

PROGRAMACIÓN DOCENTE

Materia

EDUCACIÓN FÍSICA

Cursos: 2º y 4º ESO

Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2022/2023

El documento que aquí se presenta ha sido elaborado por los profesores del Departamento de Educación Física del I.E.S. "Avelina Cerra" de Ribadesella, D. Miguel Ángel Abella González y D^aMaría Collado Martínez

Fdo. Miguel Ángel Abella González

Fdo. María Collado Martínez

ÍNDICE DE LA PROGRAMACIÓN

A) Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados en cada uno de los cursos.

2ºESO

Pág.4

4ºESO

Pág.15

B) Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.

Pág.26

C) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumno

Pág.29

D) Metodología, los recursos didácticos y los materiales curriculares.

Pág.34

E) Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado.

Pág.41

F) Los programas de refuerzo.

Pág.41

G) La concreción de los planes, programas y proyectos.

Pág.42

H) El desarrollo de actividades complementarias y extraescolares.

Pág.44

I) Indicadores de logro y procedimientos de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente

Pág.46

A) 2º ESO. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados.

Ud.1. TEMÁTICA: CALENTAMIENTO E HIGIENE

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Estructura de la actividad física: intensidades características. - Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación. - Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma. - Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas. - Ejercicios de relajación. - Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías. - Trabajo en equipo: ventajas y desventajas. - Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.				- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. - 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.	- Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física. - Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación. - 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. - Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada. - Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable. - Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.	- Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. - Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. - Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. - Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4-6 SESIONES		
	X					

Ud.2. TEMÁTICA: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una. - Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables. - Protección y autoprotección en caso de emergencia. - El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer). - Valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.				- 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. - 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.	- Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad. - 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.	- Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. - Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. - Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
	X					

Ud.3. TEMÁTICA: MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Desarrollo específico y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica. - Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc. - Los alimentos y la obtención de energía. - La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica. - El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión. - Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente. - 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.				- 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. - 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.	- 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. - 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. - Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.	- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. - Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. - Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. - Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
	X					

Ud.4. TEMÁTICA: MEJORA DE CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una. - La agilidad: factores. - Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivo-motrices. - Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables. - El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo. - La mímica corporal. - El espacio como variable expresiva: directo y curvo.				- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. - Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	- Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias. - Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.- practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior. - Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas. - Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial. - Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.	- Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. - Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. - Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. - Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. - Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8		
		X				

Ud.5. TEMÁTICA: BAILES Y DANZAS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - El espacio como variable expresiva: directo y curvo.				- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. - Reconocer las posibilidades de las actividades 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.	- Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo. - Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros. - Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja. - 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.	- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. - Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. - Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 6 SESIONES		
		X				

Ud.6. TEMÁTICA: JUEGOS Y DEPORTES REGLADOS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - 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. - Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.				- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. - 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.	- Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - 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. - Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar. - Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.	- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. - Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. - Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 6 SESIONES		
		X				

Ud.7. TEMÁTICA: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
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. - los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados - Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.				Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas - 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.	- utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas - 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.	- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. - Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. - Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
			X			

Ud.8. TEMÁTICA: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - 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.				Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 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.	- utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc. - 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. 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. - practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.	- Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. - Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. - Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. - Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. - Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 2 SESIONES		
			X			

Ud.9. TEMÁTICA: DEPORTE INDIVIDUAL

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior. - modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos. - los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros. - juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos 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. - los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas. - 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.				. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas - 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.	- utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados. - aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas. - Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas - Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes. - 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.	- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. - Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. - Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 6 SESIONES		
			X			

Ud.10. TEMÁTICA: EL DEPORTE COMO TRANSMISOR DE VALORES

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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 - Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.				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.	- Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente. - Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido, o ambos. - Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje. - 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.	-Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. -Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4 SESIONES		
			X			

A) 4ºESO. Organización, secuenciación y temporalización de los contenidos del currículo y de los criterios de evaluación asociados.

Ud.1. TEMÁTICA: ACTIVACIÓN Y FINALIZACIÓN CORRECTAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso. - Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales. - Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados. - Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física. - Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta, adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas. - Incorporación a la rutina personal de hábitos de hidratación saludable en función de las necesidades. - 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.				- Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. - Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	- Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes. - valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas. - Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena). - Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal. - relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física. - 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 gimnasia 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.	- Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. - Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. - Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. - Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. - Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. - Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. - Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4 SESIONES		
	X					

Ud.2. TEMÁTICA: TEST DE CAPACIDADES FÍSICAS Y LA SALUD

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. - Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria. - 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.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP). - Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación. - Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal. - Actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa. - Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo. - Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.				- Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. - 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.	- Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso. - Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. - Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social. - Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y la salud. - Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria. - 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.	- Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. - Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. - Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. - Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4 SESIONES		
	X					

Ud.3. TEMÁTICA: MEJORA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación. - desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal. - autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación. - actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa.				- 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.	- Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas. - diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. - Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación. - Conocer el funcionamiento de las principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz. - elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud. - Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales. - distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen. - utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc. - llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.	- Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. - Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. - Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. - Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
	X					

Ud.4. TEMÁTICA: DEPORTES ASTURIANOS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes. - práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase. - 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. - práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.				- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. - Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas. - 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.	- Conocer los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución. - Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos. - reforzar y adoptar como suyos otros argumentos. - desarrollar juegos y deportes tradicionales asturianos y especialmente los más arraigados en el concejo, conociendo y aplicando sus características tácticas y reglamentarias. - llevar a cabo situaciones competitivas con los juegos y deportes tradicionales asturianos, trabajados en clase, preferentemente los conocidos en cursos anteriores.	- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. - Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4 SESIONES		
	x					

Ud.5. TEMÁTICA: DEPORTE COLECTIVO

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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.). - Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos. - aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte. - los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño. - Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto. - responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes. - deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica. - la competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.				- 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.	- Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras. - Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.). - Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario. - Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final. - 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. - 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.	- Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. - Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. - Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. - Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
		X				

Ud.6. TEMÁTICA: EXPRESIÓN CORPORAL

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público. - Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes. - La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado. - Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.				- Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. - demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.	- 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. - elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.	- Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. - Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. - Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. - Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 4 SESIONES		
		X				

Ud.7. TEMÁTICA: DEPORTE Y SOCIEDAD

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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.). - la competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno. - 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.). - 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. - 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. - 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. - Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.				- 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. 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.	- 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. - entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc. - 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. - 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.). - 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.). - utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.	- Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. - Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. - Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. - Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. - Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. - Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
		x				

Ud.8. TEMÁTICA: DEPORTES DE ADVERSARIO

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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.). - Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos. - aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte. - valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso. - los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño. - Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto. - responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.				- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. - 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.	- 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. - Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables. - Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.). - 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.).	- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. - Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. - Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 6 SESIONES		
			X			

Ud.9. TEMÁTICA: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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.). - Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos. - aplicación de diferentes propuestas tácticas y estrategias en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte. - valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.				Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. - 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.	- 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. - Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario. - Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.	- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. - Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. - Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. - Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 6 SESIONES		
			x			

Ud.10. TEMÁTICA: ACTIVIDADES EN EL ENTORNO CERCANO

CONTENIDOS				CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
- 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. - seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria. - 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.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).				- 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. - 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.	- vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud. - 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. - 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. - 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.	- Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. - Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. - Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. - Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. - Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. - Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.
TEMPORALIZACIÓN	1ª	2ª	3ª	SESIONES ESTIMADAS: 8 SESIONES		
			X			

B) Contribución de la materia al logro de las competencias clave establecidas para la etapa.

