



Doctor **Fleming**
Instituto de Educación Secundaria

IES DOCTOR FLEMING

OVIEDO

PROGRAMACION DOCENTE

EDUCACIÓN FÍSICA

2º BACHILLERATO

PEVA


CURSO 2025-26

INDICE

1.ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE CON LOS CONTENIDOS,.....	3
2. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS PARA CADA MATERIA Y LAS DIRECTRICES GENERALES FIJADAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR	11
3 LAS MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO, Y, EN SU CASO, LAS ADAPTACIONES CURRICULARES PARA EL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES O CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.....	14
4.. LAS ACTIVIDADES PARA LA RECUPERACIÓN Y PARA LA EVALUACIÓN DE LAS MATERIAS PENDIENTES, DE ACUERDO CON LAS DIRECTRICES GENERALES ESTABLECIDAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR.	16
5 LA METODOLOGÍA, LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y LOS MATERIALES CURRICULARES	17
6 LA CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS, RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO, ENTRE LOS QUE DEBERÁN CONTEMPLARSE, EN TODO CASO, 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.	20
7 EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y, EN SU CASO, EXTRAESCOLARES DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO.....	20
8. LOS INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.	21

1.ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE CON LOS CONTENIDOS,

PRIMER TRIMESTRE	BIENESTAR FÍSICO	SEGUNDO TRIMESTRE	BIENESTAR MENTAL	TERCER TRIMESTRE	BIENESTAR SOCIAL
De dónde vengo, dónde estoy, hacia dónde quiero ir	2 sesiones	Dónde estoy ahora, cómo mejorar más	2 sesiones	Dónde estoy, Doy forma a mi proyecto de vida	2 sesiones
Cuido mi cuerpo	8 sesiones de Crosstraining	Cuido mi cuerpo y mi mente	8 sesiones de Training y mindfulness	Cuido mi cuerpo, enfoco mi mente y adquiero responsabilidad social	8 sesiones de training y dinámicas de grupo
Servicio y divulgación en la comunidad educativa	3 sesiones	Servicio y divulgación en la comunidad educativa	3 sesiones	Servicio y divulgación en la comunidad educativa	3 sesiones

1º TRIMESTRE		
1º UNIDAD: DE DÓNDE VENGO, DÓNDE ESTOY, HACIA DÓNDE QUIERO IR		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
1. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental	1.1. Análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos	STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.
 Salud física - Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación. - Identificación de objetivos motrices y de salud a alcanzar con la aplicación de un programa personal de actividad física para la mejora de la salud		
1º TRIMESTRE		
2º UNIDAD: CUIDO MI CUERPO		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptorios del perfil de salida
1. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.	1.2. Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos.	STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.

<p>2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.</p>	<p>2.1 . Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.</p>
---	--	--

Salud física

- ✚ **Salud física**
- Identificación de objetivos motrices y de salud a alcanzar con la aplicación de un programa personal de actividad física para la mejora de la salud.
- Diseño y planificación de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a parámetros de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad (FITT) y objetivo. Desarrollo práctico y evidencias de actividad física.
- Metabolismo basal, NEAT (siglas en inglés correspondientes a la termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio), gasto asociado a la actividad física y relación ingesta-gasto calórico
- Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.
- Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados
- ✚ **Lógica y control de situaciones motrices**
- Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.
- Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.
- Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.

1º TRIMESTRE

3ª UNIDAD : SERVICIO Y DIVULGACIÓN EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su</p>	<p>4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.</p> <p>4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa</p>	<p>CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.</p>

<p>contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.</p>	<p>aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud</p>	
--	---	--

SABERES

Gestión y organización de la actividad física y el deporte.

- Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión
- Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
- Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
- Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.

2º TRIMESTRE

4ª UNIDAD: DÓNDE ESTOY AHORA, CÓMO MEJORAR MÁS

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>3. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.</p>	<p>3.1. Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física y mental , las posibles conductas de riesgo</p>	<p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.</p>

SABERES

Salud mental

- Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria.
- Hábitos sociales negativos que afectan a la condición física, la salud y los objetivos de un programa de actividad física y alimentación equilibrada.
- Cuidado del cuerpo.

2º TRIMESTRE

4ª UNIDAD: CUIDO MI CUERPO Y ENFOCO MI MENTE

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
3. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.	3.2 Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.

