a seguir en la formación de los grupos dependerá de la actividad. De esta manera, en ocasiones será necesario formar grupos homogéneos como en el caso del desarrollo de la condición física, mientras que otras situaciones como las deportivas, buscaremos grupos heterogéneos.

SITUACIÓN DEL DOCENTE DENTRO DE LA CLASE

Posición "focal", externa al grupo. Para una distribución masiva del alumnado. Facilitar la observación de las actitudes y la disciplina de los alumnos. Posición "interna", dentro del grupo. Facilita la enseñanza individualizada. Además se intentará no dar la espalda a los alumnos durante las explicaciones. El docente a principio de curso dará por escrito en el "contrato" del alumno una serie de normas y rutinas que se deben cumplir en la clase de E.F. para el correcto funcionamiento, seguimiento y seguridad.

Secuenciación de actividades de enseñanza-aprendizaje

1. Actividades de introducción y motivación: para despertar el interés de los alumnos como formas jugadas, juegos, vídeos.
2. Actividades de conocimientos previos: para conocer las ideas, opiniones, aciertos o errores conceptuales. Lluvia de ideas, situaciones de juego real, pequeños retos.
3. Actividades de desarrollo: para alcanzar los objetivos planteados. Propias de cada unidad didáctica.
4. Actividades de refuerzo y ampliación: para atender a la diversidad de nuestro alumnado. Variedad de niveles, repetición de ejercicios, actividades de investigación...
5. Actividades de síntesis y consolidación: en donde buscamos aplicar los conocimientos adquiridos. A través de circuito o gymkhanas, situaciones de juego real, montajes finales.
6. Actividades de recuperación: para aquellos alumnos que no han alcanzado el grado de desarrollo de los indicadores en cada unidad didáctica.

4.2. La forma en que se incorpora la educación en valores y para el ejercicio de la ciudadanía así como en la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y los elementos transversales del artículo 6 del RD 1105 /2014 y 4.3. Las actividades que estimulen el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

- Comprensión lectora: Cuaderno del alumno, Artículos sobre salud, Lectura de libros temática EF.
- Expresión oral y escrita: Práctica actividades deportivas, Elaboración proyectos grupales, Pruebas teóricas, Cuaderno del alumno
- Comunicación audiovisual: Visionado de videos, Elaboración de tutoriales, Elaboración de montajes grupales, Grabación de situaciones de juego real, Autoevaluación y coevaluación
- Tecnologías de la información y comunicación: Búsqueda de información en internet, Apps móviles
- Educación cívica y constitucional: Actividades individuales y grupales acerca de valores como el respeto, cooperación, no discriminación,...

En este sentido, en la presente programación didáctica se especifican los valores morales, éticos y cívicos en los cuales se va a incidir específicamente, a nivel de centro, en cada uno de los cursos de la etapa y que por supuesto estará sustentado por el plan de acción tutorial del centro: *Cooperación, Empatía, Igualdad de género, Solidaridad, Libertad, Amistad, Integración y Paz.*

4.4.- Actividades de aprendizaje para potenciar el trabajo en equipo de los alumnos

Es obvio que toda aclaración en este sentido es una reiteración innecesaria, pues si por algo se caracteriza esta asignatura es por ser el estandarte y faro que guía a los que quieren saber cómo se trabaja en equipo.

5. Materiales curriculares y recursos didácticos

En este apartado queremos reflejar que se van a utilizar las instalaciones municipales anexas al IES: pista atletismo sita en el Estadio del C.F. Caudal, pabellón cubierto del Club Patín Mieres, paseo fluvial, etc; el centro ha expedido un modelo de autorización general para este tipo de actividades que, en el caso de la EF, serán eminentemente lectivas y dentro del correspondiente período lectivo asignado a la asignatura.

Se utilizarán extractos de diversas publicaciones (artículos de prensa y especializados para trabajos, apuntes, resúmenes y comentarios de texto), a ser posible en formato digital, que facilitará el profesor y que no supondrán coste para el alumno; además se usarán los DVD y CD de que dispone el departamento como apoyo musical y visual. Material, equipamiento e instalaciones deportivas del propio centro y del entorno. Material de uso y adquisición/construcción individual que será aportado por el propio alumnado en función del curso: indiakas, raquetas, patines, palas, pelotas de tenis y volantes de bádminton, etc...

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Dependiendo del grupo con el que el profesor trate en cada momento, establecerá unas estrategias metodológicas más o menos directivas, dependiendo de la autonomía del propio grupo. Esto podrá ocurrir incluso en grupos del mismo nivel educativo, sin que ello impida la consecución de los mismos objetivos.

Adaptación de materiales curriculares: en aquellos alumnos con deficiencia visual, auditiva o percepción espacio temporal dañada, así como otras circunstancias que pudieran darse, el profesor adaptará el acceso y/o el material que se use para cada actividad, dentro de las posibilidades del departamento.

Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes: cuando el instrumento usado para la evaluación sea una prueba de tipo práctico, el profesor atenderá que todos los alumnos estén en condiciones de realizarla. Si por cualquier motivo, un alumno se ve incapacitado para resolverla y no se dispone de registros suficientes para tener una calificación, se le realizarán todas las adaptaciones que sus circunstancias requieran; si hay una materia que se adapta a la diversidad funcional del alumnado, esa es la EF.

Adaptaciones temporales: Aquellos alumnos que no realizan la clase un día o más debido a resfriados, lesiones, asma, alumnas indispuestas, etc., son alumnos con necesidades educativas temporales o esporádicas. La adaptación curricular en este caso se concretará en que estos alumnos realizarán todo lo que la lesión o problema físico les permita y por tanto vendrán a clase con la ropa deportiva. Aquellos alumnos que, aun acudiendo a clase, no se encuentren en condiciones de realizarla, de forma temporal, elaborarán una ficha de observación diaria de cada clase, a la que se acompañara de original o copia del correspondiente certificado que acredite la incapacidad. Esta ficha se entrega al finalizar la clase.

Los alumnos que no acudan con el material adecuado (ropa y calzado), no solo tendrán que elaborar la ficha de observación, sino también un pequeño trabajo de investigación propuesto por el profesor. Para los alumnos indispuestos se propone: estiramientos, respiración, relajación, fitball, ayudar a recoger el material. **Su actitud hacia la realización de alguna actividad en la clase debe ser favorable y abierta, ya que en las tareas que no puedan participar anotarán resultados de sus compañeros, los corregirán y arbitrarán, ayudarán a recoger material, ayudar al profesor, apuntar observaciones.**

Alumnado en proceso de inmersión lingüística: la E.F. es un lugar privilegiado para su integración por el trabajo en grupo. Aunque no sepan el idioma muy bien pueden seguir la clase aunque se les apoye con fichas sobre conceptos básicos en castellano. También se puede generalizar el uso de códigos de comunicación alternativos dentro del grupo, especialmente la comunicación gestual.

Alumnado con altas capacidades motrices: se atiende al grado de integración de estos alumnos, estimulando su inquietud con artículos o ejercicios donde el descubrimiento y la resolución de problemas, le haga utilizar todo su potencial. Les propondremos micro-enseñanza: "monitor" de sus compañeros, grupos de nivel y ejercicios de ampliación.

Alumnado CON DIFICULTADES POR CONDICIONES PERSONALES O HISTORIA FAMILIAR: Presentan problemas de relación por los conflictos y problemas que viven en casa. Pueden producirse conflictos en los trabajos de grupo y en el control de la clase. La clase de E.F. es un marco privilegiado para educar en y para el conflicto. El no afrontar el conflicto, minimizarlo y no estimular el diálogo es lavarse las manos y educar a través del "currículo oculto". Partiendo de la premisa que el conflicto es consustancial a las relaciones humanas y no es malo, debemos tener recursos para actuar ante situaciones como: "¡no me pasan el balón!", "¡es que no se mueven del sitio!". Muchas veces se trata de una lucha entre sexos, y debemos aplicar el dicho de "pasa bien y no mires a quien" para el alumno que lleve el balón insistiendo en buscar líneas

de pase para los compañeros sin balón, o al que mejor esté situado, moverse hacia la búsqueda del balón “línea de pase”.

Otra situación difícil se plantea cuando un alumno no se comporta adecuadamente y se nos puede dar el caso de tener que expulsarlo de la clase. Antes de que suceda esto, el docente debe agotar todos los mecanismos con este alumno partiendo de la negociación. Esto no quita para que en casos reiterados de mal comportamiento, se active lo contemplado en el RRI. Propiciar situaciones de conflicto a través de solución de problemas, buscando un trabajo cooperativo donde tienen que hablar, discutir, solucionar y llegar a acuerdos. Solo se aprende a cooperar trabajando en equipo. Otras situaciones de conflicto derivan de la propia competición. Aprender a ganar y perder, valorar al contrario, jugar sin árbitros, educación como espectadores también entra dentro de la educación y los conflictos en E.F.