La Educación Física en la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria contribuye, desde un planteamiento integral, a la consecución de competencias del alumnado que permitirán el desarrollo personal pleno, el ejercicio activo de la ciudadanía y el aprendizaje permanente durante toda la vida. Su orientación fundamental se centrará en el fomento de la salud y en la adopción de un estilo de vida activo, adecuado a los rápidos y constantes cambios que la sociedad actual experimenta. La materia tiene como finalidad el desarrollo y mejora de la competencia motriz, entendida como la integración de habilidades, destrezas, conocimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la vida activa y la salud. El uso del cuerpo en movimiento y los hábitos relativos al mismo, en sus múltiples manifestaciones, serán el principal eje de actuación. En unos casos se tratará de conseguir rendimientos y en otros soluciones a problemas concretos de naturaleza utilitaria, expresiva, agonística, etc., que el alumnado adquiera aprendizajes para realizar una práctica adecuada de actividades físicas variadas (de acondicionamiento, lúdicas, deportivas, rítmicas y expresivas) o que desarrolle hábitos y propuestas en lo relativo a lo corporal y motriz desde un planteamiento progresivamente autónomo. Este proceso es facilitado gracias a nuestro entorno y el medio natural que nos proporciona el Principado de Asturias, supone un marco inigualable para la realización ordenada y secuenciada de actividades, favoreciendo la conciencia sobre su cuidado y respeto paralelo al establecimiento de estilos de vida saludables.

La práctica deportiva, entendida como fenómeno insoslayable de la cultura actual, supone un reto para el alumnado, que debe asumir una actitud positiva no solo como espectador o espectadora sino, sobre todo, como protagonista de la misma. El deporte, depurado de sus aspectos menos educativos (elitismo, competitividad desmedida, discriminación sexual y de género, etc.), se convierte tanto en un fin como en un medio para el desarrollo de la competencia-motriz y la formación en valores de los y las adolescentes. El fenómeno deportivo se construye y evoluciona desde una propuesta social de deporte para todos y todas y para toda la vida.

Las situaciones motrices que demandan comunicación y sentido estético o artístico se relacionan con actividades físicas que involucran creación, valoración y comprensión de sensibilidades y usos distintos del cuerpo tanto en reposo como en movimiento. La incorporación y naturalización de estas situaciones es una vía de expresión fundamental que genera confianza y contribuye al desarrollo personal.

La enseñanza de esta materia en la Educación Secundaria Obligatoria mantiene el enfoque lúdico característico de la etapa anterior, y lo conecta además con el desarrollo de capacidades coordinativas y cualidades perceptivo-motrices, constituyentes primarios de todos los actos motores.

La Educación Física en esta etapa se organiza en seis bloques de contenido que dan sentido a la asignatura y en los que se desarrollan aspectos generales como: la lucha contra el sedentarismo desde las actividades físicas organizadas, la mejora de la competencia motriz en el paso de la niñez a la adolescencia, la experimentación en diversas y variadas situaciones, espacios y con manejo de recursos prácticos, y el uso del tiempo libre en la creación de hábitos de vida saludables. El éxito de su concreción y desarrollo irá más allá de la práctica hasta poder instaurarse como propia y particular en el alumnado.

El Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables, está constituido por todos aquellos conocimientos necesarios para un proyecto de vida que gire en torno a la salud. La alimentación e hidratación, la educación postural, el descanso, por supuesto, la actividad física con los protocolos de prevención y actuación ante cualquier imprevisto, son saberes fundamentales en cualquier estilo de vida saludable.

El Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor, reúne aquellos contenidos que permiten al alumnado ser protagonista en el mantenimiento, mejora y orientación de su propia condición física y motriz, desde el análisis de su nivel hasta ir adquiriendo las estrategias para su optimización con un prisma enfocado en la salud, de manera progresiva y autónoma.

El Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos, presenta los más variados contenidos relativos a estas manifestaciones culturales de la motricidad humana tan arraigadas en nuestra sociedad. Desde ellos, se plantean aspectos que se dirigen más a la capacidad social, interpersonal, de solidaridad o cooperación. Al desarrollo motriz, con la estructura propia de los juegos y deportes planteados. O aspectos que, entre lo afectivo y cognitivo, llevan a la reflexión de los valores que estas actividades generan y los usos que se hacen de las mismas.

El Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural, hace hincapié en aquellos contenidos que resaltan y destacan en el uso del entorno como sede de la actividad física, tanto el cercano como el natural, por su importancia en los estilos de vida saludables, incidiendo en aspectos de mejora y conservación.

El Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión, contribuye con contenidos dirigidos a fomentar la expresividad a través del cuerpo y el movimiento, con una clara vocación creativa y desde el trabajo individual o colectivo.

El Bloque 6. Elementos comunes, integra aquellos contenidos fundamentales en cualquier proyecto personal y a los que, por tanto, la Educación Física no debe ser ajena. La competencia en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, la expresión oral o escrita, la educación en valores, etc. deben ser agentes activos en el desarrollo de las tareas de trabajo.

Los diferentes bloques se presentan de forma integrada, contribuyendo al desarrollo competencial, conocimientos de base conceptual: principios, teorías, datos y hechos (conocimiento declarativo, saber y saber decir); conocimientos relativos a las destrezas, referidas tanto a la acción física observable como a la acción mental necesaria (conocimiento procedimental, saber hacer); y a conocimientos que tienen una gran influencia social y cultural y que implican un conjunto de actitudes y valores (saber ser y saber estar). Su desarrollo mediante las tareas buscará este tratamiento integral en situaciones socialmente relevantes para el alumnado.

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior, continuará en esta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.
- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.
- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.
- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.

- Usar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

La maduración de las competencias prevista, desde el logro de las capacidades especificadas, quedará definida en los resultados de aprendizaje esperados a partir de una intervención didáctica capaz de integrar todos los elementos.

La contribución de la Educación Física a la competencia en comunicación lingüística se concretará incentivando la adquisición y aplicación de la terminología propia y específica de la materia, de las disciplinas que la originan y las que se derivan de ella, y el fomento de una expresión oral y escrita adecuada a los entornos en los que se desarrolla.

Respecto a la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, la contribución de la materia se concretará a través del planteamiento de problemas que requieran operaciones matemáticas, cálculo y representación espacial para su solución, así como la transferencia de conocimientos sobre el cuerpo humano, mecánica básica, uso de herramientas, máquinas o funciones que explican directamente o por analogía la complejidad del movimiento humano y sus factores cuantitativos y cualitativos.

Será contribución propia de la materia a la competencia digital todo aquello que implique la formación final de un entorno personal de aprendizaje integrado por plataformas, páginas virtuales, foros, blogs, aplicaciones, etc., partiendo de los recursos que le son cercanos, en donde el alumnado dispondrá de información organizada para su consulta y trabajo autónomo.

Por otra parte, la posibilidad de realizar aprendizajes autodidactas, la asimilación de principios de búsqueda de información y la elaboración de soluciones acabadas, desarrolla la autoestima del alumnado y lo encamina a una de las premisas de la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la del aprendizaje permanente que se basa en la competencia aprender a aprender.

De forma especial la materia contribuye al desarrollo de las competencias sociales y cívicas, sobre todo las relativas a la interacción con el entorno. En el transcurso de los procesos de enseñanza y aprendizaje se introducen e integran normas y principios de convivencia democrática complementados con datos históricos que explican la evolución de la actividad física y su influencia social.

La contribución a la competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor se establece desde la Educación Física en la medida que permite adquirir actitudes y aptitudes relacionadas entre sí, oscilando desde la imaginación individual hasta la proyección colectiva, aplicándose con esfuerzo y responsabilidad.

La comprensión, aprecio y valoración de las diversas formas que adopta la motricidad humana a través del tiempo y en diferentes sociedades, como un patrimonio común del que extraer enseñanzas que sobrepasan lo característico y puramente corporal, es la contribución de la materia a la competencia en conciencia y expresiones culturales.

Todas estas competencias deberán alcanzarse con propuestas didácticas a través de tareas individuales, actividades complejas y bajo componentes sociales, como pueden ser trabajos por proyectos, centros de interés, elaboraciones en grupo, etc., que integran todo tipo de saberes y que buscan instaurar en nuestro alumnado hábitos de vida saludable, y autonomía en permanente aprendizaje.

C) Procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las intenciones de la evaluación en el marco del proceso educativo que plantea nuestra labor, busca valorar tres elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje: evaluación del alumnado, evaluación de la práctica docente (del profesor) y evaluación del proceso de la acción didáctica.