SABERES**Salud mental:**

- Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.
- Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
- Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

3 TRIMESTRE**6ª UNIDAD: SERVICIO Y DIVULGACIÓN EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la	4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno. 4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o	CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.

organización y gestión de dichos proyectos.	producciones motrices , físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud	
---	---	--

SABERES

Gestión y organización de la actividad física y el deporte.

- Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión
- Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
- Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
- Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.

2º TRIMESTRE

4ª UNIDAD: DÓNDE ESTOY AHORA, CÓMO MEJORAR MÁS

5. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y corresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.	5.1 Identificar, valorar las posibilidades del entorno como fuente de salud social y ocupación del tiempo de ocio de manera saludable	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.
--	--	--

Saberes Básicos

Espacios y posibilidades de práctica:

- Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.

2º TRIMESTRE

7ª UNIDAD: CUIDO MI CUERPO, ENFOCO MI MENTE Y ADQUIERO RESPONSABILIDAD SOCIAL

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
6. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar	6.1 Practicar activamente y organizar actividades físico-	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.

<p>actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y corresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.</p>	<p>deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.</p> <p>6.2 Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.</p>	
<p>7. Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social</p>	<p>7.1 Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.</p> <p>7.2 Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.</p>	<p>CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3</p>
<p>Saberes básicos</p>		
<p>C. Lógica y control de situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de las habilidades motrices específicas: - Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas. - Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición. - - Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos. 		

- Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competencias deportivas.

Salud social

- Habilidades sociales y convivencia:

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.

- Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.

- Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.

- Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.

- Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.

- Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social.

- Práctica, normas de uso y gestión de espacios:

- Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial.

- Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

- Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva

3 TRIMESTRE

6ª UNIDAD: SERVICIO Y DIVULGACIÓN EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud , que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.	4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno. 4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos , planificaciones, programas o producciones motrices , físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud	CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.

Saberes básicos

Gestión y organización de la actividad física y el deporte.

- Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión

- Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
- Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
- Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.

2. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS PARA CADA MATERIA Y LAS DIRECTRICES GENERALES FIJADAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR

SALUD FISICA
1 Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos
CRITERIOS DE ÉXITO
1.1 Análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos
PROCEDIMIENTO
Análisis de Tareas
INSTRUMENTO
Rubrica
CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración línea de tiempo -motriz
CRITERIOS DE ÉXITO
1.2 Desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial
PROCEDIMIENTO
Observación
INSTRUMENTO
Escala de coevaluación
CUANDO
Octubre -Noviembre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Desarrollo de diferentes sistemas de entreno -Elaboración de un programa personal de salud física
2. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.
CRITERIOS DE ÉXITO
2.1. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo

PROCEDIMIENTO
Observación
INSTRUMENTO
Escala de valoración
CUANDO
Octubre -Noviembre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Ejecución de diferentes movimientos motrices
SALUD MENTAL
3. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.
CRITERIOS DE ÉXITO
3.1. Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física y mental , las posibles conductas de riesgo
PROCEDIMIENTO
Análisis de Tareas
INSTRUMENTO
Rubrica
CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración de un mapa mental -deportiva/mente-
CRITERIOS DE ÉXITO
3.2 Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades
PROCEDIMIENTO
Observación
INSTRUMENTO
Escala de coevaluación
CUANDO
Febrero
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Desarrollo y puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación de regulación de las emociones...
SALUD SOCIAL
5. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y corresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.
CRITERIOS DE ÉXITO
5.1 Identificar, valorar las posibilidades del entorno como fuente de salud social y ocupación del tiempo de ocio de manera saludable
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración

CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración de un DAFO de mi entorno como recurso de disfrute social y deportivo
6. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y corresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.
CRITERIOS DE ÉXITO
6.1 Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración
CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Planificación ,organización y valoración de actividades en nuestro entorno cercano
CRITERIOS DE ÉXITO
6.2 Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración -Exposición Oral
CUANDO
Al final tercer trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración podcast
7 . Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social
CRITERIOS DE ÉXITO
7.1 Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración
CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Planificación ,organización desarrollo y valoración de actividades motrices en nuestro entorno cercano
CRITERIOS DE ÉXITO