Para evitar conflictos relacionados con la recogida de material, se establecerán por orden de lista grupos de recogida de material compuestos por 4 alumnos durante la primera sesión de cada U.D. En cada sesión le tocará a un grupo recoger material. Durante las sesiones sin material, se mantendrá ese turno hasta que haya otra sesión en la que se recoja material.

Diversidad de intereses: la atención a la diversidad debe atender a la diversidad de intereses. En concreto, centrándose en la **optatividad** y en la **variedad** de contenidos. En cuanto a la optatividad se debe diferenciar como materia y optatividad como elección libre de actividad.. Con esto se busca el favorecer los hábitos de actividad física y autonomía por parte del alumnado. Además existe una gran heterogeneidad de intereses y motivaciones hacia la E.F., ya que existen alumnos que practican actividad física regularmente y en general de forma competitiva y otros que solo hacen ejercicio en nuestra materia.

6.1.- En su caso, las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales.

Con la aparición de la *Orden de 10 de Julio de 1995*²⁴ por la que se regula la adaptación del Currículo de la E.F. para los alumnos con necesidades educativas especiales, *desaparecía la figura del exento* en nuestras clases. Según la citada orden, las solicitudes de adaptación serán formuladas por los alumnos o sus padres a la dirección del centro e irán acompañados de los certificados médicos correspondientes. El Departamento de E.F. acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos²⁵, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación. Los alumnos con necesidades educativas especiales de tipo motórico, psíquico y sensoriales, son alumnos a los que se les hace un informe psico – evaluador y en función de este informe y de nuestra propia evaluación los primeros días de clase se adapta la programación de forma práctica y concreta: contrastando lo que puede hacer con lo que tenemos programado y proponiendo siempre que sea posible las mismas actividades pero con tareas más sencillas o agrupamientos más favorables, cuando no sea posible se propondrá otra actividad alternativa; así, nuestro modo de operar será el de “menos ACI’s y más Diseño Universal de Aprendizaje” (se proponen tareas que puedan ser llevadas a cabo por todos y cada uno de los componentes del grupo –o sea, inclusión de la de verdad, no de la que se queda en el papel-). **El pensamiento del departamento de Educación Física es que la actividad física siempre fue y sigue siendo la mejor forma de rehabilitación y de inclusión** por lo que no tiene sentido privar de la práctica

a los alumnos con algún problema; buscaremos la forma de que pueda participar aunque sea de forma mínima.

6.2 MEDIDAS DE REFUERZO EDUCATIVO y ampliación

Son una medida más de atención a la diversidad, que se aplica a aquellos alumnos que manifiestan problemas de aprendizaje no significativos, y antes de finalizar la Evaluación del Trimestre. En nuestra materia, hemos distinguido tres tipos de problemas que pueden plantear los alumnos:

Medidas en los conocimientos: Nos aseguraremos que el alumno ha comprendido lo que tiene que hacer, pidiéndole que verbalice cómo se realiza la tarea. Por otro lado, será de gran ayuda el empleo de las fichas de clase que entregamos a nuestro alumnos al final de la sesión, en dónde deben explicar los ejercicios que han realizado, y así como los principales problemas que han tenido en la realización de estos. En el caso de que estas fichas las realice mal o a medias, el profesor les dará otra oportunidad a estos alumnos explicándole en qué han fallado y los puntos que deben mejorar.

Medidas en las habilidades: 1) Dejaremos más tiempo de práctica, aumentando el número de sesiones de las Unidades para que el alumno o el grupo consolide sus aprendizajes. 2) El alumno o alumnos tendrán la oportunidad de repetir los trabajos o producciones una vez corregidos si lo creen conveniente, o quieren mejorar su nota. 3) Valoraremos su trabajo, incidiendo en las cosas que le salen bien para aumentar su motivación. 4) Le propondremos retos o proyectos cuya superación sea asumible, dándoles la oportunidad de elegir distintos niveles de ejecución o de aprendizaje en función de su nivel de condición física o de habilidad. Y utilizando instrumentos como las rúbrica que le van a permitir autorregular su aprendizaje, y saber en que nivel de ejecución se encuentra. 5) Daremos la oportunidad al alumno de que pueda mejorar su aprendizaje fuera de clase, para ello les daremos pautas o ejercicios para que puedan realizar en su tiempo libre, e incluso les dejaremos material si fuese necesario, o nos quedaremos algún recreo con ellos practicando.

Medidas en las actitudes: Distinguimos dos tipos:

Derivados de una falta de atención: en ocasiones, debemos explicar ciertos aspectos teóricos, reglas, fundamentos antes de realizar los ejercicios, sin embargo nos encontramos que nuestros alumnos no están por la labor. Para ello, planteo las siguientes medidas: 1) Utilizar el círculo de escucha, sentados, alrededor de la pizarra, para focalizar su atención. 2) Utilizar un lenguaje cercano, y hablarles con empatía “Ya sé que es la última de clase, que estáis cansados, pero...es lo que hay, ¿acaso preferías otra asignatura?” 3) Recordar a los alumnos que nosotros no tenemos ninguna prisa (podemos estar toda la hora), y que ellos son los últimos responsables de cuándo empezar a practicar, ya que si están en silencio y atentos antes terminaremos, y antes podremos ponernos a practicar o jugar. 4) Utilizar distintos estilos de aprendizaje a la hora de explicar: visual, auditivo y kinestésico. 5) Parar el juego, o cambiarlo cuando los ejercicios no salgan como los habíamos planteado, poniendo de manifiesto el conflicto, y utilizando la asertividad y la empatía para que nuestros alumnos comprendan la situación.

Derivados de una falta de participación: en algunas actividades (bailes, danzas, habilidades gimnásticas) muchos alumnos sienten un cierto miedo escénico o subjetivo que les incapacita realizar la tarea. Para estas actividades plantearemos las siguientes medidas de refuerzo: 1) Se

animará a estos alumnos, para aumentar su motivación. 2) Intentaremos que el alumno o alumna razone las causas de ese miedo. 3) Utilizaremos un sistema rotatorio de ocupación del espacio para que no siempre estén en primera fila los mismos. 4) Se plantearán trabajos en grupos, para que el alumno este pendiente de la ejecución dentro de su grupo, y no de la de los demás.

Así pues, esta programación se basa en los siguientes principios metodológicos:

- Partir del nivel inicial de los conocimientos y del desarrollo de los alumnos, de sus intereses y motivaciones (enseñanza individualizada / atención a la diversidad) e ir avanzando en el nivel de dificultad de los contenidos, ya que su capacidad de razonamiento irá desarrollándose, pudiendo afrontar situaciones gradualmente más complejas.
- El profesor tendrá que favorecer el buen clima de convivencia en el aula, con el apoyo de los alumnos, para propiciar un intercambio fluido de conocimientos y todos participen de la adquisición de conocimientos.
- Se adaptarán los objetivos de esta etapa a las características de los alumnos, y se completarán con las contribuciones de la experiencia docente diaria.
- El profesor tendrá funciones de mediador y de guía para el desarrollo de la actividad constructiva del alumno; para que este aprendizaje resulte eficaz se ha de tomar como referencia su nivel actual de conocimientos.
- A mayor grado de motivación de los alumnos con los contenidos que se imparten, mayor interés en las actividades y por tanto más se esforzarán; así pues es labor del docente hacer que las sesiones sean atractivas, sin perder la validez, para incentivar la labor del alumno.
- Cuando las sesiones lo requieran se introducirá el trabajo en grupo como recurso metodológico, para facilitar la cooperación entre alumnos y facilitar el intercambio de experiencias.
- Se prevé además, las diferentes dificultades de aprendizaje del alumnado y la diversidad, procurando facilitar actividades con diferentes grados de profundización.

En cuanto a las nuevas tendencias metodológicas, se propiciará la **cooperación** a través de los contenidos, potenciando los aspectos actitudinales de autosuperación y solidaridad sin renunciar a la competencia motriz. Además se favorece la **autogestión** a través del trabajo autónomo de calentamientos, nutrición, favoreciendo así la facultad necesaria para motivar estilos de vida activos.

6.3. Los programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la asignatura y 6.4 El plan para el alumnado que no promoció.

Remitimos a lo mencionado en el apartado de evaluación de cada curso de la ESO.

6.5. Actividades de aprendizaje en los modelos presenciales, semipresenciales y no presenciales debido a una situación de cuarentena o aislamiento preventivo

Como hemos podido ver en las tablas en las que se organiza el currículo, están marcados los contenidos susceptibles de poder impartirse en función de cuales sean los diferentes escenarios y, en consecuencia, se adaptarán los ejercicios, actividades y tareas a esas circunstancias; en el caso de que no sea presencial, la relación será a través del correo electrónico y los equipos de la aplicación de la Consejería.