Para la evaluación del alumnado el modo de evaluación que emplearemos es el de la Evaluación Continua. Esta consiste en una atención continuada que nos permite introducir correcciones que faciliten el logro de los contenidos de cada unidad didáctica. De ahí que los principales medios sean la observación sistemática del profesor y la valoración de las actividades que el alumnado desarrolla en clase. Los medios que utilizaremos para obtener información para el proceso de evaluación son:

-Procedimientos de observación: Registro anecdótico, listas de control, escalas de clasificación y rúbricas de evaluación.

- Procedimientos de experimentación y rendimiento: Test, pruebas de ejecución, pruebas objetivas, examen escrito, examen oral, entrevista,...

Los mecanismos fijados para la evaluación de las diferentes Unidades Didácticas de cada curso se definen de la siguiente forma:

- Para los contenidos de carácter teórico se utilizarán pruebas orales y/o escritas, donde el alumnado tendrá que demostrar el dominio de los mismos.
- Para los contenidos de carácter práctico se utilizarán principalmente, pruebas o test prácticos, donde el alumnado demostrará el nivel de destreza o de condición física alcanzado en cada contenido trabajado. No obstante también se utilizará la realización de trabajos, bien escritos, bien prácticos, para demostrar el grado de conocimiento y dominio de determinadas técnicas.
- Para los contenidos de carácter actitudinal se utilizará la observación diaria por parte del profesor de aspectos tanto relacionados con el interés, el esfuerzo y la participación como con la puntualidad y asistencia a las clases y con el respeto de las normas higiénicas básicas referidas al aseo, el calzado y la indumentaria.
- El cuaderno o carpeta de la materia será también un instrumento más para la evaluación positiva de la actitud en aquellos alumnos/as que no puedan realizar temporalmente algunos contenidos de la materia por motivos de salud.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación de las Unidades Didácticas de la materia Educación Física se realiza en base a los Criterios de Evaluación establecidos para cada una de ellas. Así, se establece que:

- Todos los Criterios de Evaluación se valorarán de 0 a 10 puntos.
- Finalmente se hará la media ponderada de la puntuación obtenida en cada criterio de evaluación, siendo esta la calificación final de cada unidad didáctica.
- En el caso de que haya uno o más criterios de evaluación no superados se podrá considerar la unidad didáctica no superada y tendrán que realizarse las actividades o pruebas pertinentes para su recuperación, tal como se establece en el apartado siguiente, "Sistemas Extraordinarios de Evaluación"
- La calificación de cada U.D. se obtendrá a partir de los siguientes porcentajes. Estos serán utilizados como referencia y podrán ser variados en función del desarrollo real de cada U.D.

En el apartado de la teoría se incluye:

- Prueba teórica de final de evaluación. Se evalúa de 0 a 10.
- Se realizarán esquemas de los apuntes, ejercicios específicos de los apuntes, deberes y actividades de autoevaluación.

En secundaria no se realizará trabajo porque ya se destina un 10% del horario de la asignatura a trabajar el PLEI donde se debe realizar un trabajo de investigación como se establece en la programación específica del PLEI. La evaluación del PLEI supondrá un 5% de la nota según se ha consensuado por los miembros de este Departamento.

En el apartado de la parte práctica se incluye:

- Diferentes pruebas y test de capacidades físicas y cualidades motrices que se evalúan a través de baremos publicados en el tablón del gimnasio y que se incluyen en el libro de cada alumno. Se evalúan de 0 a 10

- Pruebas de los deportes que se suelen realizar mediante circuitos o mediante contenidos procedimentales específicos solicitados por el profesor. Se evalúan de 0 a 10. Se hacen en público delante de todo el grupo clase de tal forma que si hay alguna objeción a la evaluación esta debe realizarse en ese preciso momento.

- Trabajos cooperativos de carácter grupal como el acrosport o la expresión corporal en los que al final del período de trabajo se pone una nota grupal. En ocasiones y en función de la madurez del grupo se utiliza aquí un proceso de evaluación en la que los demás grupos evalúan a uno, participando también el profesor para compensar desequilibrios en las valoraciones o en caso de injusticias manifiestas. Se evalúa de 0 a 10

- En algunos contenidos dada su naturaleza utilizaremos una evaluación cualitativa. Por ejemplo en actividades gimnásticas o en malabares donde la nota será:

MUY MAL: MM

MAL: M

REGULAR: R

BIEN: B

MUY BIEN: BB

En el apartado de actitudes se incluye:

- La valoración del trabajo diario en clase del alumno/a mediante un sistema de positivos y negativos que equipara cada positivo a + 0.25 y cada negativo a - 0.25 partiendo todos los alumnos de una nota de 7.5 al inicio de curso y manteniendo esa nota siempre y cuando la actitud, indumentaria y asistencia sea normal. El no traer la indumentaria adecuada a clase se sancionará con dos negativos o - 0.50, hasta un máximo de 3 faltas de indumentaria, una 4ª falta supondrá un punto menos en la evaluación.

*La participación en los torneos del centro subirá la nota un 0.25 puntos por evaluación

*Si un alumno prepara algún material extraordinario para alguna sesión como un CD de música, un trabajo voluntario o colabora en la explicación de un contenido de forma oral (exposición), subirá un 0.50 su nota por evaluación en este apartado.

Redondeo

El criterio que seguirá este Departamento a la hora de hacer el **redondeo** para la nota definitiva del boletín informativo será el siguiente:

No se aplicará ningún tipo de redondeo en las dos primeras evaluaciones. Se establece el redondeo al alza a partir del 0,5 sólo en la tercera evaluación, teniendo presente las calificaciones reales de todo el curso, y siempre que el alumnado haya superado los mínimos exigibles para una evaluación positiva.

Dado el alto contenido práctico del área, resulta indispensable una valoración cualitativa y cuantitativa de las asistencias a clase. Por ello aquellos alumnos que no traigan chandall o que decidan no realizar educación física por una indisposición transitoria, deberán cubrir una hoja con el desarrollo de la sesión, que después archivarán en su carpeta de asignatura. Tanto la carpeta de asignatura como el registro de las sesiones no realizadas serán obligatorios y deberán ser entregados para poder superar la evaluación.

Puntos extra:

Desde la asignatura de Educación Física queremos promover un estilo de vida activo y saludable. Para ello en el tercer trimestre propondremos el “**proyecto de la fruta**” para promover este objetivo. El proyecto que se describen a continuación es voluntario para todos los alumnos y alumnas.

Proyecto de la fruta: durante 10 semanas los alumnos deberán comer una pieza de fruta durante el recreo. Cada día conseguirán un sello, quien reuna todos los sellos conseguirá un punto más en la evaluación.

SISTEMAS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN

Bajo este apartado se establecerán mecanismos de evaluación para 2 situaciones concretas:

a) PROTOCOLO A SEGUIR CUANDO SE PRODUZCA LA PÉRDIDA DE LA EVALUACIÓN CONTINUA POR ACUMULACIÓN DE FALTAS DE ASISTENCIA.

b) ALUMNOS QUE NO HAYAN SUPERADO UNA O VARIAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

a) PROTOCOLO A SEGUIR CUANDO NO SE PUEDA APLICAR LA EVALUACIÓN CONTINUA POR ACUMULACIÓN DE FALTAS DE ASISTENCIA.

De forma general se establece en 16 (5 por evaluación) el máximo número de faltas justificadas o injustificadas por trimestre, lo que corresponde al 25% que marca el R.R.I de este centro.