7.2 Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Rubrica Escala de autovaloración valoración
CUANDO
Al principio de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Planificación ,organización desarrollo y valoración de actividades motrices en nuestro entorno cercano

DIVULGACION DEL PEVA
4. Diseñar , poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud , que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.
CRITERIOS DE ÉXITO
4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración
CUANDO
Al final de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración de podcast
CRITERIOS DE ÉXITO
4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, motrices,
Análisis de producciones
INSTRUMENTO
Escala de valoración -Exposición Oral
CUANDO
Al final de cada trimestre
EVIDENCIA-ACTIVIDAD
Elaboración de podcast

3 LAS MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO, Y, EN SU CASO, LAS ADAPTACIONES CURRICULARES PARA EL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES O CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.

La intención del Departamento es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, y las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide que cada alumno y alumna trabaje según su nivel y sus capacidades.

Es un hecho que no todo el alumnado aprende igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de esos objetivos sin prestar atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno. Integrar ambos factores (cumplimiento de unos objetivos teniendo en cuenta las características individuales del alumno) debe aumentar el

éxito del proceso de enseñanza- aprendizaje al tener en cuenta más elementos los que lo constituyen.

A los actores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico (desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico, etc.) se unen en nuestra área aquellas que vienen condicionadas por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos.

La riqueza y variedad del carácter de los objetivos (condición física, cualidades motrices, juegos, deportes populares...) unidas a la gran importancia del desarrollo de los ámbitos de Expresión y Comunicación, Relación e interacción y desarrollo personal, dentro de la asignatura implican gran variedad de respuestas que no siempre van a venir condicionadas por la realización o no de una tarea o la consecución o no de unos objetivos.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Factores condicionantes del aprendizaje en Educación Física

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje vendrá marcado por:

GRADO DE DESARROLLO MOTOR: Además del desarrollo intelectual, el grado de maduración motriz de nuestros alumnos a estas edades es un factor de gran importancia. Es este un periodo caracterizado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos. Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta dando origen a notables diferencias individuales. No se puede por lo tanto, establecer un solo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES El factor genético no solo afecta a la velocidad de desarrollo. Hay alumnos mejor dotados que otros de forma innata. Debemos ser conscientes de que no es culpa del alumno el sobrepeso o la competencia motriz y no poder llegar donde otros llegan por decisión personal, si no por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

EXPERIENCIAS PREVIAS La eficacia en las tareas propuestas puede estar motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una educación física correctamente adaptada sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas. En ambos casos la evaluación inicial adopta un papel importante como punto de partida del aprendizaje de los alumnos.

Medidas de atención a las diferencias individuales

Los aspectos tratados en el punto anterior, reflejan los condicionantes que presentan nuestro alumnado a la hora trabajar en clase. A continuación, abordaremos los puntos que podemos considerar en nuestra programación para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno realiza en el aula. Todos los puntos pasan por acercar el currículo a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. Hemos de destacar que no se puede disminuir el grado de exigencia, si no flexibilizarlo y dar al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados.

ADAPTACIÓN CURRICULAR: El modelo abierto y flexible del currículo permite realizar adaptaciones que, a través de modificaciones, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de los alumnos que lo requieran. Es la labor del profesor que está en el aula, el concretar esas adaptaciones que podrán ser de carácter significativo, en cuyo caso deberá realizar el informe correspondiente en coordinación con el departamento de orientación o del tipo "no significativas" en cuyo caso no es necesario y se pueden realizar "sobre la marcha" al detectar dificultades en según qué tareas pues no era posible preverlas, o diseñadas con antelación. Las características que en todo caso debe de reunir las adaptaciones, son: Que se planteen de forma anticipada, que se adapten a las características específicas del alumnado y que no afecten a los contenidos mínimos.

VALORACIÓN INICIAL

Un estudio inicial para acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores: Características constitucionales y de desarrollo motriz. Establecer una serie de pruebas antropométricas de sencilla

ejecución que nos permita valorar las características motrices que le caracterizan. Consideramos de vital importancia conocer las experiencias previas, ¿cómo? Mediante entrevista con el alumnado hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por los alumnos tanto en EF como fuera de ésta y el nivel de progresión alcanzado en ellas. Se deberán considerar aquellos casos en que las experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado un miedo o rechazo hacia la actividad fruto de la falta de éxito.