6.6. Atención al alumnado que no pueda asistir al centro por motivos de salud o aislamiento preventivo y 6.7. información y comunicación con el alumnado y las familias

A dicho alumnado se le consignarán las tareas correspondientes marcadas en las referidas tablas; dicha comunicación se efectuará a través de las aplicaciones educativas de la Consejería.

7.- La concreción del plan de lectura, escritura e investigación (PLEI), del programa bilingüe (cuando proceda) y otros planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo.

7.1. Concreción del PLEI:

La materia de Educación física contribuye a la ejecución del plan Lector mediante las siguientes actividades favoreciendo una correcta comprensión del texto de los apuntes y artículos facilitados a los alumnos por este departamento. Búsqueda de información relacionada con un tema propuesto, utilizando para ello Internet, como complemento al tema o unidad didáctica que se esté tratando en clase.

Los principales materiales que usaremos para llevar a cabo el plan lector son los siguientes, independientemente de que se añadan más, cuya inclusión se realizará mediante reunión de departamento.

- Artículos sobre actividad física y salud.
- Extractos de diferentes libros.
- Las webs de las federaciones deportivas
- Artículos de la sociología del deporte
- Etc

7.2 CONCRECIÓN DEL PROGRAMA BILINGÜE.

CONTENIDOS DE LA SECCIÓN BILINGÜE:

Además de los contenidos reseñados en la programación, se introducirán algunos aspectos relacionados con la Educación Física y la cultura anglosajona:

- Vocabulario y expresiones básicas en inglés para el desarrollo de las sesiones.
- Vocabulario y expresiones básicas en inglés para describir actividades físicas y deportivas.
- Nomenclatura básica en inglés de los materiales e infraestructuras necesarias para el desarrollo de las sesiones de Educación Física.

CRITERIOS DE LA SECCIÓN BILINGÜE:

A los criterios de evaluación marcados por la LOMCE, añadimos algunas matizaciones para la SECCIÓN BILINGÜE que, en ningún caso, supondrán la no superación de la materia:

- Usar gradualmente la lengua inglesa para el desarrollo de las sesiones de Educación Física.
- Participar en la dinámica de la clase utilizando expresiones en inglés trabajadas previamente.
- Comprender mensajes orales y escritos en inglés sobre Educación Física.
- Buscar, seleccionar y exponer de forma oral ante los compañeros información sobre algún aspecto relacionado con la Educación Física en inglés (con/sin apoyo visual).

METODOLOGÍA ESPECÍFICA:

Para la enseñanza bilingüe se tendrán en cuenta las siguientes adaptaciones pedagógicas:

- Uso progresivo, de forma oral y escrita, de expresiones, instrucciones, descripciones y explicaciones en inglés. Se trata de comenzar poco a poco a introducir la segunda lengua en la clase hasta llegar, muy gradualmente, a explicaciones íntegras en inglés durante el último curso.
- Uso flexible castellano- inglés en la interacción alumnado-profesora.
- Evitar, en la medida de lo posible, traducciones literales buscando siempre el significado general del mensaje.
- Exponer el máximo tiempo posible al alumnado al idioma.
- Adaptación de contenidos prácticos, con el fin tanto de facilitar la asimilación de nuevo vocabulario. Evitar el retraimiento de parte del alumnado a utilizar una lengua extranjera por sentimiento de vergüenza o miedo a fallar.
- Aprendizaje a través de la observación, ejemplo e imitación por parte del alumnado cuando se disfrute de la presencia de la figura imprescindible del auxiliar de comunicación.
- Coordinación constante y trabajo en equipo con los otros departamentos implicados en el proyecto, principalmente con el departamento de Inglés.
-

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA SECCIÓN BILINGÜE:

- Los criterios, instrumentos y procedimientos serán los especificados en la programación de Educación Física para el curso intentando desarrollar la materia en inglés siempre que sea posible.

9.Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la P.D.

La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Al margen de procesos más o menos artificiales (triangulación, grabarse en video...) tenemos a nuestro alcance tres buenas piedras de toque para realmente sentirnos **investigadores** sobre nuestra **acción** docente:

- 1- Nosotros mismos. No repetiremos una clase que sale mal.
- 2- Nuestro alumnado. Nos importa su juicio y su crítica. A ellos nos debemos.
- 3- Nuestros compañeros y compañeras del departamento. Hablamos mucho de todo y también de cómo nos van la clase, ¿a ti qué te funciona?....

Para llevar a cabo la citada evaluación se proponen **dos encuestas**, una la cubrirán **los alumnos** y trata sobre el trabajo del profesor y sobre la programación del área de Educación Física. La otra la cumplimentará **cada uno de los profesores del Dto.** y servirá para la introducción de mejoras en esta Programación didáctica de cara a sucesivos cursos.

Las orientaciones de la Consejería nos sugieren tres "ítems" que van incluidos en la segunda ficha:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.
- Adecuación de los materiales, recursos didácticos, y distribución, en su caso, de espacios y tiempos a la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación asociados.
- Contribución de los métodos pedagógicos y MAD diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos.

EVALUACIÓN DE la materia de educación física Y DEL PROFESOR POR EL ALUMNO

0-nada 1-poco-2 aceptable- 3 bastante 4-mucho

Sobre la Educación Física:

Me resultó interesante:

He aprendido:

Sobre el profesor:

Cuanto explica:

Como explica: mal-regular-aceptable-bien-muy bien

Me ayudó y se preocupó por mí:

Tiene paciencia

Es duro:

¿Qué tendría que mejorar?

Sobre la evaluación

Es justa

Valora tu trabajo

¿Qué cambiarías?

Este curso te ha animado a **seguir practicando** ejercicio físico

Este curso te ha animado a **comenzar a practicar** ejercicio físico.

FINALMENTE: VALORA DE 0 A 10 EL CURSO:

Otros comentarios que te apetezca hacer:

HOJA DE REGISTRO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ASPECTOS A EVALUAR	SI/NO	PROPUESTAS DE MEJORA
EVAL PROGRAMACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Hay oportunidad y relación coherente entre todos los elementos curriculares de la PD y se orientan DE FORMA PRÁCTICA a las Competencias (obedeciendo a una adecuada selección, organización y temporalización) - Las UD programadas cubren todos los indicadores y contenidos del curso - Se trabajan unos contenidos más que otros. 		
EVAL DE LA ACCION DIDÁCTICA; hay coherencia ente todos sus componentes: Objetivos didácticos (indicadores) Actividades Idoneidad Metodología Didáctica Idoneidad Materiales didácticos Idoneidad Instalaciones Tiempos (secuenciación, temporalización, etc) Es coherente la acción didáctica aplicada con lo previsto Tenemos en cuenta la acción didáctica con el nivel inicial del alumno.		
MAD: Enumeración de las MAD: Apoyos (docencia compartida) Desdobles Si las hay eficacia de las mismas		

<p> EVAL RESULTADOS; análisis. Los objetivos conseguidos se corresponden con lo previsto El nivel alcanzado por el alumnado se corresponde con lo previsto La interpretación que hacemos de los resultados es congruente con el nivel del alumnado y el feed-back </p>		
<p> META-EVALUACIÓN Los criterios de evaluación son congruentes con los indicadores y los contenidos Los procedimientos de eval son congruentes con los criterios de evaluación Los instrumentos de evaluación sirven y miden fielmente lo que se pretende evaluar. Calificación: sistemas bien balanceados y ponderados </p>		

1º BACHILLERATO

1, 2 y 3. Organización, secuenciación, y temporalización de los contenidos del currículo y de los indicadores de los CE asociados en cada uno de los cursos, contribución al logro de las CC; y procedimientos, instrumentos y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.