En el caso de que no se pueda aplicar la evaluación continua a un alumno/a se procederá a la realización de una prueba global en junio de contenidos teóricos, además de un conjunto de test físicos que normalmente incluirán (fuerza, agilidad y un deporte individual, colectivo o de implemento de los vistos a lo largo del curso). Estas pruebas físicas se realizarán siempre y cuando las condiciones de salud del alumno lo permitan, en caso contrario nos limitaríamos a la aplicación de la prueba teórica.

b) ALUMNOS QUE NO HAYAN SUPERADO UNA O VARIAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

El área de Educación Física se caracteriza, entre otras cosas, por tratar temas o contenidos de muy diferente índole, no existiendo en muchos casos continuidad entre las diferentes Unidades Didácticas en sus diferentes aspectos. Por ello establecemos mecanismos para la recuperación de contenidos que no se van a tratar en otro momento del curso. En el caso de aquellos alumnos que no superen una Unidad Didáctica o una evaluación trimestral a causa de la no superación de alguna parte de la materia se procederá a aplicar pruebas de recuperación acordes con la materia no superada en un momento posterior a la evaluación ordinaria. Si al finalizar el curso el alumno/a tuviera una o varias evaluaciones suspensas sería enviado a la prueba extraordinaria con los contenidos que no haya superado.

PROTOCOLO DE LAS MATERIAS PENDIENTES

En el presente curso 2022-23 no hay ningún alumno/a de 2º ESO/ 4º ESO con la materia pendiente.

En el caso de que se incorporase a lo largo del curso algún alumno/a con la materia suspensa de otros cursos de E.S.O. la evaluación de estos alumnos/as se basará en un seguimiento en el curso en el que esté matriculado actualmente. De esta forma se establece que:

El alumno/a tendrá que realizar en la 1ª evaluación una prueba específica práctica que consta de 4 test de condición física desarrollados en 1º ESO (semana del 4 al 8 de noviembre), en la 2ª evaluación deberá presentar un trabajo acerca del “Calentamiento” (semana del 17 al 20 de febrero), y por último en la 3ª evaluación tendrá que hacer un examen teórico-prueba escritasobre los contenidos del curso pendiente fijados por el Jefe del Departamento (semana del 4 al 8 de mayo) . Si supera esas pruebas aprobará la materia pendiente, pero si no la supera tendrá que aprobar el curso actual para poder recuperarla. Si no ocurre así el alumno/a suspenderá la Educación Física de ambos cursos.

DIRECTRICES GENERALES PARA ELABORAR LOS PLANES ESPECÍFICOS PARA EL ALUMNADO QUE PERMANEZCA UN AÑO MÁS EN EL MISMO CURSO: PLAN ESPECÍFICO PERSONALIZADO PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONE

Como profesores colaboraremos en el Plan de Trabajo Individualizado que, a nivel de centro elaboran para cada uno de estos alumnos/as el tutor y el departamento de orientación, en coordinación con la familia.

En nuestra programación de aula tendremos en cuenta pautas específicas para este alumnado.

Se establece un protocolo para el alumnado que repite curso, puesto que cada caso es distinto, este plan debe incluir actuaciones diferenciadas según tres posibles tipos de alumnado.

ALUMNADO 1: Suspende la materia por falta de hábitos de estudio (no trabaja, falta mucho a clase,...) En este curso 2022/23 no tenemos alumnos en 2º ESO y en 4º ESO que responden a este perfil.

Recomendaciones para este alumnado:

- Sobre todo el seguimiento del Plan de Trabajo Individualizado para fomentar sus hábitos de estudio y la colaboración de la familia.
- Al no haber realizado las actividades ni los trabajos y/o haber faltado a clase, no necesita actividades y contenidos novedosos tanto como lo precisan los siguientes tipos de alumnado.

ALUMNADO 2: Suspende la materia por dificultades de aprendizaje (falta de comprensión, lagunas curriculares,...)

Recomendaciones para este alumnado:

- Buscarle un alumno guía
- Apoyos, Refuerzo Educativo,...
- No repetir los trabajos y las actividades que ya realizó el curso pasado. Al menos dejar que elija entre varias.
- Diversificar las metodologías. Explicar los contenidos de otra forma, emplear materiales diferentes,...
- Situarlo siempre cerca de la fuente de explicaciones o ejemplos modelados, y dirigirle la mirada a menudo mientras éstas se producen.
- Moldear algunas de las actividades cuando su dificultad así lo aconseje.

- Asegurarse bien de que ha comprendido las explicaciones a través de la observación y/o de preguntas.

- Observar su práctica y dirigirle las correcciones necesarias para que logre los objetivos.

- Reforzar positivamente los logros a medida que se vayan produciendo con el fin de mejorar su autoestima.

- Si se estima conveniente no exigirle la escritura de los dictados en clase, y fotocopiarle lo más importante, aunque sí se dejará que copie como el resto lo que pueda.

- Suprimir algunos de los objetivos previstos para el resto y modificar otros, que diferirán según las necesidades concretas del alumnado en cuestión.

ALUMNADO 3: Aprueba la materia.

Recomendaciones para este alumnado:

- Utilizarle como alumno guía de otros.
- No repetir los trabajos y las actividades que ya realizó el curso pasado. Al menos dejar que elija entre varias.
- Utilizarle en la fase de conocimientos previos de los temas o para que exponga algo que domina muy bien. Siempre sin que suponga una obligación.
- Realizar un seguimiento continuado a lo largo del nuevo curso que refuerce aquellos aspectos actitudinales que fueron objeto del fracaso, a través de la motivación del trabajo en grupo cooperativo, el refuerzo positivo, el mayor control de sus posibles actitudes desafiantes o pasotas ante la materia a través de diversas estrategias (asunción de responsabilidades, traspaso de competencias en el diseño y la dirección de las actividades, traspaso de la autoridad ante la transgresión al alumnado del grupo-clase en casos de desafío persistente, así como otros de carácter más individualizado, que se diseñarán en las adaptaciones correspondientes).

PRUEBA EXTRAORDINARIA

Los alumnos/as que, finalizado el curso, tengan alguna parte o la totalidad de la materia no superada tendrán que realizar una prueba extraordinaria, que se realizará en las últimas semanas de Junio, sobre los contenidos no superados. El Departamento de Educación Física establece las siguientes características para esta prueba:

- Será de tipo escrita, para los contenidos teóricos, y práctica o teórico-práctica para los contenidos prácticos. También podrá encargarse la elaboración de trabajos sobre algún aspecto del temario.

- Los contenidos en los que se basará la prueba son los mismos que han sido tratados a lo largo del curso y que están recogidos en la Programación Didáctica, no pudiendo incluir para esta prueba ningún otro, que aunque esté presente en la programación, no haya sido impartido

durante el curso. Cada alumno/a de la prueba extraordinaria se examinará única y exclusivamente de los contenidos de las evaluaciones que no haya superado, pudiendo, como es lógico, variar en el caso de cada alumno/a.

- Los criterios de evaluación para la prueba extraordinaria serán los siguientes:
 - a) Para superar la asignatura es necesario obtener una calificación mínima de 5,0 puntos sobre 10 en las pruebas que se realicen (trabajos, pruebas escritas y/o pruebas prácticas). Si se aplicara más de 1 prueba se calcularía la media aritmética entre ellas, siendo la nota mínima también la de 5,0 puntos sobre 10.
 - b) La nota final del curso será el resultado de la media aritmética de la calificación de la prueba extraordinaria con las calificaciones de las evaluaciones que se tengan superadas durante el curso (si las hubiera).

Los alumnos/as que vayan a realizar la prueba extraordinaria (Junio) serán informados puntualmente y con precisión por parte del Departamento del tipo de prueba o pruebas que tengan que realizar así como de los contenidos para cada caso y de los criterios de calificación que van a emplearse en la evaluación de las pruebas.

***Atención al alumnado que durante el presente curso 2022-23 no pueda asistir a clase por motivos de salud**

Durante el presente curso 2022-23 nos podemos encontrar con alumnado que no pueda asistir a clase por motivos de salud o de aislamiento preventivo. En este caso, para asegurar la continuidad del proceso educativo se llevará a cabo la Programación a través de trabajos teóricos por Teams durante el tiempo que dure la cuarentena impuesta. De cara a la evaluación se tendrá en cuenta el trabajo/notas de las diferentes pruebas realizadas en clase más los trabajos teóricos realizados por Teams durante el tiempo que dure el Aislamiento Domiciliario.