UTILIZAR METODOLOGÍAS Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS: el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tenga nuestro alumnado. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumnado la responsabilidad de encontrar su respuesta al problema. Esto refuerza su interés y motivación hacia la actividad y permite al alumnado un aprendizaje adaptado a sus posibilidades.

PROPONER ACTIVIDADES DIFERENCIADAS: Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior. Las actividades que propongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno/a ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en el que se encuentra

EMPLEAR MATERIALES DIDÁCTICOS VARIADOS: Utilizar diferentes cargas de trabajo en condición física, distintos tamaños de balón (peso, dureza...). Visualización de vídeos, utilización de nuevas tecnologías, etc.

ASPECTOS DE LA EVALUACIÓN: Establecer criterios de evaluación y graduados y comentarlos con la totalidad del alumnado al principio de curso y en el transcurso del mismo. En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumnado atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje. Por un lado, debemos de establecer unos criterios de evaluación mínimos, y por otro, algunos de ampliación que valoren distintos niveles del aprendizaje. Pero debemos tener cuidado con no hacerlo de forma que el objetivo mínimo ya suponga un impedimento en para alumnado con un ritmo más lento de aprendizaje. Para ello deberemos: No establecer criterios normativos cerrados de evaluación. Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumnado y su grado de evolución en el aprendizaje. Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan al alumnado con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario. Establecer diferentes tareas para un mismo criterio entre las que el alumnado deban elegir.

Durante el presente curso escolar se realizarán las adaptaciones curriculares acordadas en las REDES con el Equipo de orientación y que quedarán reflejadas en el acta de Departamento correspondiente.

4.. LAS ACTIVIDADES PARA LA RECUPERACIÓN Y PARA LA EVALUACIÓN DE LAS MATERIAS PENDIENTES, DE ACUERDO CON LAS DIRECTRICES GENERALES ESTABLECIDAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR.

✚ Evaluación inicial.

Un estudio inicial para acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores: Características constitucionales y de desarrollo motriz. Establecer una serie de pruebas antropométricas de sencilla ejecución que nos permita valorar las características motrices que le caracterizan. Consideramos de vital importancia conocer las experiencias previas, ¿cómo? Mediante distintos procedimientos e instrumentos con el fin hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por los alumnos tanto en EF como fuera de ésta y el nivel de progresión alcanzado en ellas. Se deberán considerar aquellos casos en que las experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado un miedo o rechazo hacia la actividad fruto de la falta de éxito.

✚ *Alumnado que ha perdido la posibilidad de aplicar los criterios de calificación ordinarios*

Se considerará que el alumno/a ha perdido la posibilidad de aplicación de criterios de evaluación y calificación ordinarios, bien por no asistencia, o por superar un absentismo en la materia superior al 15 % de las horas lectivas impartidas por trimestre o en la evaluación final. El proceso de evaluación será:

Si las ausencias tienen lugar a lo largo de dos o los tres trimestres entregarán una serie de actividades y realizarán una prueba específica de la materia correspondiente. Es indispensable

entregar todas las actividades requeridas y obtener en cada una de ellas una calificación no inferior a 5. También deberán alcanzar una puntuación mínima de cinco en el examen para que la evaluación sea positiva. Los alumnos serán convocados para la prueba final de Junio

Si las ausencias tienen lugar a lo largo de un trimestre realizará una serie de actividades y pruebas escritas de recuperación. Será necesaria la entrega de todas las actividades que se les encomienden y deberán alcanzar una calificación mínima de 5 en todas las pruebas escritas. El resto del curso tendrá evaluación ordinaria.

✚ *Plan para el alumnado con incapacidad transitoria o permanente*

Como hemos explicado con anterioridad, esta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos "exentos totales", ya que la actividad física es obligatoria, pero sí de unos determinados contenidos. Tradicionalmente los alumnos considerados exentos suponen una carga para el profesor. Se tendía a solucionar el problema aparcándolos durante las clases y limitando su aprendizaje a saberes de carácter teórico. Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje. Se informará a los alumnos de la normativa existente y de los trámites para recoger en su expediente personal dicha situación. Consideramos de gran importancia que estos alumnos no se descuelguen de la marcha normal del área por las consecuencias a nivel de consecución de objetivos y porque supone un problema añadido para el profesor por la falta de criterios válidos y justos para evaluarlo. Se deberá considerar esta posibilidad dentro de las U.D. con el fin de que puedan participar y realizar los aprendizajes en la medida de lo posible.