CAPACIDADES

1. 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.
2. Diseñar e implementar espectáculos originales y creativos de expresión corporal de forma colectiva.
3. Perfeccionar deportes individuales, de adversario o colectivos propuestos o seleccionados a través de una planificación propia y la puesta en marcha de campeonatos.
4. Mejorar o mantener según el punto de partida, su condición física complementándola con la actividad física y deportiva fuera del horario escolar.
5. Programar y autogestionar su acondicionamiento físico de cara a mejorar o mantener su condición física.
6. 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.
7. 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.
8. Mostrar habilidades sociales e interpersonales que favorezcan la convivencia y se traduzcan en un trabajo constante y organizado tanto individual como en equipo.
9. Gestionar la creación de un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo integrando el uso de tecnologías.
10. Organizar competiciones de deportes tradicionales asturianos, valorando nuestro patrimonio cultural y contribuyendo a su conservación.
11. Planificar y realizar actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural valorando la riqueza medioambiental con la que cuenta el Principado de Asturias.
12. Conocer las salidas profesionales de la actividad física y de los profesionales que prestan servicios físico-deportivos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de practica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetando su propia persona, a las demás y al entorno en el marco de la actividad física.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. EVALUACIÓN	De	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
<p>UD1. Relajación (T)</p> <p>La relajación y la respiración como fuente de salud y de equilibrio psicofísico a través de las practicas de mayor aceptación en la actualidad. Gimnasias suaves. Taichí, yoga, Pilates, masaje, etc.</p>	<p>Relaciones: CAP8 / CEG,9/UUDD: TODAS</p> <p>Practicar algunas técnicas de recuperación muscular como el masaje. Llevar a la práctica calentamientos específicos y vueltas a la calma adaptados a la actividad realizada. Realizar autónomamente rutinas de ejercicios de algunas de las denominadas gimnasias suaves y valorar su aportación al equilibrio psicofísico. Conocer y valorar las nuevas tendencias y las nuevas prácticas físico-deportivas, practicando algunas de ellas.</p>		x		x					<p>Diseño y ejecución autónoma de las vueltas a la calma. Ficha técnica + demostración. Hoja de Observación</p>	100%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. EVALUACIÓN	De	CC		
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC					
<p>UD2. Programa de Acondicionamiento Físico + Nutrición (T)</p> <p>La sesión de entrenamiento deportivo. Fases y opciones de contenidos a incluir en cada una. Diseño y elaboración de un plan de acondicionamiento físico a partir de la determinación del estado de forma actual. Los principios del entrenamiento y aplicación al programa personalizado. Los retos físicos: la importancia de marcarse metas alcanzables. Objetivos y metas de la preparación La constancia y la auto-superación en la actividad física y su utilidad en la mejora personal. Valoración del éxito obtenido en los proyectos y programas diseñados a través del ajuste a los criterios establecidos previamente.</p>	<p>Relaciones: CAP1, 4,5,6,8,9,12 / CE4,5, 6,8,9/UUDD: TODAS</p> <p>Realizar de forma correcta los ejercicios de técnica deportiva y de fuerza-flexibilidad elegidos, y mantener una postura correcta.</p> <p>Alcanzar unos niveles de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad mínimos saludables.</p> <p>Testar su nivel de forma física y comparar dicho nivel a través de baremos con su grupo de edad y respecto a un nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad mínimo saludable.</p> <p>Establecer objetivos y metas alcanzables (como puedan ser: participar en una carrera popular, un aerobiton, completar un circuito con determinadas repeticiones, etc.), y unos objetivos específicos asociados por capacidades físicas.</p> <p>Elaborar y llevar a la práctica un plan de trabajo personal sobre las capacidades físicas relacionadas con la salud empleando los métodos, sistemas y ejercicios más adecuados, aplicando las variables del principio de progresión de carga.</p> <p>Llevar a la práctica con la intensidad y la corrección técnica necesaria las tareas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad en las clases y para aumentar la eficacia, en el tiempo extraescolar.</p> <p>Valorar y comprobar el nivel de logro de los objetivos propuestos en su programa y reflexionar sobre los puntos fuertes y débiles.</p> <p>Registrar y certificar por su familia, entrenador o entrenadora la practica fuera del horario escolar, detallando tiempo, capacidades físicas y métodos empleados.</p> <p>Diseñar y elaborar una campaña de promoción del estilo de vida activo (promoción de transportes ecológicos y saludables como la bici, caminar, evitar el uso del ascensor, etc.), desmontando las excusas para no hacer ejercicio físico, como la falta de tiempo, el coste económico, etc., y apuntando los beneficios que se obtienen.</p>												
					x	x					Programa de acondicionamiento físico. Dossier seguimiento curso. Portafolio.		50%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. EVALUACIÓN	De	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
Los dispositivos móviles: de vehículo de comunicación y entretenimiento pasivo a herramientas de búsqueda inmediata de información y de apoyo al entrenamiento y al estilo de vida activo	<p>Crear un espacio personal de aprendizaje físico-deportivo.</p> <p>Utilizar dispositivos móviles y otras tecnologías a fin de poder diseñar, gestionar y mejorar la práctica deportiva, y controlar las franjas de frecuencia cardíaca.</p> <p>Conocer y utilizar aplicaciones relacionadas con el gasto e ingreso calórico, la velocidad de desplazamiento, la orientación u otros contenidos.</p>		x	x						Registro apps. Lista control	10%
Salidas profesionales y cualificaciones profesionales relacionadas con el acondicionamiento físico, el entrenamiento deportivo, el turismo activo y la expresión corporal, entre otras.	Resolver supuestos prácticos de acceso a profesiones relacionadas con la actividad física o que requieran pruebas físicas de acceso.				x	x				Ejecución Circuitos pruebas físicas accesos profesionales	10%
Tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física. Análisis crítico. Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos. Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.	<p>Exponer y debatir acerca de los tópicos y estereotipos relacionados con la actividad física.</p> <p>Calcular el gasto calórico de las clases de Educación Física y de su actividad física ajena al horario escolar y compararlo con su ingesta calórica.</p> <p>Interpretar valores nutricionales, tablas de gasto calórico y relacionar el tipo de actividad física con la aportación de los distintos nutrientes.</p> <p>Exponer situaciones y estrategias para vencer la presión de grupo en situaciones contrarias a la salud: tabaco, alcohol y otras drogas, y dopaje.</p>		x					x		ABP. Rúbrica	30%

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. De EVALUACIÓN	CC
			CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
UD3. Deportes Colectivos y de adversario (T): Palas II, Hockey III, Bádminton III	<p>La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad. El pensamiento táctico en los deportes. Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales. Diseño y elaboración de un plan de perfeccionamiento técnico a partir de la determinación del nivel actual. Los principios de la progresión y las fases del aprendizaje motor. La satisfacción del aprendizaje motor.</p>	<p>Exponer oralmente durante la práctica las características de los deportes y actividades propuestas o elegidas. Crear y analizar videos de técnica y habilidades motrices específicas para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. Proponer y resolver situaciones de juego bajo presión: la competición. Perfeccionar a través de una competición uno o más deportes tradicionales asturianos. Autoevaluar o coevaluar el nivel de ejecuciones técnicas con ayuda de planillas, hojas de observación, test de ejecución o estadísticas de participación.</p>	x						x	Ficha técnica + estación. Rúbrica Coevaluación	40%
	<p>Concentración y agilidad mental. La toma de decisiones en las situaciones de juego real.- La organización de competiciones y torneos. Asunción de roles.- La organización del auto aprendizaje. Autoconocimiento, planificación y auto superación.- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos reglamentarios. Valoración como patrimonio cultural y como medio para el recreo y el ocio. Puesta en práctica de un torneo.- Deporte profesional y deporte espectáculo: implicaciones sociales y económicas.- Mujer y deporte: análisis de las razones de la menor practica entre la población femenina y propuestas para su equiparación.</p>		<p>Resolver desafíos y retos físico-deportivos colectivos. Crear y analizar videos de técnica y táctica para apreciar errores y posteriormente generar procedimientos de corrección. Planificar el propio aprendizaje tecnico-tactico, proponiendo metas a corto y largo plazo, evaluando los resultados y planificando nuevos objetivos. Proponer y resolver situaciones de juego reducido dos contra dos, tres contra tres, dos contra tres, inferioridades, superioridades, etc. Autoevaluar o coevaluar el nivel de juego con ayuda de planillas técnicas, test de ejecución o estadísticas de participación. Organizar una competición del deporte elegido creando equipos, cuadro de competición y reglamento adaptado buscando un sentido lúdico de la misma.</p>					x	x	Organización torneos bajo modelo Sports Education. Rúbrica Coevaluación	40%

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES	COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. De EVALUACIÓN	CC
		CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC		
<p>El trabajo en equipo en las distintas manifestaciones de la actividad física. Influencia de este trabajo en otras esferas de la vida. Las habilidades comunicativas y la mejora de la expresión de conocimiento e ideas en público.</p>	<p>Gestionar por grupos de interés todos los aspectos de los deportes seleccionados: espacios, materiales, adaptaciones reglamentarias, calentamientos, desarrollo técnico, organización del juego y vuelta a la calma. Participar activamente en todas las actividades propuestas mostrándose autoexigente para mejorar sus niveles iniciales y esforzándose por lograr los mejores resultados dentro de sus posibilidades. Facilitar la participación y el progreso de todos los compañeros y compañeras, independientemente de su nivel de habilidad. Mostrarse colaborador, atento y respetuoso, coordinando sus acciones con las del resto de las personas implicadas. Estimar la nota en función de los criterios predefinidos de acuerdo a los registros del trabajo en clase y en su tiempo libre, de manera consensuada con el profesor Relacionar los causantes del éxito en el deporte (esfuerzo, auto superación, constancia, trabajo en equipo, etc.), con el éxito en la vida.</p>	x					x	Lista de control. Autoevaluación	20%	