D) Metodología, los recursos didácticos y los materiales curriculares.

METODOLOGÍA

Teniendo en consideración que el alumnado es el verdadero protagonista de la clase de Educación Física, y que esta materia en esta etapa se sustenta en un enfoque metodológico variado, es aconsejable utilizar todo tipo de métodos (de reproducción o de descubrimiento), todo tipo de estrategias (analíticas o globales), y todos los estilos de enseñanza disponibles. Es necesario también un planteamiento común con otras materias, diseñando o propiciando situaciones que permitan una mayor y diferente profundización en los aprendizajes, dotándolos de un marco social y un carácter eminentemente práctico.

La enseñanza de habilidades cerradas y complejas, donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación, la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. La posibilidad de utilizar una tercera vía metodológica se centra en la actitud como génesis, sirve al alumnado para establecer metas y medios específicos. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para que exista un contexto favorable de aprendizaje motor en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física deberá sustentarse en cuotas mínimas de interés que atiendan particularmente a los adolescentes a los que se dirige la intervención didáctica. Por una parte la emoción unida a los aprendizajes cobra gran valor en lo corporal, y más si cabe, en esta edad de cambios notables. El profesorado, como guía y facilitador del proceso de enseñanza, debe poner el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación. Por otra parte, la motivación centrada en la creación de climas de trabajo adecuados y en el diseño y proposición de actividades acordes a la edad e intereses del alumnado. Dichas propuestas se dotarán de una progresión y dificultad que permita la práctica variada y aún lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y uso de información por las tres vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, que permitan la coordinación con otras personas en un entorno seguro.

Sobre los principios metodológicos básicos que se deben tener en cuenta, la significatividad y transferencia de los aprendizajes podrán ser conseguidos con propuestas que promuevan la creatividad en la respuesta motora con un auténtico reciclaje funcional de las habilidades. El alumnado que progresa y comprueba relaciones entre los distintos aprendizajes y con otras situaciones ajenas a la materia, confía más en sus posibilidades y mejora su autoestima. La autonomía personal es inseparable de la actitud crítica que deben promover los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se visibiliza la intención docente. El equilibrio metodológico será necesario por razones prácticas de tiempo de aprovechamiento de la clase, seguridad, adecuación a los objetivos operativos, por coherencia evaluadora, etc. Deberán tenerse en cuenta también las características individuales. No se trata de lograr una respuesta motriz única y válida para todo el alumnado, sino de mejorar las habilidades y destrezas personales en relación al punto de partida, estimulando el esfuerzo y el proceso sin olvidar los resultados. En este sentido, la enseñanza secundaria supone para el alumnado un lugar de encuentro diverso y heterogéneo, por origen social y económico, entorno y cultura familiar, salud individual, etc. Por ello la metodología y sus principios deberán adaptarse y singularizarse en cada caso.

Desde la perspectiva de género, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe brindar las mismas oportunidades a todo el alumnado considerando su género en la formación, a través de propuestas transversales de inclusión, como agrupamientos por habilidad, el fomento de liderazgos alternativos y solidarios, uso intencionado de espacios, materiales y recursos y en general

aplicando estrategias para igualar las oportunidades de acceso a la práctica de actividades físicas. Desde las clases y el desarrollo de los contenidos debe ahondarse en el principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes. Se hace necesario, a veces, una revisión del mismo para una adecuada intervención del profesorado.

La clase de Educación Física podrá organizarse en diversas estructuras y momentos bajo fines reconocibles. Las condiciones de trabajo concretas, el tipo y grado de contenido a tratar o la climatología pueden aconsejar variaciones de la misma, sin menoscabo de la seguridad o consistencia de las tareas de aprendizaje. En general las clases no estarán supeditadas a recursos materiales concretos. El profesorado será el responsable de ordenar, gestionar y utilizar adecuadamente los recursos convencionales o de autoconstrucción que el alumnado dispondrá para una mejor actuación, asegurando el éxito de todas las partes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Deberá promoverse el reciclado, la reutilización y reparación de materiales y el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

Considerando que uno de los grandes cometidos de la E.F. en la actualidad es el de proporcionar a los alumnos/as una formación tanto teórica como práctica y actitudinal hacia la asociación de actividad física y salud así como hacia la asociación tiempo de ocio – actividad física, es preciso entender que la metodología empleada en nuestra materia debe encaminarse hacia la autonomía y la elección crítica. Hay que huir, pues, de la idea de la E.F. como mando directo donde el protagonismo es, sin duda alguna, del profesor, sino que hay que dirigirse hacia las metodologías abiertas y flexibles empleando tales como el aprendizaje guiado y la enseñanza mediante la búsqueda. Ahora bien, tampoco hay que rechazar de forma sistemática el mando directo porque en determinados momentos será un recurso de gran utilidad para el profesor del área. Asimismo tampoco podemos pensar que las metodologías más abiertas y flexibles van a tener aplicación en cualquier grupo y circunstancia. Además es necesario tener en cuenta que la metodología debe adecuarse a cada caso concreto, es decir a cada alumno, de ahí que la atención a la diversidad también determine en cierto grado la elección y empleo de las estrategias metodológicas. Hay, pues, que encontrar el equilibrio necesario para emplear las estrategias metodológicas adecuadas en cada momento, aunque la propia naturaleza de los contenidos didácticos nos dictará qué estrategia será la más adecuada como punto de partida. Ésta irá desde el mando directo, asociado a los contenidos relacionados con la condición física hasta la enseñanza mediante la búsqueda relacionada con la expresión corporal, pasando por el descubrimiento guiado y las citaciones problema. Todo ello, decimos, es establecido de forma inicial, preliminar, puesto que serán otras circunstancias las que determinen en muchas ocasiones la estrategia metodológica más adecuada para cada situación.

Sin menoscabo de lo anterior, el Departamento de E.F. considera necesario y válido establecer unas pautas metodológicas generales como son:

- Se mantendrá una información constante de todos los aspectos que van a exigirse al alumnado en cualquiera de los ámbitos evaluables. Se informará de los contenidos que se darán en cada momento y de los criterios de evaluación correspondientes. Asimismo se informará, en el inicio del curso, de los aspectos más importantes de la Programación de la Materia y se entregará a cada alumno un documento informativo de los puntos más relevantes de la asignatura como los Contenidos, los Criterios de Calificación y las normas de funcionamiento, haciendo especial hincapié en la asistencia a clase, la puntualidad y en los aspectos referentes a la higiene individual y colectiva, vestuario y material.
- Se tomará como punto de partida una prueba inicial que permitirá conocer el nivel de cada alumno/a y los conocimientos previos sobre la materia a impartir, como forma de favorecer una individualización del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- El alumnado será informado de lo que se pretende con cada Unidad Didáctica, como medida favorecedora de la motivación hacia el aprendizaje.

- Los modelos de enseñanza empleados serán variados y diversos para estimular el deseo de aprender desde diferentes puntos de vista. Así, unas veces se dará una explicación previa a los ejercicios y tareas propuestos y otras veces los alumnos serán los que descubran la finalidad de éstos.
- Se tratará de dar protagonismo al alumno/a tanto en el desarrollo de las clases como en el proceso de enseñanza aprendizaje, siempre que el profesor considere que ello no perjudica la consecución de los objetivos establecidos en diferentes niveles. Esto puede actuar como refuerzo de la motivación de los alumnos/as.
- Se tratará en todo momento de favorecer la consecución de aprendizajes significativos.
- Se procurará de fomentar el correcto uso del castellano, tanto oral como escrito así como del lenguaje técnico propio de la materia.
- Se tratará de actuar de forma interdisciplinar con otros Departamentos. Por ejemplo con el Departamento de Ciencias Naturales para todo lo relacionado con el bloque de Actividades en el Medio Natural, Primeros Auxilios, Nutrición, etc.