• Alumnado con incapacidad permanente

Cuando la patología impide la práctica de cualquier actividad física, propondríamos las siguientes posibilidades:

→Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se imparten en el aula.

→Elaboración de apuntes para los compañeros.

→Dirección de actividades para sus compañeros (estiramientos, calentamientos,)

→En determinadas actividades podrán participar (relajación, estiramientos, expresión corporal.)

• Alumnado con incapacidad transitoria

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos exentos de realizar alguna actividad. En estos casos a parte de las propuestas indicadas en el apartado anterior, se podría incluir la posibilidad de que estos alumnos elaboren programas de trabajo y los lleven a cabo mientras el resto ejecuta aquellos que ellos no pueden realizar

5 LA METODOLOGÍA, LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y LOS MATERIALES CURRICULARES

La materia de Educación Física se imparte en toda la etapa con una periodicidad de dos horas semanales y con un horario dispar, sujeto claramente a las necesidades de organización del centro en relación con el resto de los cursos.

El carácter teórico-práctico, unido a la extensión del programa y a la diversidad, profundidad y transversalidad de los contenidos expresados en el currículo, conlleva la necesidad de una multiplicidad en los métodos, estrategias y estilos de enseñanza utilizados.

La impartición de la materia de Educación Física requiere la existencia de unas instalaciones específicas y una importante dotación material. El material disponible resulta normalmente suficiente, pero los condicionantes antes expuestos (, la falta de un polideportivo cubierto y la obligación de compartir instalación con los propios compañeros del departamento, y además con los de primaria e infantil) afectan indudablemente a la calidad de enseñanza.

Las características evolutivas de los y las ya adolescentes incluyen una tremenda curiosidad por el mundo que les rodea, pero también una atención selectiva y, aun así, dispersa, que todo educador debe tener en cuenta desde el punto de vista metodológico. Resulta por ello aconsejable trabajar desde el ámbito de la motivación, tanto en la selección como en la programación y en la aplicación de las actividades propuestas. Un enfoque adecuado permitirá que las propuestas resulten suficientemente atractivas y motivantes, buscando en este sentido plantearlas como un reto a conseguir en el que el trabajo diario, el esfuerzo y la determinación del alumnado permitan un clima de trabajo adecuado tanto a sus necesidades como a sus intereses. Dichas propuestas se dotarán

de una progresión y dificultad que permitan la práctica variada y aun lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y el uso de información por las tres vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, facilitando con ello la coordinación con otras personas en un entorno seguro. Atendiendo a los principios metodológicos básicos que deben respetarse en esta etapa, se buscará la significatividad y la transferencia de los aprendizajes, la mejora de la autoestima, la adquisición progresiva de una visión crítica y de una autonomía personal en el alumnado, así como la integración a todos los niveles y la inclusión, con especial incidencia en la coeducación.

Desde el punto de vista metodológico, debe recalcarse la necesidad de utilizar distintos procedimientos de evaluación con carácter eventualmente conceptual (exámenes y trabajos escritos a realizar en casa y/o en clase) y, en mayor medida, procedimental (pruebas prácticas, seguimiento diario individualizado de la ejecución respecto a las actividades y/o ejercicios propuestos y progresión de los mismos a lo largo de cada unidad didáctica y/o del curso) y actitudinal (seguimiento diario individualizado de la demostración por parte de los alumnos/as de su comprensión y asimilación respecto a los contenidos actitudinales correspondientes). El motivo no es otro que el de realizar toda la actividad física posible aprovechando que no estamos confinados y compensando anteriores confinamientos para así luchar activamente contra el sedentarismo y promover hábitos saludables.

En cualquier caso, se buscará fomentar el trabajo por proyectos, individuales o en grupos muy reducidos, que permitan desarrollar la autonomía a la vez que demuestran los aprendizajes adquiridos. Se exigirá igualmente el empleo de las TIC's, tanto para la realización de las tareas como para su envío y/o presentación.