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. De EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UDA. ECV: El Musical	Manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal. Teatro, danza, mimo, teatro de sombras, actividades circenses, Musicales y percusión. Los proyectos de expresión corporal: interpretación, guiones, coreografías, banda sonora y atrezzo.	Relaciones: CAP2 / CE2, 8,9 /	Perfeccionar las habilidades artísticas corporales de las manifestaciones de expresión corporal trabajadas. Crear coreografías originales individuales o grupales. Integrar diferentes recursos materiales, audiovisuales, decorativos, vestimentas, utilización de espacios y habilidades motrices en la composición o montaje.							x	x	Creación Coreografía Musical. Rúbrica Coevaluación	50%
	Lenguaje corporal y comunicación cotidiana. Componentes de manifestaciones artísticas: creatividad, emoción, y ritmo. Exploración y utilización del cuerpo, espacio, tiempo e intensidad, con la intención de expresar ideas o sentimientos de forma creativa.		Elaborar guiones originales basados en realidades sociales susceptibles de mejora. Interpretar con sentimiento el papel asignado.							x	x	Montaje representación ficción. Rúbrica Coevaluación	50%

3er trimestre

CONTENIDOS		CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INDICADORES		COMPETENCIAS							Tareas/Procedim/Instrum. De EVALUACIÓN	CC	
				CL	CMCT	CD	AA	SIEE	CSC	CEC			
UD5.AMN + Primeros Auxilios	Reconocimiento y valoración de las posibilidades que ofrece el entorno próximo (urbano, rural, vial, etc.) y el Principado de Asturias en general, para la práctica de actividades físicas en el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.- Rasgos que determinan y condicionan la realización de una actividad en el medio natural.- El turismo activo como recurso socio-económico en el Principado de Asturias.	Relaciones: CAP1, 7, 11/ CE1, 7 /	Realizar presentaciones en grupo sobre las posibilidades de realización, costes y dificultad de las actividades en el medio natural. Valorar el impacto que ejercen las actividades físicas sobre el entorno en el que se realizan, proponiendo medidas que eviten la degradación del mismo y que colaboren en su cuidado.				x				x	Trabajo + presentación AMN. Portafolio	40%
	Planificación y puesta en práctica de una actividad en el medio natural ya sea auto-organizada o externa		Realizar aquella actividad en el medio natural más aceptada o un trabajo sustitutorio si no pudiera asistir.		x						x	Organización AMN. Rúbrica	40%
	Primeros auxilios, prevención y actuación ante las lesiones más frecuentes según la actividad física practicada, profundizando en al menos una de ellas.- Protocolo de reanimación cardo-pulmonar y soporte vital básico.		Verificar las condiciones de práctica segura usando la indumentaria, el calzado deportivo en particular, y los materiales apropiados a los espacios de práctica. Identificar las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad. Resolver supuestos prácticos ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Conocer los protocolos y técnicas de soporte vital básico, aplicando y ejecutando en condiciones de seguridad aquellos que los medios técnicos y recursos disponibles lo permitan.				x	x					Supuestos prácticos. Hoja de observación

3.3.- Sistema de recuperación de evaluaciones pendientes

La recuperación de las evaluaciones pendientes se realizará bajo la premisa de la evaluación formativa y continua; se procurará comprobar los indicadores correspondientes a través de los contenidos de sucesivas UDD.

3.4. Pérdida de evaluación continua y 3.5 prueba extraordinaria (aprendizajes esenciales)

En ambos casos, se seguirá las siguientes indicaciones.

Tareas de evaluación

3. Un examen práctico que se valorará de 0 a 10 puntos:
 - a. Realizar un calentamiento general de forma autónoma
 - b. Realizar una autoevaluación de las CFB mediante test.
 - c. Explicar de forma práctica aspectos del propio programa de AF a preguntas del profesor.
 - d. Realizar un circuito de habilidades de los deportes vistos.
 - e. Interpretar fragmento del musical entregado.
4. Además, el alumno que se presente deberá entregar la siguiente documentación:
 - a. Programa alimentación
 - b. Programa acondicionamiento físico
 - c. Diseño organización torneo deportivo
 - d. Story Board del musical

4.- Metodología didáctica

4.1.- Metodología

La metodología didáctica del Bachillerato favorecerá la capacidad del alumno y de la alumna para aprender por sí mismo/a, siendo activa y participativa, afianzando su autonomía y fomentando el trabajo en equipo, dotando al alumnado para aplicar los métodos de investigación apropiados y relacionando los aprendizajes de la materia con sus aplicaciones prácticas y de utilidad para la vida en la sociedad.

Utilizaremos **un amplio abanico de estilos de enseñanza**, en función de las circunstancias. No obstante, en vista a nuestro contexto y a las características de nuestros alumnos, partiremos desde de más estilos tradicionales (Mando Directo, y Asignación de tareas) con una férrea organización y gestión de la clase, para luego ir evolucionando hacia una metodología más constructivista. Algunos de los estilos de enseñanza que más contribuyen a la adquisición de las competencias clave son:

Aprendizaje Cooperativo, Tutoría de iguales (estilos que fomentan la participación), Metodología por proyectos (estilos creativos y sociabilizadores)

CL: Potencia el saber comunicarse en distintos contextos, expresar las propias ideas y escuchar las ajenas.

SSyCC: Potencia el conocimiento de las personas, ser capaz de ponerse en el lugar del otro, utilizar el diálogo y la negociación para llegar a acuerdos, desarrollar la asertividad haciendo saber a los demás las propias decisiones respetando al mismo tiempo las decisiones del grupo.

CEC: Permite apreciar las iniciativas y contribuciones ajenas, realizar experiencias artísticas compartidas.

AaA y CSIEE: Aprender a trabajar en grupo, asumiendo la responsabilidad individual dentro de una tarea colectiva.

TICD: hace hincapié en el uso de las nuevas tecnologías para la búsqueda, selección y tratamiento de la información.

(AaA y CSIEE): en la medida que los criterios de evaluación son conocidos por el propio alumno de antemano a través de las rúbricas, lo cual permite al alumno dirigir su esfuerzo, saber el nivel que debe alcanzar.

CL: en la medida que el alumno utiliza el lenguaje para representar e interpretar la realidad, así como para regular su propios conocimientos, pensamientos y emociones.

Trabajo por contrato (Programas individuales)

AaA: permiten tomar conciencia al alumno de que es lo que puede hacer por sí mismo, lo que favorece la confianza en sí mismo.

CSIEE: Favorece la capacidad de realizar proyectos, o planes de trabajo.

Trabajo por rincones (Grupos de nivel)

AaA: Permiten tomar conciencia del proceso y de las estrategias necesarias para resolver situaciones problemáticas, así como valorar lo que uno puede hacer por si mismo y lo que puede hacer con ayuda de los demás.

CSIEE: Desarrollan habilidades para desenvolverse con autonomía y autonomía e iniciativa personal **Estudio de casos** (Resolución de problemas)

CL: permite al alumno escuchar, exponer, dialogar; es decir ser competente en la expresión y comprensión de mensajes orales.

SSyCC: favorece la comprensión de la realidad del entorno, implica el uso del razonamiento crítico y el dialogo para mejorar colectivamente la comprensión de las situaciones que se trabaja.

AaA: Implica plantearse preguntas, identificar y manejar la diversidad de respuestas posibles, y utilizar diversas estrategias para tomar decisiones.

ORGANIZACIÓN DE GRUPOS

1. Deben permitir la máxima intervención útil del alumno en clase en función de los objetivos perseguidos, fomentando en todo momento la coeducación, cohesión de grupo, respeto para favorecer un clima adecuado de la clase. 2. Promover el trabajo en grupo frente al individual evolucionando desde los grupos más pequeños hacia grandes grupos. 3. Se deben tener en cuenta criterios de heterogeneidad y homogeneidad en función de las tareas para favorecer una progresión adecuada según los distintos niveles del grupo. 4. Se tenderá a dejar libertad al grupo para que los alumnos se agrupen, pero se mirará con lupa los agrupamientos que discriminen por razones de habilidad, sexo u otra. 5. Primar la colaboración frente a la competición, no dando relevancia excesiva relevancia al resultado. Utilizar la competición para alcanzar objetivos comunes de grupo y no individuales.