En definitiva, el Departamento de Educación Física de este centro tratará en todo momento de emplear las estrategias metodológicas más apropiadas en cada momento con el fin de preservar la adecuación del proceso de enseñanza-aprendizaje a las pautas establecidas en el nuevo currículo.

RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

El Departamento de Educación Física del I.E.S. "Avelina Cerra" cuenta, en la actualidad, con el siguiente material e instalaciones:

Apuntes

El departamento de E.F ha elaborado apuntes que serán el contenido teórico fundamental para el alumnado, de esta forma se evita la compra de un libro que en ocasiones es excesivo para el uso en nuestra asignatura. Estos apuntes estarán disponibles en conserjería así como en TEAMS.

La sala de Educación Física

El espacio que se destina en el centro para las clases de E.F. a modo de Gimnasio representa una de las reclamaciones históricas que este I.E.S. realiza desde sus inicios, dado su alto grado de inadecuación a los propósitos que persigue. El Departamento, lejos de hacer demagogia para lograr mejoras sensibles de lo que ya existe en el centro, lo que hará es exponer con la máxima rigurosidad posible los medios de que dispone porque creemos que con ello haremos ver a la Administración las tremendas carencias con las que realizamos nuestro trabajo. A este respecto debemos recordar la queja que ya en el año 1995 realizaron los miembros del Departamento de Educación Física, que tampoco entendían que un centro de nueva construcción presentase unos problemas estructurales tan evidentes e incompresibles para el sentido común de cualquiera. A continuación pasamos a describir con la máxima fidelidad posible a la realidad las características de esta instalación:

La sala de E.F. tiene una entrada principal desde el pasillo del instituto. La sala debería estar ubicada en un edificio adyacente al centro, nunca en su edificio debido a las exigencias de espacio que demanda.

La situación de la sala dentro del recinto específico debe garantizar su perfecto uso y conservación. En la actualidad los alumnos/as deben pisar obligatoriamente su suelo de parquet con calzado de calle ante la imposibilidad de entrar de otra forma. Unas condiciones óptimas exigen una primera zona exterior urbanizada como barrera contra la suciedad. Alrededor de la sala habrá siempre un espacio, llamado de circulación, cuya finalidad es separar la zona de pies sucios y la de pies limpios. Desde el pasillo de pies

sucios o de circulación se comunicará con los vestuarios y de éstos al parquet de la sala, contemplando la salida a los espacios deportivos al aire libre.

La sala mide 19.7 x 7 metros que hacen un total de 137.9 metros cuadrados y tiene una altura de 3 metros (2.5 metros en las zonas de vigas). Este espacio supone 5.5 metros cuadrados por alumno/a, sólo 1.5 metros más a lo que se establece para laboratorio o aula de dibujo y 2.5 metros más que una aula teórica. Es imposible planificar unos objetivos psicomotrices con tales dimensiones. Las medidas mínimas recomendables son 400 metros cuadrados o lo que es lo mismo 27 x 15 metros, aunque lo deseable sería que la superficie del gimnasio fuera cercana a los 1200 metros, es decir 45 x 27 metros. La altura recomendable se sitúa en unos 6 –7 metros. Como puede observarse muy lejos de nuestras ridículas dimensiones.

El suelo es de parquet pegado siendo recomendable para la práctica deportiva un parquet sobre tarima que esperamos en un futuro sea montado.

Las paredes son de pladur, un material no resistente a impactos e incapaces de soportar la tracción de las espalderas.

Las ventanas son de 2 tipos: de apertura interior (5 hojas) y de apertura interior y oscilo-batiente (5 hojas) fachada sur y colocadas a 1 metro del suelo en todo un lateral de la sala (en total 10 ventanas). La configuración de la sala hace totalmente desaconsejable la apertura de las ventanas de apertura interior porque éstas invaden el espacio real de práctica con el peligro que ello conlleva. Tan sólo las 2 ventanas de los extremos de la sala pueden abrirse por estar más alejadas de la presencia de los alumnos/as. En una reforma realizada en el curso 2007-2008 se ha instalado un mecanismo de apertura oscilo-batiente a 5 de las 10 ventanas de la sala, de forma que son estas las únicas ventanas que se abren, aprovechando su nueva configuración, durante el desarrollo de las clases. La iluminación natural llega a través de estas ventanas que debido a su mala orientación nos hace llegar directamente los rayos solares al mediodía y muchos reflejos de luz, lo que obliga a bajar las persianas y disminuir así la ventilación y la iluminación, hasta el punto de llegar a la increíble situación de tener una gran luminosidad exterior que nos obliga a bajar las persianas y a utilizar la iluminación artificial, con el consiguiente gasto energético totalmente evitable con las medidas mínimas necesarias.

Los techos son incapaces de soportar, por su altura y material, elementos gimnásticos y material fijo deportivo, imposibilitando la realización de cualquier deporte. Cuenta con 12 equipos de iluminación fluorescente de doble tubo protegidos con rejillas anti-impactos.

Finalmente la calefacción de la sala la llevan a cabo 5 radiadores de agua colocados en la misma pared que las ventanas, por debajo de éstas que han tenido que protegerse con unas barras redondas de hierro que alejen de los alumnos/as de las angulosas esquinas y de las tuberías que llevan el agua caliente a estos radiadores. Aún así, estas barras protectoras representan un elemento potencialmente peligroso por su disposición.

En unas reformas llevadas a cabo en el verano de 2005 se ha abierto una puerta en la pared Este de la sala que comunica con el patio interior del centro que es empleado a diario por los profesores del departamento. De esta manera es posible usar simultáneamente la sala y el patio sin perder control visual de ninguno de los dos espacios.

En definitiva, nos encontramos ante un espacio inadecuado para la práctica de la Educación Física en las etapas de E.S.O. y Bachillerato .

Los vestuarios

Adyacentes a la sala de E.F. se encuentran los vestuarios totalmente nuevos gracias a las obras de reforma ejecutadas a lo largo del verano del año 2016: uno masculino y otro femenino. Ambos adaptados para alumnado con discapacidad.

En cada vestuario hay:

- 2 duchas con temporizador.
- 2 lavabos ordinarios con temporizador.
- 1 inodoro adaptado para alumnado con discapacidad y una ducha con temporizador.

El almacén

Una parte del Departamento hace las veces de almacén, se trata de la entrada al propio Departamento desde el gimnasio. En ese espacio de aproximadamente 6 metros cuadrados está colocado y ordenado casi el 80 % del material. Aparte de este espacio el Departamento cuenta, por el momento, con otro hueco para almacenar material de gran tamaño (postes, porterías,...) en el exterior del centro, cerca de las canchas exteriores, de modo que resulta más cómodo que si se utilizase el almacén interior. También disponemos dentro de este espacio de un pequeño botiquín para curas de emergencia básicas. Aún así hay cierto material que tenemos que seguir almacenando en el propio gimnasio, como colchonetas y bancos suecos ya que ni el nuevo almacén puede albergarlo.

El Departamento

Se trata de un pequeño espacio, poco más de siete metros cuadrados, reformado en agosto de 2016, en el que disponemos de un equipo informático y mobiliario para guardar el material didáctico que va generándose a lo largo de los cursos.

Las pistas exteriores

Existen 2 canchas exteriores dotadas de una situación inadecuada al estar situadas una a continuación de la otra siguiendo su eje mayor impidiendo la demarcación del número eficaz de canchas. Además la orientación es inadecuada, puesto que su orientación este – oeste actual debería ser norte – sur.

Las canchas están equipadas con cuatro canastas, dos de ellas son muy antiguas pero son firmes y valen para las clases de baloncesto. Las otras dos son nuevas, se instalaron hace seis años tras las reclamaciones que presentó el departamento el curso 2010-2011, en cualquier caso no resultan todo lo sólidas que hubiéramos deseado ya que fueron deformadas en su estructura por algunos vándalos en el verano de 2014 y se muestran muy blandas para el juego de baloncesto oscilando toda la estructura de forma notable cuando un balón percute contra ellas.