En las sesiones teóricas, teórico-prácticas y prácticas (incluyendo las actividades complementarias y extraescolares, si finalmente pueden llevarse a cabo) se fomentarán y valorarán además la implicación personal de cada alumno/a en su propio aprendizaje, el desarrollo de una autonomía siempre creciente y la capacidad para aprender de sus propios errores. En todas las sesiones se trabajarán las competencias clave y, siempre en la medida de nuestras posibilidades, se promoverán el reciclado, la reutilización y/o la reparación de materiales, así como el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

A pesar de la falta de madurez propia de la etapa, a los alumnos y alumnas se les exigirá desarrollar la capacidad para reconocer claramente la autoridad del profesor/a y mantener el adecuado respeto por la materia de Educación Física, sus compañeros/as y el resto de profesorado, así como por el entorno que les rodea. Se les permitirá ejercer cierta libertad en ese sentido, valorándose individualmente el uso que hagan de la misma. Se promoverán igualmente en el alumnado el análisis, la evaluación y la toma de decisiones en relación con las actividades físicas y físico-deportivas realizadas.

Partiendo de la necesaria y continua atención a la diversidad con la que se concibe y sobre la cual se desarrolla la propia programación de la materia de Educación Física en toda la etapa de E.S.O., en el aula se respetarán las diferencias individuales, proponiendo, en la medida de lo posible, las actividades y/o ejercicios de modo que cada alumno o alumna pueda llevarlos a cabo a su propio ritmo y con su propio nivel de desempeño sin penalizar el del resto del grupo, buscando en cualquier caso la consecución de los estándares básicos de aprendizaje, vinculados a las unidades de programación. En la medida de lo posible y, respetando siempre las normas sanitarias, se plantearán actividades en grupo que permitan el apoyo entre compañeros y el desarrollo del sentimiento de cooperación.

Además de todas las metodologías emergentes que estamos viviendo estos años, quizás las que mejor se puedan adaptar a la situación actual sean las siguientes:

- Flipped classroom, donde los alumnos pueden desarrollar los contenidos de manera teórica en casa yendo a clase solo con las dudas que tengan pendientes. Para ello podemos usar plataformas como Google Classroom para generar el hilo de aprendizaje, sin embargo, por mayor facilidad en cuanto a adquisición de la plataforma, utilizamos Microsoft Teams, aplicación facilitada en las cuentas 365 de educastur, por lo que tanto profesores como alumnos, tendrán acceso en todo momento.

- ABP, el aprendizaje basado en proyectos. Los trabajos por proyectos pueden ser un gran aliado, pero como siempre, recomendando objetivos a corto plazo para poder evaluar el proceso de creación de los alumnos.

- MED; el modelo de educación deportiva nos da muchas posibilidades. La cual incluso podemos gamificar y llevar durante todo el curso si hacemos equipos o grupos estables de convivencia. Debemos fomentar el trabajo tanto desde clase como desde casa, es decir, que haya tareas para casa. En muchos casos nos planteamos que sólo practican en clase, pero... ¿y si mandamos pruebas físicas o retos que hayan de practicar en casa y luego demuestren en clase? ¿Y si fomentamos grupos de entrenamiento entre los alumnos? ¿Y si creamos un club de running? ¿Creamos un grupo de coreografías? ¿Proponemos retos y pruebas físicas coreografiadas en base a AeroFitness?

No existiendo libro de texto específico, el profesor proporcionará a su alumnado los apuntes en los casos que corresponda, pudiéndose consultar igualmente los mismos cuando proceda y toda la información relacionada con la materia por vía telemática (en el “equipo”, creado específicamente para cada grupo-clase por el profesor, dentro de la aplicación Microsoft Teams).

Para el presente curso, el departamento de Educación Física seguirá unas medidas específicas que serán de aplicación obligatoria en todas las sesiones prácticas. Dichas medidas vienen recomendadas por el coordinador Covid del centro.

Principios Metodológicos

La metodología que proponemos busca compartir las líneas metodológicas propuestas a nivel de equipo docente, pero al mismo tiempo, que se adecúe a las particularidades de la materia.

Teniendo en cuenta las características de las actividades y los indicadores de logro que se pretenden conseguir optaremos por unos principios u otros, ya que de éstos dependerá en gran medida el resultado del aprendizaje.

INDIVIDUALIZACIÓN

Debemos garantizar este principio, ya que la evolución de los aprendizajes no sigue unos patrones tan cerrados. Por tanto, partimos de la diversidad del alumnado: condiciones y estados de desarrollo diferentes, disparidad de circunstancias socioculturales, conocimientos previos y a partir de éstos se tenderá a dar una atención individualizada en la que deben estar presentes: diferentes ritmos de aprendizaje, dificultades en el ámbito cognitivo y de la comprensión, dificultades en aspectos afectivos, motrices o de relación social, diferencias en cuanto al factor sexo, desarrollo físico-motor, etc.

SIGNIFICATIVIDAD

Para garantizar un aprendizaje significativo se buscarán en las actividades: partir del nivel de cada uno, posibilidad de aprender a aprender, actividades motivadoras, utilizar estímulos positivos, ser cercanos a los alumnos/as, utilizar los aprendizajes adquiridos como base para los siguientes mediante progresiones en la dificultad de las tareas, sesiones, unidades, etc.

FUNCIONALIDAD

La Educación Física debe fomentar como uno de sus objetivos el hábito de la práctica de actividad física, no sólo en el centro, sino en mayor medida fuera del mismo. Por ello se deberá proponer tipos de actividad física que puedan ser desempeñados con las instalaciones que disponen en el concejo, realizar sesiones fuera del marco escolar con el fin de que no asocien actividad física con grandes instalaciones y utilizar materiales “no convencionales” con el fin de no asociar la práctica con materiales concretos, a veces costosos.

INTERDISCIPLINARIEDAD

La finalidad de la educación, es que entre todas las áreas se consigan las competencias a través de un aprendizaje globalizado. Para ello es necesaria la coordinación entre el profesorado.

Organización de espacios e instalaciones

Contamos con el gimnasio del edificio “Fleming” y la pista exterior del mismo, que habitualmente será utilizado por el profesor que imparte a grupos de Bachillerato, ubicados en el propio edificio “Fleming”.

Agrupamientos	Cuándo	Cómo
Grupo-clase	Debates, puesta en común, explicaciones del profesor, trabajos cooperativos, grandes juegos, etc.	

Grupo-equipo	En aquellas unidades en las que se proponen actividades de cooperación-oposición, en situaciones de juego real de deportes, etc.	De forma aleatoria, un cartas, números, etc. De manera que los equipos resultantes sean variados.
Grupo-pequeño	En las unidades en las que trabajo por grupos de nivel.	Se forman los grupos en función de sus características.
Parejas	Actividades en las que se utiliza la enseñanza recíproca, por causa del material, del espacio o de la naturaleza de la actividad.	A veces los propios alumnos las hace, otras por azar, nivel de habilidad, etc.
Individual	Para comprobar el nivel del alumno, determinados aprendizajes, suficiente material.	

6 LA CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS, RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO, ENTRE LOS QUE DEBERÁN CONTEMPLARSE, EN TODO CASO, 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.

En relación a las actividades que estimulen el interés por la lectura destaco las siguientes
 Análisis de artículos de revistas deportivas y artículos periodísticos de actualidad (temas como la anorexia, la violencia en el deporte... aparecen en el currículo oficial asturiano). También a través de la revista "Sportlife", a la cual está suscrito el I.E.S. y que nos sirve para comentar parte de sus artículos más interesantes y para que los alumnos que no pueden realizar las clases prácticas por alguna causa, lean algunos artículos que posteriormente deben exponer a sus compañeros.
 En relación al uso de las tecnologías de la información y la comunicación buscamos que el alumnado explore y maneje diferentes recursos y aplicaciones digitales en el ámbito de la actividad física y el deporte, proponiendo situaciones donde confeccionen materiales audiovisuales relacionados con la práctica motriz: Posters, carteles promocionando la actividad física, Productos artísticos, videos musicales, a través de la utilización y empleo de distintas herramientas como Sway ,teams blogs

...
 2º y tercer trimestre

- Creación y puesta en marcha de un Blog de promoción de la act física y del deporte (FlemingPAFYD) 2º Trimestre
 - Utilización y empleo de aplicaciones para la gestión de la actividad física (ADITTIO,TEAMS ...)
- Todo el curso

7 EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y, EN SU CASO, EXTRAESCOLARES DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO.

Denominación actividad	Lugar de realización	Nº de Alumnos	Fecha	Coste por alumno/a	Coste Total
------------------------	----------------------	---------------	-------	--------------------	-------------

Torneo Acnur /Ap servicio	Fleming	100 alumnos	19/12/24	Gratuita	
II Memorial Miguel	Oviedo	50	Junio	2 Euro por participante	

8. LOS INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.

Esta programación se considera un documento vivo o cambiante, que siguiendo lo que establece la normativa, se realizará un seguimiento de efectividad y funcionalidad del documento para establecer los cambios oportunos tras la puesta en práctica de las diferentes Unidades de programación.

Para la autoevaluación de la práctica docente se establece que hay que hacer una evaluación del diseño en un primer momento, y posteriormente de su implementación en el aula para considerar el impacto que lo programado y planificado ha tenido en la mejora de los rendimientos escolares del alumnado. Se trata de una práctica reflexiva por parte de quienes conformamos el equipo docente valorando logros, anotando dificultades y recogiendo propuestas de mejora para futuras puestas en prácticas en el aula. Esto permitirá validar el DUA.

Esta autoevaluación docente, e incluso coevaluación, perseguirá analizar la intervención docente en el aula, los recursos utilizados, los tiempos, los espacios, las formas de organizar el grupo, los instrumentos de evaluación utilizados, las medidas inclusivas aplicadas, las diferentes claves llevadas a cabo... También se incluye en esta reflexión la coordinación de los Equipos Docentes, el clima en el trabajo colaborativo, la organización y otras cuestiones relacionadas con el funcionamiento del grupo y del propio centro.

Para realizar el seguimiento se establecen una serie de indicadores de logro para poder comprobar la efectividad y funcionalidad de la programación es la planificada

Indicadores de logro de la programación (Autoevaluación)

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE		
INDICADORES DE LOGRO		EVALUACIÓN
TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN		SÍ / NO PROPUESTAS DE MEJORA
1.	Se realizan las unidades de programación teniendo en cuenta la programación de aula establecida.	
2.	La temporalización establecida en las unidades de programación permite el aprendizaje de la mayoría del alumnado.	
ORGANIZACIÓN DEL AULA U OTROS ESPACIOS		SÍ / NO PROPUESTAS DE MEJORA
3.	La distribución de la clase favorece la metodología elegida.	
4.	Los espacios propuestos fuera del aula para el desarrollo de las unidades de programación permiten el aprendizaje en situaciones reales o simuladas.	
RECURSOS EN EL AULA		SÍ / NO PROPUESTAS DE MEJORA

5.	Los materiales didácticos establecidos permiten el desarrollo de las unidades de programación y el aprendizaje del alumnado.		
6.	Los recursos digitales aumentan o permiten una mejor comprensión de los aprendizajes establecidos en el libro de texto.		
METODOLOGÍA EN EL AULA		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
7.	Las metodologías activas propuestas permiten el aprendizaje del alumnado.		
8.	Las actividades significativas que se proponen para el objetivo en acción están al alcance de todo el alumnado.		
9.	La propuesta de unidades de programación ofrece diferentes tipos de tareas para desarrollarlas en entornos simulados o reales.		
10	Metodologías de trabajo cooperativo.		
11	Importancia de la investigación por parte del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana...		
12	Organización flexible de los recursos espacio-temporales, agrupamientos y materiales.		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
13.	Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje		
14.	Se ofrecen diferentes formas de comprender los enunciados de las actividades y pruebas de cada unidad de programación.		
15	Se ha tenido en cuenta las diferentes estrategias DUA :para el Principio I de Representación , para el Principio II de Acción y Expresión y para el Principio III de Motivación		
EVALUACIÓN		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
16	Los instrumentos y procedimientos de evaluación establecidos permiten evidenciar el aprendizaje del alumnado.		
17	Se concretan los criterios de calificación aportando un valor ponderado orientativo a los diferentes instrumentos de evaluación.		
18	Se han realizado actividades de autoevaluación		
19.	Los momentos establecidos para le evaluación permiten ajustar el proceso de enseñanza para un mejor desempeño del alumnado		
OTROS		SÍ / NO	PROPUESTAS DE MEJORA
20	Se incluyen planes, programas y proyectos (PLEI, TIC...)		