FORMAS DE ORGANIZACIÓN

Duración corta u ocasional: se mantienen durante el desarrollo de la tarea para las que fueron creadas. Favorecen las relaciones socio-afectivas entre todos los alumnos Duración larga casi estable: organizar grupos para una evaluación o más tiempo. Cada miembro tiene asignado un papel dentro del equipo. No favorece demasiado la interacción con otros compañeros de otros grupos.

Formación creada porel alumnado: por iniciativa propia o a instancia del docente. El profesor no intervendrá a menos que haya problemas.

Formación creada por el profesor: el docente pretende unas interacciones o aprendizajes concretos, en un grupo definido, procede a designar él a los componentes de cada grupo.

Individuales: favorecer la reflexión y la práctica sobre los diversos contenidos de forma personalizada. Por parejas: fomentar el aprendizaje recíproco y utilizando la figura del compañero observador que intenta corregir las realizaciones.

Grupos reducidos y Gran Grupo: conseguir la cohesión del grupo, la confianza entre todos los miembros de la clase, actitudes cooperativas, enriquecer el grupo con aportaciones diferenciadas, responsabilidad, debates, puestas en común, soluciones de problemas, acuerdos, desacuerdos. Por oleadas:

organizar en filas para que así el docente pueda mejorar la observación de la realización de la tarea. En rueda: donde el alumnado puede verse directamente los unos a los otros (estiramientos), aunque ofrece problemas de visibilidad a la hora de demostrar o ejecutar. Mejor la opción de semicírculo, en esos casos.

Frontal: todos los alumnos podrán realizar simultáneamente las actividades, bajo la mirada y control del

docente. Dispersa: total libertad para ocupar el lugar de la pista que desee, lo que implica mayores posibilidades de comunicación e interacción. En circuito: consiste en organizar sin pausas una serie de actividades programadas de antemano, dispuestas en forma de circuito. Tareas de ejecución simultánea: todos realizan la tarea al mismo tiempo. Tareas de ejecución alternativa: mientras unos realizan la tarea, otros ayudan o evalúan. Tareas de ejecución consecutiva: implica un turno de actuación dentro de la participación global del grupo. Tareas de transición – organización: tiene una doble finalidad dentro de la sesión, desarrollar los contenidos y objetivos perseguidos, y por otro preparar la organización para la siguiente tarea, con el ahorro de tiempo que ello significa. Dinámicas de grupo: se utilizarán sobre todo en los contenidos relacionados con la nutrición y el fenómeno social del deporte. Se utiliza esta técnica ya que se quiere ver la implicación emocional y cognitiva del alumno en relación a temas muy actuales. También se podrá de manifiesto las interacciones afectivas y sociales entre los compañeros. Técnicas: discusión en grupos pequeños con moderador y representante, tormenta de ideas (brainstorming) y el "role playing".

Los agrupamientos contribuyen de manera importante a desarrollar 3 de las CC: CSIEE: cuando planteamos un trabajo individual; AaA, en el agrupamiento por parejas, especialmente cuando buscamos iniciar al alumno en las técnicas de observación y evaluación. Y SSyCC, cuando planteamos trabajos en grupo.

Como norma general intentaremos evolucionar desde actividades individuales a actividades en parejas a actividades en pequeño grupo. Siendo conveniente que todos los alumnos de clase tengan la oportunidad de trabajar juntos alguna vez. No obstante la evolución a seguir en la formación de los grupos dependerá de la actividad. De esta manera, en ocasiones será necesario formar grupos homogéneos como en el caso del desarrollo de la condición física, mientras que otras situaciones como las deportivas, buscaremos grupos heterogéneos.

SITUACIÓN DEL DOCENTE DENTRO DE LA CLASE

Posición "focal", externa al grupo. Para una distribución masiva del alumnado. Facilitar la observación de las actitudes y la disciplina de los alumnos. Posición "interna", dentro del grupo. Facilita la enseñanza individualizada. Además se intentará no dar la espalda a los alumnos durante las explicaciones. El docente a principio de curso dará por escrito en el "contrato" del alumno una serie de normas y rutinas que se deben cumplir en la clase de E.F. para el correcto funcionamiento, seguimiento y seguridad.

Secuenciación de actividades de enseñanza-aprendizaje

13. Actividades de introducción y motivación: para despertar el interés de los alumnos como formas jugadas, juegos, vídeos.
14. Actividades de conocimientos previos: para conocer las ideas, opiniones, aciertos o errores conceptuales. Lluvia de ideas, situaciones de juego real, pequeños retos.
15. Actividades de desarrollo: para alcanzar los objetivos planteados. Propias de cada unidad didáctica.
16. Actividades de refuerzo y ampliación: para atender a la diversidad de nuestro alumnado. Variedad de niveles, repetición de ejercicios, actividades de investigación...
17. Actividades de síntesis y consolidación: en donde buscamos aplicar los conocimientos adquiridos. A través de circuito o gymkhanas, situaciones de juego real, montajes finales.
18. Actividades de recuperación: para aquellos alumnos que no han alcanzado el grado de desarrollo de los indicadores en cada unidad didáctica.

4.2.- La forma en que se incorpora la educación en valores y para el ejercicio de la ciudadanía así como en la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y los elementos transversales del artículo 6 del RD 1105 /2014 y 4.3.- Las actividades que estimulen el interés por la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público, así como el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

- Comprensión lectora: Cuaderno del alumno, Artículos sobre salud, Lectura de libros temática EF.
- Expresión oral y escrita: Práctica actividades deportivas, Elaboración proyectos grupales, Pruebas teóricas, Cuaderno del alumno
- Comunicación audiovisual: Visionado de videos, Elaboración de tutoriales, Elaboración de montajes grupales, Grabación de situaciones de juego real, Autoevaluación y coevaluación
- Tecnologías de la información y comunicación: Búsqueda de información en internet, Apps móviles
- Educación cívica y constitucional: Actividades individuales y grupales acerca de valores como el respeto, cooperación, no discriminación,...

En este sentido, en la presente programación didáctica se especifican los valores morales, éticos y cívicos en los cuales se va a incidir específicamente, a nivel de centro, en cada uno de los cursos de la etapa y que por supuesto estará sustentado por el plan de acción tutorial del centro: *Cooperación, Empatía, Igualdad de género, Solidaridad, Libertad, Amistad, Integración y Paz.*

4.4.- Actividades de aprendizaje para potenciar el trabajo en equipo de los alumnos

Es obvio que toda aclaración en este sentido es una reiteración innecesaria, pues si por algo se caracteriza esta asignatura es por ser el estandarte y faro que guía a los que quieren saber cómo se trabaja en equipo.

5.- Materiales curriculares y recursos didácticos

En este apartado queremos reflejar que se van a utilizar las instalaciones municipales anexas al IES: pista atletismo sita en el Estadio del C.F. Caudal, pabellón cubierto del Club Patín Mieres, paseo fluvial, etc; el centro ha expedido un modelo de autorización general para este tipo de actividades que, en el caso de la EF, serán eminentemente lectivas y dentro del correspondiente período lectivo asignado a la asignatura.

Se utilizarán extractos de diversas publicaciones (artículos de prensa y especializados para trabajos, apuntes, resúmenes y comentarios de texto), a ser posible en formato digital, que facilitará el profesor y que no supondrán coste para el alumno; además se usarán los DVD y CD de que dispone el departamento como apoyo musical y visual. Material, equipamiento e instalaciones deportivas del propio centro y del entorno. Material de uso y adquisición individual que será aportado por el propio alumnado: raquetas, patines, palas, pelotas de tenis y volantes de bádminton, etc...

6.- Medidas de atención a la diversidad

Dependiendo del grupo con el que el profesor trate en cada momento, establecerá unas estrategias metodológicas más o menos directivas, dependiendo de la autonomía del propio grupo. Esto podrá ocurrir incluso en grupos del mismo nivel educativo, sin que ello impida la consecución de los mismos objetivos.

Adaptación de materiales curriculares: en aquellos alumnos con deficiencia visual, auditiva o percepción espacio temporal dañada, así como otras circunstancias que pudieran darse, el profesor adaptará el acceso y/o el material que se use para cada actividad, dentro de las posibilidades del departamento.

Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes: cuando el instrumento usado para la evaluación sea una prueba de tipo práctico, el profesor atenderá que todos los alumnos estén en condiciones de realizarla. Si por cualquier motivo, un alumno se ve incapacitado para

resolverla y no se dispone de registros suficientes para tener una calificación, se le realizarán todas las adaptaciones que sus circunstancias requieran; si hay una materia que se adapta a la diversidad funcional del alumnado, esa es la EF.