Una vez conocida la realidad es fácilmente comprensible que la docencia en la asignatura de Educación Física se encuentra severamente comprometida, viéndose los profesores limitados en su quehacer diario y siendo los alumnos sometidos a una situación de incapacidad de desarrollo psicomotriz.

Dadas estas circunstancias y aprovechando su proximidad al centro utilizaremos la playa y su paseo como instalación ordinaria. Ésta será muy útil para el desarrollo de ciertas Unidades Didácticas como las relacionadas con la Condición Física y la Salud, la Expresión Corporal y los Juegos y Deportes, entre otros.

Utilizaremos también el paseo fluvial que está en la parte trasera del centro, así como el parque de actividades que se encuentra en este paseo, para hacer actividades relacionadas con la condición física y la orientación. Para trabajar la orientación nos serviremos de las zonas periféricas del centro para que las posibilidades de esta actividad sean algo mayores, en cualquier caso y para evitar riesgos, nos limitaremos siempre a zonas libres de tráfico que serán principalmente paseo de la playa y paseo fluvial. Si en alguna ocasión se pretendiera realizar una actividad por la población se solicitaría permiso al centro y se buscaría algún profesor que pudiera apoyar el desarrollo de la misma.

Patio interior

Las reformas llevadas a cabo el verano de 2017 nos proporcionan este curso la posibilidad de disponer de una instalación cubierta para los días con una climatología adversa. Estas obras han consistido en instalar en el patio interior una cúpula con paneles de metacrilato y cerrar la fachada sur del patio.

MATERIAL DEPORTIVO

- 10 espalderas
- 8 bancos suecos
- 14 colchonetas 2x1 mts.
- 2 porterías de fútbol en cancha exterior
- 4 canastas de baloncesto en canchas exteriores
- 12 conos
- 5 vallas regulables en altura.
- 1 radio-casete con lector de CD
- 1 barra de sonido
- 20 mini esterillas
- 10 balones medicinales de 1, 2 y 3 kgs.
- 8 balones de fútbol sala
- 4 balones de fútbol
- 20 balones de balonmano
- 25 balones de baloncesto
- 16 balones de voleibol
- 5 balones de rugby
- 10 mancuernas de 1,2 y 3kg
- 24 sticks de floorball
- 24 pelotas de floorball
- 22 palas de Shuttelball
- 10 palas de madera
- 20 raquetas de bádminton y red.
- 6 botes de volantes de badminton
- 22 discos voladores
- 8 indiacas
- Pelotas de colores, cuerdas, aros y picas.
- 1 red voleibol
- 4 postes de badminton
- 2 redes de badminton

Además la biblioteca del centro tiene una extensa bibliografía de más de 100 títulos sobre los distintos aspectos de la materia. Estos libros podrán ser consultados por los alumnos/as del centro siguiendo las normas de funcionamiento de la biblioteca del centro.

E) Medidas de refuerzo y de atención a la diversidad del alumnado.

* Ver anexo I

F) Los programas de refuerzo.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE

Ya se ha mencionado anteriormente este punto, pero vamos a concretar que 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, ya que la E.F es una materia obligatoria, pero sí los exentos en unos determinados contenidos.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVE Y PERMANENTE

Son aquellos casos en los que existe una patología grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Las medidas y recursos utilizados para la atención de este grupo de alumnos se basan en:

- Realización de pruebas o trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando.
- Elaboración de memorias de sesiones y trabajos sobre contenidos desarrollados en clase.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- Adaptación de los porcentajes de evaluación.

ALUMNADO CON DISCAPACIDADES CONTRAINDICADAS PARA UN DETERMINADO TIPO DE CONTENIDO

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta contraindicación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis, asma,...) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo,...)

- Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del grupo.
- Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

G) La concreción de los planes, programas y proyectos.

RECREOS DEPORTIVOS

A lo largo del presente curso 2022-23 este Departamento de E.F. potenciará el Programa de Recreos Deportivos basado en un conjunto de actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo que dura el recreo, esto es, 25 minutos de lunes a viernes.

Los objetivos fundamentales que perseguimos con este programa son:

- Participar, con independencia del nivel de destreza-habilidad, en actividades deportivas de forma competitiva mostrando actitudes de tolerancia, respeto y juego limpio.
- Valorar la capacidad de implicarse (participando como árbitro o como ayudante en la organización de los torneos) y como jugador valorar la capacidad de esforzarse en cumplir las normas de los distintos campeonatos.
- Valorar la capacidad para asumir las responsabilidades como componentes de un equipo.
- Poner en práctica los conceptos trabajados en los diferentes deportes durante las sesiones de clase.
- Valorar la participación en la práctica de deportes recreativos y alternativos como forma de encuentro sin la presión competitiva de los deportes más convencionales.
- Por último, para aquellos alumnos/as que actúen como espectadores se valorará el respeto a jugadores, organizadores, árbitros,...

Actividades propuestas para el presente curso:

- 1- Torneo por parejas de voleibol mixto.
- 2- Concurso de triples.
- 3- Campeonato de rana.
- 4- Torneo de 3 contra 3 de baloncesto.
- 5- Campeonato de tenis de mesa.
- 6- Torneo de fútbol-sala.
- 7- Torneo de voleibol
- 8- Freebee- ultimate
- 9- Campeonato de bádminton.

PLEI DE AULA

Los objetivos que se plantean desde el Dpto. de E.F. en relación al PLEI de Aula se articulan alrededor de:

- A) El desarrollo de la adquisición de la competencia lingüística.
- B) El desarrollo de la competencia de Tratamiento de la Información y la Competencia Digital.

De forma más específica, señalamos como objetivos específicos a alcanzar a través de la Educación Física los siguientes:

- 1.- Mejorar el hábito lector.

- 2.- Desarrollar el gusto por la lectura y por la información.
- 3.- Mejorar los mecanismos de búsqueda, procesamiento y comunicación de la información.
- 4.- Mejorar los mecanismos de selección y tratamiento de las fuentes de información.

Asimismo consideramos como vehículos fundamentales para el desarrollo del programa y la consecución de sus Objetivos:

La **Investigación** para seleccionar lo que interesa en cada caso.

La **Lectura** para obtener información específica.

El **Vocabulario Técnico Específico** del ámbito de la E.F. como medio imprescindible para la comprensión de las lecturas así como para el enriquecimiento del vocabulario.

El desarrollo del PLEI se articulará en 2 ºESO en torno al diseño de viajes de aventura, centrados en la actividad deportiva en el medio natural. La primera línea de actuación será sobre el turismo de aventura en Asturias y España. La segunda y tercera si diera tiempo serían los viajes de aventura en Europa y resto del mundo. Y en 4ºESO se articulará en torno a los medios de comunicación, utilizando la prensa digital como herramienta fundamental, realizando un análisis crítico y comparado de las noticias de la prensa deportiva.

Las actividades de fomento de la lectura, escritura e investigación se realizarán en distintos momentos del curso, dependiendo de la temporalización de los contenidos sujetos al PLEI. El tiempo que se dedicará a cada contenido, según se desprende de lo establecido hasta ahora, será de 2 sesiones por evaluación. Pudiendo agruparse como el profesor estime oportuno (todas seguidas, de 2 en 2, o cualquier otro modelo). En definitiva, se destinará un 10% del horario de la asignatura a trabajar el PLEI de aula. La evaluación del PLEI supondrá un 5% de la nota según se ha consensuado por los miembros de este Departamento.

La metodología que se empleará en las actividades del PLEI estará basada en formas semi-conducidas a la hora de establecer temas objeto de trabajo y de establecer pautas orientativas para la búsqueda de información.

Asimismo el alumnado podrá emplear métodos libres en la investigación y la búsqueda de información, ya que pueden utilizar cuantas fuentes quieran siempre y cuando sean debidamente acreditadas.