Adaptaciones temporales: Aquellos alumnos que no realizan la clase un día o más debido a resfriados, lesiones, asma, alumnas indispuestas, etc., son alumnos con necesidades educativas temporales o esporádicas. La adaptación curricular en este caso se concretará en que estos alumnos realizarán todo lo que la lesión o problema físico les permita y por tanto vendrán a clase con la ropa deportiva. Aquellos alumnos que, aun acudiendo a clase, no se encuentren en condiciones de realizarla, de forma temporal, elaborarán una ficha de observación diaria de cada clase, a la que se acompañara de original o copia del correspondiente certificado que acredite la incapacidad. Esta ficha se entrega al finalizar la clase.

Los alumnos que no acudan con el material adecuado (ropa y calzado) con la intención de no hacer la clase y sustituirla por una ficha, harán la clase de forma normal, siempre que su indumentaria se lo permita además de anotar su correspondiente nota de "falta de material". Cuando su indumentaria no se lo permita hacer, no solo tendrán que elaborar la ficha de observación, sino también un pequeño trabajo de investigación propuesto por el profesor. Para los alumnos indispuestos se propone: estiramientos, respiración, relajación, fitball, ayudar a recoger el material. **Su actitud hacia la realización de alguna actividad en la clase debe ser favorable y abierta, ya que en las tareas que no puedan participar anotarán resultados de sus compañeros, los corregirán y arbitrarán, ayudarán a recoger material, ayudar al profesor, apuntar observaciones.**

Alumnado inmigrante: La E.F. es un lugar privilegiado para su integración por el trabajo en grupo. Aunque no sepan el idioma muy bien pueden seguir la clase aunque se les apoye con fichas sobre conceptos básicos en castellano. También se puede generalizar el uso de códigos de comunicación alternativos dentro del grupo, especialmente la comunicación gestual. La clase de E.F., los recreos dinámicos, el programa de apertura de centros ofrecen actividades en grupo que favorecen tanto la integración como la ocupación de las tardes cuando por regla general el alumnado está solo pues sus familias están trabajando.

Alumnado con altas capacidades motrices: se atiende al grado de integración de estos alumnos, estimulando su inquietud con artículos o ejercicios donde el descubrimiento y la resolución de problemas, le haga utilizar todo su potencial. Les propondremos microenseñanza: "monitor" de sus compañeros, grupos de nivel y ejercicios de ampliación.

Alumnado CON DIFICULTADES POR CONDICIONES PERSONALES O HISTORIA FAMILIAR: Presentan problemas de relación por los conflictos y problemas que viven en casa. Pueden producirse conflictos en los trabajos de grupo y en el control de la clase. La clase de E.F. es un marco privilegiado para educar en y para el conflicto. El no afrontar el conflicto, minimizarlo y no estimular el diálogo es lavarse las manos y educar a través del "currículo oculto". Partiendo de la premisa que el conflicto es consustancial a las relaciones humanas y no es malo, debemos tener recursos para actuar ante situaciones como: "¡no me pasan el balón!", "¡jes que no se mueven del sitio!". Muchas veces se trata de una lucha entre sexos, y debemos aplicar el dicho de "pasa bien y no mires a quien" para el alumno que lleve el balón insistiendo en buscar líneas de pase para los compañeros sin balón, o al que mejor esté situado, moverse hacia la búsqueda del balón "línea de pase".

Otra situación difícil se plantea cuando un alumno no se comporta adecuadamente y se nos puede dar el caso de tener que expulsarlo de la clase. Antes de que suceda esto, el docente debe agotar todos los mecanismos con este alumno partiendo de la negociación. Esto no quita para que en casos reiterados de mal comportamiento, se le derive al jefe de estudios expulsándole de la clase. Propiciar situaciones de conflicto a través de solución de problemas, buscando un trabajo cooperativo donde tienen que hablar, discutir, solucionar y llegar a acuerdos. Solo se aprende a cooperar trabajando en equipo. Otras situaciones de conflicto derivan de la propia competición. Aprender a ganar y perder, valorar al contrario, jugar sin árbitros, educación como espectadores también entra dentro de la educación y los conflictos en E.F.

Para evitar conflictos relacionados con la recogida de material, se establecerán por orden de lista grupos de recogida de material compuestos por 4 alumnos durante la primera sesión de cada U.D. En cada sesión le tocará a un grupo recoger material. Durante las sesiones sin material, se mantendrá ese turno hasta que haya otra sesión en la que se recoja material.

Diversidad de intereses: la atención a la diversidad debe atender a la diversidad de intereses. En concreto, centrándose en la **optatividad** y en la **variedad** de contenidos. En cuanto a la optatividad se debe diferenciar como materia y optatividad como elección libre de actividad. Con esto se busca el favorecer los hábitos de actividad física y autonomía por parte del alumnado. Además existe una gran heterogeneidad de intereses y motivaciones hacia la E.F., ya que existen alumnos que practican actividad física regularmente y en general de forma competitiva y otros que solo hacen ejercicio en nuestra materia.

6.1.- En su caso, las adaptaciones curriculares para el alumnado con necesidades educativas especiales o con altas capacidades intelectuales.

Con la aparición de la *Orden de 10 de Julio de 1995* por la que se regula la adaptación del Currículo de la E.F. para los alumnos con necesidades educativas especiales, *desaparecía la figura del exento* en nuestras clases. Según la citada orden, las solicitudes de adaptación serán formuladas por los alumnos o sus padres a la dirección del centro e irán acompañados de los certificados médicos correspondientes. El Departamento de E.F. acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación. Los alumnos con necesidades educativas especiales de tipo motórico, psíquico y sensoriales, son alumnos a los que se les hace un informe psico – evaluador y en función de este informe y de nuestra propia evaluación los primeros días de clase se se adapta la programación de forma práctica y concreta: contrastando lo que puede hacer con lo que tenemos programado y proponiendo siempre que sea posible las mismas actividades pero con tareas más sencillas o agrupamientos más favorables, cuando no sea posible se propondrá otra actividad alternativa; así, nuestro modo de operar será el de “menos ACI’s y más Diseño Universal de Aprendizaje” (se proponen tareas que puedan ser llevadas a cabo por todos y cada uno de los componentes del grupo –o sea, inclusión de la de verdad, no de la que se queda en el papel-). **El pensamiento del departamento de Educación Física es que la actividad física siempre fue y sigue siendo la mejor forma de rehabilitación y de inclusión** por lo que no tiene sentido privar de la práctica a los alumnos con algún problema; buscaremos la forma de que pueda participar aunque sea de forma mínima.

6.2.- Alumnos con materia pendiente. Las actividades para la recuperación de la EF

Para los **alumnos que promocionen con el área suspensa** las medidas para la consecución de esos indicadores a partir de las razones de no superación, se les dará material para que se preparen para unas pruebas puntuales para las que serán convocados.

6.3. Actividades de aprendizaje en los modelos presenciales, semipresenciales y no presenciales debido a una situación de cuarentena o aislamiento preventivo

Como hemos podido ver en las tablas en las que se organiza el currículo, están marcados los contenidos susceptibles de poder impartirse en función de cuales sean los diferentes escenarios y, en consecuencia, se adaptarán los ejercicios, actividades y tareas a esas circunstancias; en el caso de que no sea presencial, la relación será a través del correo electrónico y los equipos de la aplicación de la Consejería.

6.4. Atención al alumnado que no pueda asistir al centro por motivos de salud o aislamiento preventivo y 6.5. información y comunicación con el alumnado y las familias

A dicho alumnado se le consignarán las tareas correspondientes marcadas en las referidas tablas; dicha comunicación se efectuará a través de las aplicaciones educativas de la Consejería.

7.- Actividades complementarias y extraescolares

Recreos dinámicos deportivos

8.- Indicadores de logro y procedimiento de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente

La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Al margen de procesos más o menos artificiales (triangulación, grabarse en video...) tenemos a nuestro alcance tres buenas piedras de toque para realmente sentirnos **investigadores** sobre nuestra **acción** docente:

- Nosotros mismos. No repetiremos una clase que sale mal.
- Nuestro alumnado. Nos importa su juicio y su crítica. A ellos nos debemos.
- Nuestros compañeros y compañeras del departamento. Hablamos mucho de todo y también de cómo nos van la clase, ¿a ti qué te funciona?....

Para llevar a cabo la citada evaluación se proponen **dos encuestas**, una la cubrirán **los alumnos** y trata sobre el trabajo del profesor y sobre la programación del área de Educación Física. La otra la cumplimentará **cada uno de los profesores del Dto.** y servirá para la introducción de mejoras en esta Programación didáctica de cara a sucesivos cursos.

Las orientaciones de la Consejería nos sugieren tres "ítems" que van incluidos en la segunda ficha:

- Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.
- Adecuación de los materiales, recursos didácticos, y distribución, en su caso, de espacios y tiempos a la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación asociados.
- Contribución de los métodos pedagógicos y MAD diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos.

EVALUACIÓN DE la materia de educación física Y DEL PROFESOR POR EL ALUMNO

0-nada 1-poco-2 aceptable- 3 bastante 4-mucho

Sobre la Educación Física:

Me resultó interesante:

He aprendido:

Sobre el profesor:

Cuanto explica:

Como explica: mal-regular-aceptable-bien-muy bien

Me ayudó y se preocupó por mí:

Tiene paciencia

Es duro:

¿Qué tendría que mejorar?

Sobre la evaluación

Es justa

Valora tu trabajo

¿Qué cambiarías?

Este curso te ha animado a **seguir practicando** ejercicio físicoEste curso te ha animado a **comenzar a practicar** ejercicio físico.**FINALMENTE: VALORA DE 0 A 10 EL CURSO:**

Otros comentarios que te apetezca hacer:

HOJA DE REGISTRO DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

ASPECTOS A EVALUAR	SI/NO	PROPUESTAS DE MEJORA
EVAL PROGRAMACIÓN <ul style="list-style-type: none"> - Hay oportunidad y relación coherente entre todos los elementos curriculares de la PD y se orientan DE FORMA PRÁCTICA a las Competencias (obedeciendo a una adecuada selección, organización y temporalización) - Las UD programadas cubren todos los indicadores y contenidos del curso - Se trabajan unos contenidos más que otros. 		
EVAL DE LA ACCION DIDÁCTICA; hay coherencia ente todos sus componentes: Objetivos didácticos (indicadores) Actividades Idoneidad Metodología Didáctica Idoneidad Materiales didácticos Idoneidad Instalaciones		

<p>Tiempos (secuenciación, temporalización, etc) Es coherente la acción didáctica aplicada con lo previsto Tenemos en cuenta la acción didáctica con el nivel inicial del alumno.</p>		
<p>MAD: Enumeración de las MAD: Apoyos (docencia compartida) Desdobles Si las hay eficacia de las mismas</p>		
<p>EVAL RESULTADOS; análisis. Los objetivos conseguidos se corresponden con lo previsto El nivel alcanzado por el alumnado se corresponde con lo previsto La interpretación que hacemos de los resultados es congruente con el nivel del alumnado y el feed-back</p>		
<p>METAEVALUACIÓN Los criterios de evaluación son congruentes con los indicadores y los contenidos Los procedimientos de eval son congruentes con los criterios de evaluación Los instrumentos de evaluación sirven y miden fielmente lo que se pretende evaluar. Calificación: sistemas bien balanceados y ponderados</p>		

10. Anexo Crisis Sanitaria (las siguientes precisiones han tomado como base las indicaciones recogidas en todos los documentos oficiales):

-Esta PD se adecuará a las necesidades derivadas de la actual crisis sanitaria previendo tres modelos de enseñanza en función del escenario en el que nos encontremos: presencial, semipresencial y no presencial. Por lo tanto, esta PD se adaptará a lo largo del curso, si fuese necesario, y atendiendo a las circunstancias.

-La EF se realizará al aire libre siempre que sea posible, evitando las temperaturas y precipitaciones extremas que impidan su realización con seguridad.

-En los grupos de convivencia estable no será necesario el uso de mascarilla en juegos y práctica de EF, y siempre y cuando tengamos garantizada la distancia de seguridad.

-Tampoco será exigible la mascarilla en el caso de ejercicio de deporte individual al aire libre.

-La retirada de la mascarilla se realizará siempre a indicación del docente; para ello, y como regla general, la actividad reunirá las siguientes características: actividad con distancia de seguridad, actividad en exterior, actividad intensa.

Normas para el desarrollo de las clases de Educación Física y para el uso de su material e instalaciones

Con el objeto de garantizar la seguridad, la integridad física e higiene del alumnado e instalaciones, el normal avance de las sesiones y la consiguiente optimización y eficacia del proceso de enseñanza/aprendizaje, se observarán las siguientes pautas:

Entrada al gimnasio y protocolos de inicio de las sesiones:

- Si en el trayecto al gimnasio nos cruzamos con otro grupo, mantendremos la distancia y no interactuaremos físicamente con él.
- Llegaremos a la sesión con el siguiente material personal: mascarilla (puesta), bolsa para guardarla, gel personal, botella de agua (con nombre).
- Esperaremos fuera de la instalación a que el profesor supervise la entrada.
- Entraremos de uno en uno a la sala por nuestro respectivo vestuario (y sin permanecer en él)
- Este curso no se podrá hacer uso de los vestuarios para cambiarse ni ducharse (tendremos que llegar y marchar con la indumentaria específica de EF); tampoco se podrá permanecer en el vestuario.
- Nada más entrar en la sala, depositaremos el material personal en las zonas asignadas a cada uno (perchas numeradas)
- Acto seguido, nos ubicaremos en las zonas individuales, numeradas y señalizadas.
- Si así lo indica el profesor, cogeremos el material individual (según numeración asignada) de forma ordenada y lo limpiaremos.
- Iniciaremos la actividad correspondiente SIEMPRE en la zona asignada y (si es el caso) con el minigrupo estable al que pertenezcamos.

Durante la sesión:

- Mantendremos siempre la distancia y la mascarilla puesta.
- Evitaremos interactuar con los miembros de otros minigrupos.
- El equipamiento y el gran material será manipulado únicamente por el profesor.
- **ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA, salvo en actividades individuales en el exterior con la autorización expresa del profesor. SALTARSE ESTA NORMA ES UNA FALTA MUY GRAVE.** El alumnado deberá llevar a las clases de E.F. una **FUNDA PARA GUARDAR SU MASCARILLA** en las actividades que nos permitan trabajar sin ella, **ASÍ COMO UNA DE RECAMBIO.**
- Según instrucciones de las autoridades, y siempre que sea posible, **LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA SE REALIZARÁN AL AIRE LIBRE;** lo cual deberá ser tenido en cuenta a la hora de escoger, en función del clima, las prendas con las que acudiremos al IES.
- La indumentaria para las sesiones será la adecuada en cuanto a su tejido, su elasticidad, su forma de llevarla, y sus prendas: camiseta (de manga larga o corta, pero sin aditamentos como hombreras, lentejuelas, pins, etc), chándal, sudadera, pantalón corto o malla (no bermuda ni bañador), y calcetín de deporte (no media, panty, etc)
- El calzado será el apropiado y presentará características adecuadas para una práctica multideportiva, y sus cordones se llevarán siempre ajustados y atados.
- Las prendas de más abrigo, para los días de frío, serán siempre deportivas (sudadera, chándal), y nunca plumíferos, parkas, chaquetones, cazadoras, etc.

- Velando por la citada seguridad, y para evitar accidentes, se recomienda llevar recogido el pelo largo.
- No se podrá subir a ningún aparato del equipamiento de la instalación ni utilizar material sin indicación expresa del profesor; y, de ser así, su uso será acorde a lo apropiado e indicado en cada caso. Así mismo, TODOS colaboramos recogiendo el material utilizado.
- Queda terminantemente prohibido introducir cualquier tipo de alimento, refrescos o golosinas en el recinto, si bien se permite llevar una botella de agua para rehidratarse durante las clases.
- Cualquier parecido de la clase de educación física con el “recreo” será pura casualidad, por lo que se entiende que el comportamiento y actitud serán idénticos a los esperados y debidos en el aula.
- Sólo se podrá acudir al baño de forma individual y SIEMPRE con autorización del profesor.
- El gimnasio tiene una acústica muy deficiente (reverberación excesiva), con lo que se deberá respetar en silencio al que hable (sea profesor o alumno) y se evitarán los gritos.
- El alumno o grupo de alumnos que detecte desperfectos o suciedad en la instalación o el material deberá comunicarlo sin dilación al profesor; la conservación, en perfecto estado, de dichos elementos, es responsabilidad de todos los que lo usamos.
- El alumnado que por razones de salud (siempre con justificante), no pueda realizar la práctica, entrará en el recinto con papel y bolígrafo para realizar las actividades que le encomiende el profesor. Lo mismo se aplica a los que no hayan traído la indumentaria para la práctica.
- Para evitar accidentes se prohíben los complementos (pendientes, pulseras, anillos, piercing,...)
- **ESTÁ PROHIBIDO EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL**, salvo permiso expreso del profesor.

En la visita a otras instalaciones deportivas municipales:

- Respetaremos aún más escrupulosamente, si cabe, las indicaciones del profesor.
- Mantendremos la máxima distancia posible con otros usuarios ajenos al grupo escolar.

Protocolos de finalización de las sesiones y salida del gimnasio:

- Limpiaremos el material individual con gel.
- Recogeremos nuestro material personal.
- Saldremos de la sala por el vestuario y de uno en uno.
- Si en el trayecto nos cruzamos con otro grupo, mantendremos la distancia y no interactuaremos con él.