Finalmente será la puesta en común con fórmulas basadas en el debate y la exposición de ideas y argumentos el método utilizado preferentemente para culminar el trabajo realizado y poner en práctica lo aprendido por parte del alumnado.

PROGRAMA BILINGÜE

En lo que respecta al programa bilingüe la materia de Educación Física se imparte en inglés en uno de los grupos de 4º de la ESO. Tal como establece la Resolución de 4 de junio de 2015, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte, por la que regula el Programa Bilingüe, dicho programa tiene por objeto facilitar el aprendizaje funcional de la lengua Inglesa y de contribuir a un desarrollo integrado de la competencia en comunicación lingüística, por ello se persigue el máximo grado de exposición diaria a la lengua, garantizando al menos la enseñanza de un 50% de los contenidos de la materia en Inglés. No obstante también debemos asegurar la adquisición de la terminología específica del área, en lengua española que posibilite al alumnado la realización de las pruebas individualizadas de fin de etapa. Así se indica a continuación los **principales objetivos específicos** relacionados con el conocimiento de la lengua inglesa:

- Comprender explicaciones en la lengua inglesa de los contenidos.

- Comprender textos del ámbito físico-deportivo y preguntar en lengua inglesa.
- Aprender a producir documentos sencillos en inglés con claridad y precisión.
- Fomentar el interés por escuchar, ver y leer videos y documentos deportivos creados originariamente en inglés.
- Utilizar inglés como lengua vehicular para expresar los conocimientos adquiridos.
- Conocer el vocabulario específico de la materia.
- Desarrollar el uso del inglés como lengua de comunicación con sus compañeros durante el desarrollo de las tareas del grupo.

En lo que respecta a la **metodología** en el ámbito de este programa señalamos:

- Se potenciará el uso de la lengua inglesa en la comunicación con el resto de alumnos, en las actividades que realizan en parejas y en grupos.
- Se promoverá el trabajo en pequeños grupos, particularmente en el gimnasio, así como la realización de trabajos y exposiciones y ejercicios orales, con el objetivo de mejorar la expresión oral en inglés.
- Se aplicará ampliamente la comunicación gráfica y visual, de forma que los alumnos entiendan los conceptos con mayor facilidad.
- Las clases se impartirán mayoritariamente en inglés, pero considerando que los alumnos deberán entender claramente el significado de los conceptos y deberán conocer la traducción del vocabulario clave a su propio idioma. Por ello, en cada tema se cumplimentará una tabla de vocabulario en la que figuren al menos los términos en inglés y en español, un dibujo alusivo si procede.

Recursos didácticos específicos

- Diccionarios español-inglés e inglés-español.
- Diversos videos de YouTube y recursos multimedia a través de Internet en versión original.

Finalmente concretamos que en la **evaluación del progreso** del alumnado en la materia de Educación Física en ningún caso se valorarán aspectos de la evaluación del aprendizaje de la lengua extranjera. Así mismo, la lengua española podrá utilizarse con el alumnado que presente dificultades en la lengua extranjera.

Contribución adicional a las competencias básicas

Además de la contribución de la materia Tecnologías a las competencias básicas ya indicada, el hecho de impartir la materia en lengua inglesa contribuye al desarrollo especial de las competencias:

Competencia en comunicación lingüística: Se fomenta la mejora en comprensión y expresión tanto de forma oral como de forma escrita de la lengua inglesa. Se utiliza la lengua inglesa como instrumento de comunicación oral y escrita, así como instrumento de aprendizaje.

Competencia social y ciudadana: Dado que se fomentarán las actividades de comunicación oral en grupo de los alumnos, se enriquecerá esta competencia de forma específica.

Reuniones de coordinación bilingüe

A lo largo del curso se celebrarán reuniones con el coordinador bilingüe y con el resto de profesores bilingües del grupo para identificar problemas y debilidades en el uso de la lengua inglesa por parte del alumnado, e intentar corregirlas trabajando de forma conjunta, dichas reuniones están establecidas todos los jueves en horario 8:15 -9:10.

H) El desarrollo de actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares propuestas por el Departamento de Educación Física para el curso 2022– 2023 son las expuestas en el siguiente cuadro. En él también se indican los cursos a los que van dirigidas dichas actividades así como el momento del curso en que van a ser efectuadas y los bloques de contenidos con los que están vinculados.

DENOMINACIÓN ACTIVIDAD	CURSOS IMPLICADOS	MOMENTO DEL CURSO	BLOQUE DE CONTENIDOS VINCULADO
Concurso de triples	TODOS	1º trimestre	Juegos y deportes.
Torneo fútbol sala	TODOS	1º trimestre	Juegos y Deportes.
Campeonato de bádminton	TODOS	2º trimestre	Condición Física y Salud.
Torneo baloncesto. En las modalidades de 3x3 y 5x5.	TODOS	2º trimestre	Juegos y Deportes.
Descenso en canoa del Sella.	2º y 3º ESO	3º trimestre	Actividades en el medio natural.
Torneo de Voleibol * En la modalidad de parejas y en la modalidad de equipos.	TODOS	3º Trimestre	Juegos y Deportes.
Actividades en el entorno. Pueden realizarse en la playa, en el paseo de la playa, en el paseo fluvial, o por alguna otra zona próxima al centro exenta de peligro y adecuada para realizar actividad física.	TODOS	1º,2º,3º trimestre	.Juegos y Deportes. .Condición Física y Salud .Actividades en el medio natural .Juegos y deportes Tradicionales del Principado de Asturias.
Senderismo.	TODOS	3er trimestre	Actividades en el medio natural.
Actividades relacionadas con jornadas culturales. Fiesta de Navidad etc.	TODOS	En función de la programación de estas actividades.	.-Día de Navidad (CROSS)
Torneo de Tenis de mesa.	TODOS	3er trimestre	Juegos y Deportes.

Indicadores de logro y procedimientos de evaluación de la aplicación y desarrollo de la programación docente.

FICHA DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	
INDICADORES DE LOGRO	1.-PLANIFICACIÓN a) Realizo la programación teniendo como referencia la concreción curricular. b) Selecciono y secuencio los contenidos en función de las características de cada grupo de alumnos. c) Planifico las actividades de forma coordinada con el resto del profesorado: del departamento, de los equipos docentes, del departamento de orientación... d) Consulto la programación a lo largo del curso y, en caso necesario, hago las modificaciones que se consideren oportunas.
	2.-METODOLOGÍA a) Empleo metodologías diversas que favorecen el aprendizaje y están en consonancia con los intereses del alumnado. b) Motivo al alumnado partiendo de conocimientos previos, relacionando los contenidos con situaciones reales, informándoles de la utilidad de los mismos y creando expectativas. c) Empleo recursos y materiales variados. d) Propongo actividades que favorecen el desarrollo autónomo (trabajos, investigaciones...) e) Empleo diferentes agrupamientos en función de la tarea a realizar. f) Facilito estrategias de aprendizaje: cómo solicitar ayuda, cómo buscar información, doy refuerzos positivos, me aseguro de la participación de todos.
	3.-DIVERSIDAD a) Tengo en cuenta los distintos ritmos de aprendizaje y propongo y realizo las medidas de atención a la diversidad necesarias. b) Me coordino con otros profesionales (orientadora, PT, profesorado de apoyo...) para la realización de las adaptaciones pertinentes en cada caso.
	4.-EVALUACIÓN a) Aplico los criterios de evaluación de acuerdo con las orientaciones del currículo. b) Utilizo diferentes instrumentos de evaluación: pruebas orales y/o escritas, rúbricas... c) Realizo diferentes momentos de evaluación: inicial, intermedia... d) Uso estrategias de autoevaluación y coevaluación que favorecen la participación del alumnado en la evaluación. e) Propongo planes de recuperación dependiendo de los resultados obtenidos. f) Utilizo los resultados obtenidos para modificar y mejorar mi práctica docente.
PROPUESTAS DE MEJORA	Indicador no superado: Propuesta:

