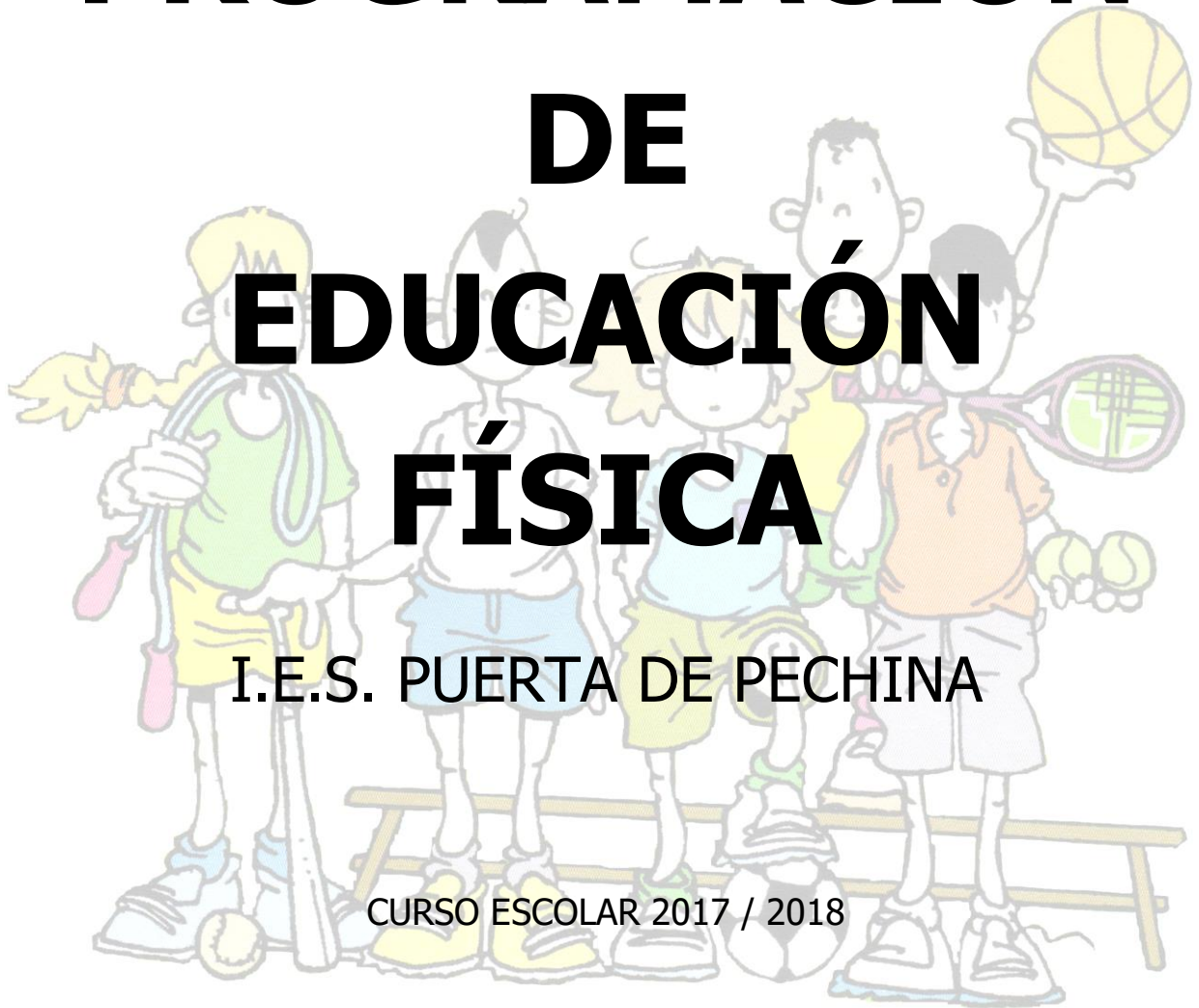


PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

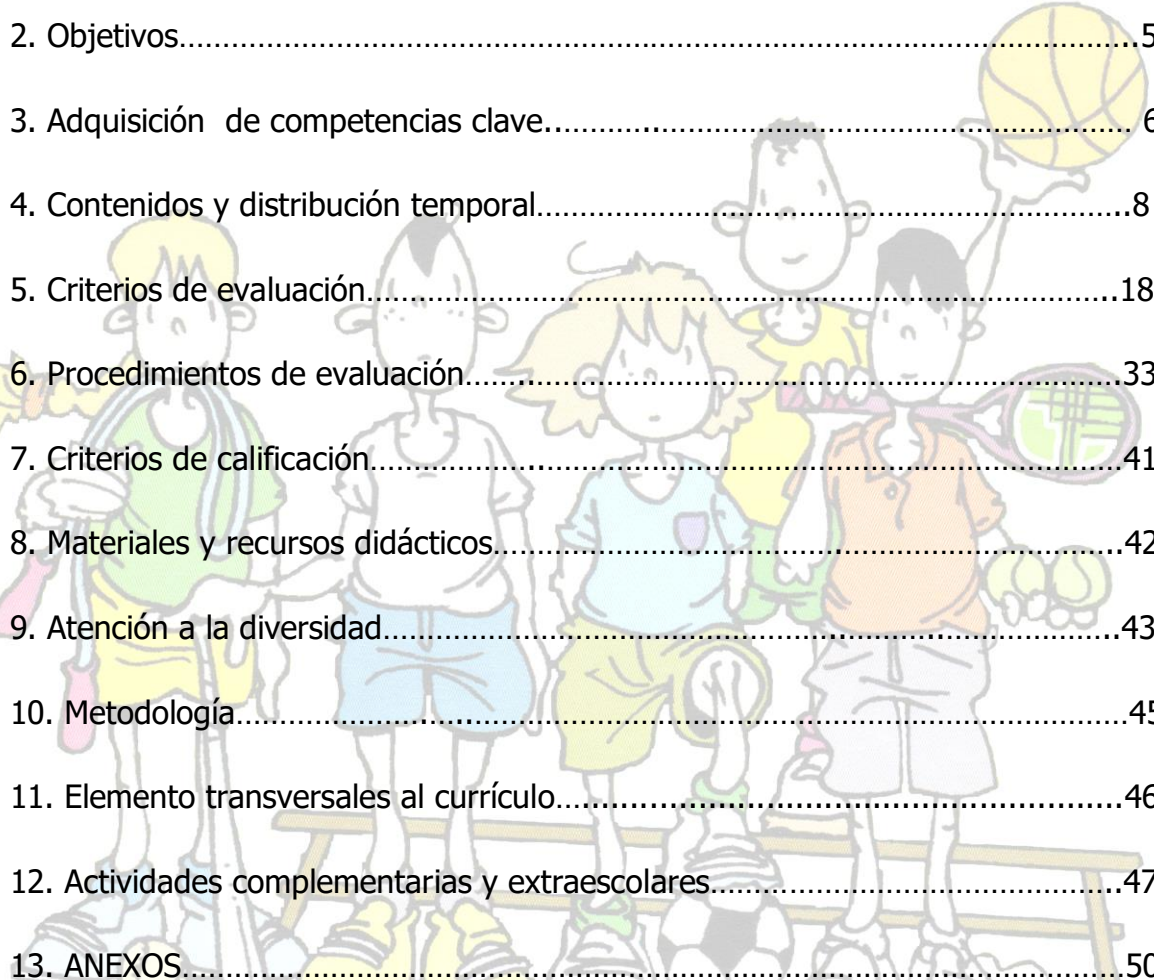
I.E.S. PUERTA DE PECHINA

CURSO ESCOLAR 2017 / 2018



ÍNDICE

1. Características del centro y su entorno	3
2. Objetivos.....	5
3. Adquisición de competencias clave.....	6
4. Contenidos y distribución temporal.....	8
5. Criterios de evaluación.....	18
6. Procedimientos de evaluación.....	33
7. Criterios de calificación.....	41
8. Materiales y recursos didácticos.....	42
9. Atención a la diversidad.....	43
10. Metodología.....	45
11. Elemento transversales al currículo.....	46
12. Actividades complementarias y extraescolares.....	47
13. ANEXOS.....	50



1. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y SU ENTORNO

CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.

El entorno social del IES Puerta de Pechina es una zona rural muy próxima a la capital de Almería. Su población, 3600 habitantes, mayoritariamente concentrada en el pueblo, cuenta con un núcleo de población medianamente estructurada: Los Baños de Sierra Alhamilla y una parte importante de población dispersa y diseminada especialmente en zonas como La Magara, El Ramblín, El Cortijo de Benítez y la ribera del Río Andarax. La agricultura tradicional, que antes tuvo un protagonismo total en la economía de la zona, ha pasado a ocupar muy poca mano de obra, siendo el sector servicios por la dependencia de la capital la primera fuente de ingresos de las familias.

El instituto cuenta con planes que responden a las necesidades del pueblo: Plan de Igualdad entre hombres y mujeres en educación, "Escuelas Deportivas", Proyectos lectores y planes de uso de las bibliotecas escolares, Programa "forma joven", Plan de Apertura de Centros docentes, Programa de Acompañamiento escolar.

El programa Escuelas Deportivas que lleva a cabo este departamento colabora estrechamente con el Ayuntamiento, en el pasado para voleibol y actualmente cediendo pistas para la escuela de baloncesto.

En cuanto a las instalaciones, el centro tiene:

1. PISTA POLIDEPORTIVA EXTERIOR:

- Medidas oficiales: 44 x 22.75 (pista balonmano 37x 19)
 - ☑ Áreas delimitadas: balonmano, voleibol, baloncesto 3x3
 - ☑ Anclajes: 2 canastas, 2 porterías, 2 orificios voleibol.
 - ☑ Grada $\frac{3}{4}$ con doble escalón

DÉFICITS:

- ☑ Nivel mal construido: causa un drenaje inadecuado en los días lluviosos. Se han intentado diversos arreglos.
- ☑ Inexistencia de zona didáctica de sombra.
- ☑ Rotura continua y arreglo posterior de salientes de cemento en las gradas.
- ☑ Uso en horario no lectivo y/o recreos, lo que origina el uso de material deportivo como porterías, redes, etc.

2. GIMNASIO INTERIOR:

- Medidas oficiales: 27.60 x 15.30 m
 - ☑ Áreas delimitadas: 4 pistas de bádminton, voleibol
 - ☑ Anclajes: espalderas y dos canastas directamente a la pared

DÉFICITS:

- Goteras (han surgido cuatro el último arreglo)
- Material externo con riesgo de producir accidentes: extintores, bancos, pizarra, ganchos, tuberías.
- Mal estado del pavimento.
- Déficit en pintura.
- El estado de las canastas es malo, debido a la dificultad de anclaje.

Se cita que las escasas dimensiones del almacén exterior hacen que se mantengan en la zona de juego material como los bancos suecos, pizarra, anclajes exteriores, etc.

Se intentará, en la medida de lo posible, arreglar todas aquellas irregularidades. El departamento intentará que todas estas irregularidades no afecten a la marcha de las clases, pero tememos que a lo largo del curso tendremos que hacer modificaciones en la programación, puesto que no podremos utilizar las instalaciones siempre que queramos (charcos en la pista...).

Se cuenta con un parque exterior colindante a las pistas deportivas. Este parque es usado en diversas unidades didácticas.

3.- 1. PISTA VOLEIPLAYA EXTERIOR:

- Medidas oficiales: 18 x 9
 - ☑ Delimitada por red exterior sin margen y cerramiento
 - ☑ Anclaje de dos postes.

DÉFICITS:

- ☑ El cerramiento en red imposibilita el uso para una clase mayor de 12 personas.

CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

Los grupos son bastante heterogéneos, encontrándonos tanto con alumnos y alumnas que nunca han realizado actividad física, como con otros y otras que están en equipos de fútbol, voleibol, atletismo ... practicando deporte regularmente.

Destaca como grupo de gran volumen, aquel alumnado femenino de etnia gitana que se niega a realizar la sesión y que falta a clase con asiduidad.

CARACTERÍSTICAS DEL PROFESORADO

El profesor de Educación Física es Matías Blanes Rubia, coordinador del Programa Escuelas Deportivas.

Entendemos que nuestra asignatura tiene gran relevancia, fundamentalmente a nivel personal y del desarrollo. Partiendo de una gran seriedad a la hora de impartir las clases y seguir una programación a la vez con flexibilidad y realizando la asignatura de forma atractiva sin que ello menoscabe su importancia.



2. OBJETIVOS.

La **Orden de 14 de julio de 2016** de currículo establece que la enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos que el departamento ha contextualizado:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índoles artístico-creativas, expresivas y comunicativas de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación

y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Pechina, Almería y Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

3. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE.

Según **la Orden de 14 de julio de 2016**, la materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Educación Física ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicaciones lingüísticas (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

4. CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.

Los contenidos están contextualizados a las características del centro y su entorno siguiendo **la Orden de 14 de julio de 2016**. En esta materia los contenidos se organizan alrededor de **cinco grandes bloques** que se detallan en unidades didácticas por trimestres en la página siguiente:

1. *Salud y calidad de vida,*
2. *Condición física y motriz,*
3. *Juegos y deportes,*
4. *Expresión corporal*
5. *Actividades físicas en el medio natural.*

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

Educación Física. 1.º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.

Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

Técnicas básicas de respiración y relajación.

La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

Las normas en las sesiones de Educación Física.

Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.

La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.

Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.

Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Educación Física. 2.º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones.

El riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Control de la intensidad de esfuerzo.

Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable

Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego.

Juegos populares y tradicionales.

Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía.

Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.

Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Educación Física. 3.º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables.

Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo.

Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.

Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

El fomento de los desplazamientos activos.

Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

Norma P.A.S., soporte vital básico.

Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos.

El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.

La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustados a la intencionalidad de estos.

El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Técnicas de progresión en entornos no estables.

Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Educación Física. 4.º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos.

La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades fíicodeportivas.

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

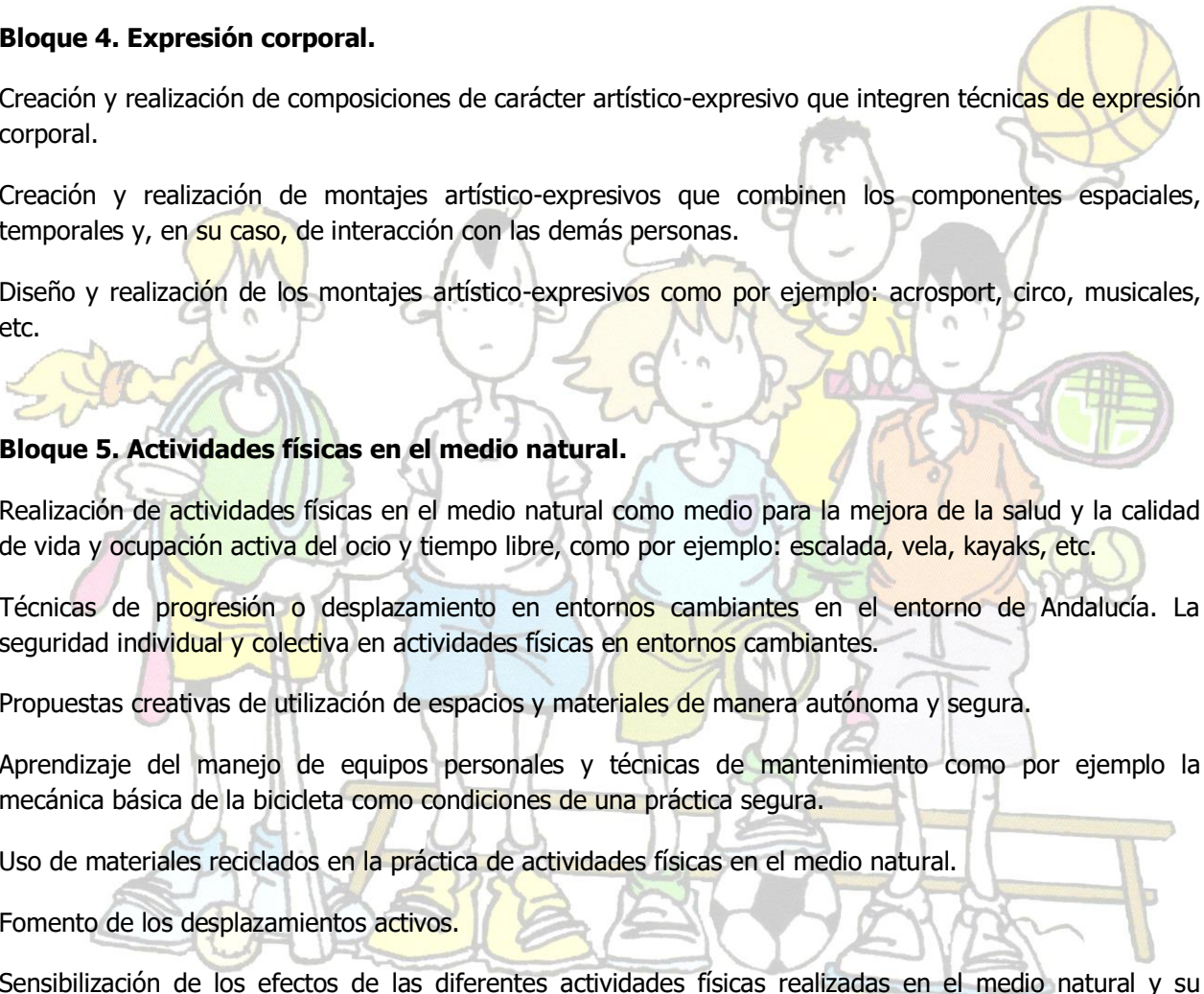
Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Fomento de los desplazamientos activos.

Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.



	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
1ª EVALUACIÓN	<p>UNIDAD 1. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (Calentamiento, ocio, relajación, alimentación, (prevención lesiones)</p> <p>UNIDAD 2. CONDICIÓN FÍSICA (Test, fc,...)</p> <p>UNIDAD 3. JUEGOS COOPERATIVOS</p> <p>UNIDAD 4. JUEGOS PREDEPORTIVOS</p>	<p>UNIDAD 1. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE (Calentamiento, postura, relajación, alimentación)</p> <p>UNIDAD 2. CONDICIÓN FÍSICA (test, atletismo,...)</p> <p>UNIDAD 3. JUEGOS PREDEPORTIVOS</p> <p>UNIDAD 4. HÁBITOS PERJUDICIALES.</p>	<p>UNIDAD 1. ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE, aparatos, higiene, estilos de vida, postura, relajación, alimentación)</p> <p>UNIDAD 2 CONDICIÓN FÍSICA (test, autonomía,...).</p> <p>UNIDAD 3. FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO</p> <p>UNIDAD 4. VOLEIBOL</p>	<p>UNIDAD 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA (hábitos,...).</p> <p>UNIDAD 2. CONDICIÓN FÍSICA.</p> <p>UNIDAD 3. PRIMEROS AUXILIOS.</p> <p>UNIDAD 4. ACROSPORT.</p> <p>UNIDAD 5. MANEJO EQUIPOS Y TÉCNICA.</p>
2ª EVALUACIÓN	<p>UNIDAD 5. DEPORTES COLECTIVOS: voleibol, fútbol.</p> <p>UNIDAD 6. CUALIDADES MOTRICES: pelotas malabares, comba deportiva, figuras humanas, equilibrios, giros y volteos.</p> <p>UNIDAD 7. ESPACIO NATURAL (escalada, vela, kayaks).SENDERISMO Y MARCHA. ESPELEOLOGÍA.</p> <p>UNIDAD 8. IMPROVISACIONES COLECTIVAS.</p>	<p>UNIDAD 5. DEPORTES COLECTIVOS (baloncesto, balonmano)</p> <p>UNIDAD 6. LA COOPERACIÓN Y LA IGUALDAD.</p> <p>UNIDAD 7. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL ENTORNO. (Parkour, patines,...)</p> <p>UNIDAD 8. MIMO Y JUEGO DRAMATICO.</p>	<p>UNIDAD 5. AERÓBIC Y COMPOSICIONES COREOGRÁFICAS.</p> <p>UNIDAD 6. CUALIDADES MOTRICES: variados malabares, figuras humanas, equilibrios, giros y volteos.</p> <p>UNIDAD 7. . LOS JJOO. DEPORTE EN ANDALUCÍA</p> <p>UNIDAD 8. DEPORTES DE RAQUETA: bádminton, tenis de mesa.</p>	<p>UNIDAD 6. FLOORBALL.</p> <p>UNIDAD 7. VALOR CULTURAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.</p> <p>UNIDAD 8. JUEGOS DE RIESGO Y AVENTURA.</p> <p>UNIDAD 9 . PLANIFICACIÓN DE TORNEOS/ORGANIZACIÓN SESIONES</p>

3ª EVALUACIÓN	UNIDAD 9 . BAILES Y DANZAS.	UNIDAD 9 .BAILE TRADICIONAL EN ANDALUCÍA.	UNIDAD 9 . ENTORNO Y ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL (escalada, esquí, vela...)	UNIDAD 10: MEDIO NATURAL (esquí, vela, kayaks,..) ORIENTACIÓN URBANA.
	UNIDAD 10 : ESPACIO URBANO.	UNIDAD 10 : ESPACIO NATURAL. JUEGOS DE PISTAS Y ORIENTACIÓN.	UNIDAD 10 : BAILES DE SALÓN. DANZAS DEL MUNDO.	UNIDAD 11. CIRCO.
	UNIDAD 11 .JUEGOS POPULARES	MULTIAVENTURA EN BOSQUE.	UNIDAD 11 . JUEGOS COEDUCATIVOS: Kinball.	UNIDAD 12. JUEGOS ALTERNATIVOS.
	UNIDAD 12. JUEGOS ALTERNATIVOS	UNIDAD 11 . CUALIDADES MOTRICES: cariocas, gimnasia artística.	UNIDAD 12. RECORRIDOS DE ORIENTACIÓN	
	UNIDAD 12. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS.			

5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El artículo 13 de la citada **Orden de 14 de julio de 2016** determina el carácter de la evaluación:

1. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 14 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada.
2. La evaluación será continua por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en el que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, de acuerdo con lo dispuesto en Capítulo VI del Decreto 111/2016, de 14 de junio, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles que le permitan continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.
3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

4. La evaluación será integradora por tener en consideración la totalidad de los elementos que constituyen el currículo y la aportación de cada una de las materias a la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias clave.

5. El carácter integrador de la evaluación no impedirá al profesorado realizar la evaluación de cada materia de manera diferenciada en función de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables que se vinculan con los mismos.

6. Asimismo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

Los criterios de evaluación los hemos detallado por cursos según **la Orden de 14 de julio de 2016** y hemos ubicado en cada criterio sus estándares de aprendizaje según el **R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre** por el que se establece el currículo básico de ESO. A continuación, hemos seleccionado los estándares para todos los cursos.

1º ESO

CRITERIOS DE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>2.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>

<p>3.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5.- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>

<p>6.- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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.</p>
<p>9.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10.- Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, CCL, CD, CAA</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

<p>11.- Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>11.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>11.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>11.3. Participa activamente y organiza actividades en su entorno</p>
<p>12.- Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC</p>	<p>12.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>12.2. 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.</p> <p>12.3. Respeta a los demás y a las tradiciones dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>12.4. Recopila y valora juegos y danzas tradicionales.</p>
<p>13.- Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA</p>	<p>13.1. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>13.2. 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.</p>

2º ESO

CRITERIOS DE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>

<p>2.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC, SIEP</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y la fase de juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.. CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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.</p>

<p>9.- Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>11.- Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. 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.</p> <p>11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>11.4. Pone en marcha una actividad coeducativa.</p>
<p>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>12.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>12.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p>
<p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA</p>	<p>13.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>13.4. 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.</p> <p>13.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las</p>

3º ESO

CRITERIOS DE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1.- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>2.- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

<p>8.- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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.</p>
<p>9.- Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC</p>	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>11.- Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>11.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>11.3. 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.</p>



4º ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1.- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p>
<p>2.- Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3.- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. 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.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

<p>4.- Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. 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.</p>
<p>5.- Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. 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.</p>
<p>6.- Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>

<p>7.- Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA,CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. 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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.- Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. 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.</p>
<p>9.- Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>9.1. 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.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC</p>	<p>10.1. 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.</p> <p>10.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>10.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable</p>
<p>11.- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. 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.</p> <p>11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

<p>12.- Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.</p>	<p>12.1. 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.</p> <p>12.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>13.- Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>13.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>13.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>13.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable</p>

Los estándares seleccionados en el centro para cada competencia y su porcentaje para todos los cursos son:

%	COMPETENCIAS
25%	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
	<i>a) Alcanza niveles de condición física de su edad y sus posibilidades interpretando tablas.5.2;</i>
	<i>b) Participa activamente y valora calentamiento y relajación y toda actividad saludable 6.2</i>
	<i>c) Autorregula su esfuerzo y adapta intensidad.4.4;</i>
	<i>d) Discrimina estímulos y pone en práctica organización de colaboración/oposición aplicando técnica- táctica. 1.4;</i>
20%	Competencias sociales y cívicas
	<i>f) Respeto, cooperación, tolerancia y deportividad con actividades de grupo 8.2;</i>
	<i>g) Colabora y pone medidas preventivas respetando normas de clase, juegos, danzas y deportes Y SU ENTORNO 9.3</i>
	<i>h) Respeta el entorno valorando su cuidado 8.2</i>
	<i>i) Cumple normas de clase, de juegos y es fácil en su trato de trabajo.5.1</i>

20%	Aprender a aprender (20%)
	<i>j) Colabora en grupo y valora a alumnado de otro sexo y con diferente nivel de destreza 7.2;</i>
	<i>k) Participa activamente con niveles de superación, esforzándose por mejorar.6.2</i>
	<i>l) Se autoevalúa autónomamente ajustándose a la realidad y extrae conclusiones 1.2; 4.5;</i>
20%	Conciencia y expresiones culturales (20%)
	<i>m) Colabora participando y en el diseño creativo de danzas, bailes y expresión 2.3</i>
	<i>n) Realiza y respeta improvisaciones como medio de comunicación expresiva 7.1</i>
	<i>ñ) Recopila, colabora y valora con respeto e igualdad juegos y danzas tradicionales 12.1</i>
10%	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (10%)
	<i>o) Organiza el juego con los compañeros (ataque/defensa. 3.1;</i>
	<i>p) Propone ideas individualmente y en el grupo en entornos diferentes 11.1</i>
5%	Competencia comunicación lingüística (5%)
	<i>q) Hace exposiciones orales, ejercicios y lecturas.1.2</i>
5%	Competencia digital
	<i>Utiliza TIC para trabajos, autobiografía y orientación. .10.2</i>

6. Procedimientos y herramientas de evaluación.

El **artículo 14.1 del Decreto 111/2016**, de 14 de junio, dispone que por Orden de la Consejería competente en materia de educación se establecerá la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua, formativa e integradora.

La **Orden de 14 de julio de 2016** de la Consejería destaca que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

Los criterios de evaluación se presentan como el referente más completo para la valoración no sólo de los aprendizajes adquiridos en cada materia sino también del nivel competencial alcanzado por el alumnado, al integrar en sí mismos conocimientos, procesos, actitudes y contextos.

Contemplada y comprendida desde este enfoque, la evaluación se convierte, en sí misma, en un proceso educativo que considera al alumnado como centro y protagonista de su propia evolución, que contribuye a estimular su interés y su compromiso con el estudio, que lo ayuda a avanzar en el proceso de asunción de responsabilidades y en el esfuerzo personal, y que le facilita el despliegue de sus potencialidades personales y su concreción en las competencias necesarias para su desarrollo individual e integración social.

Con este fin, el proceso de la evaluación debe realizarse mediante procedimientos, técnicas e instrumentos que promuevan, de manera paulatina, la autogestión del esfuerzo personal y el autocontrol del alumnado sobre el propio proceso de aprendizaje. Por otra parte, tomar como referencia estos criterios para la evaluación del alumnado conlleva la necesidad de incorporar a las prácticas docentes tareas, problemas complejos y proyectos vinculados con los contenidos de cada materia que, a su vez, deberían estar insertados en contextos específicos, propiciando la colaboración entre el profesorado y la aplicación de metodologías innovadoras, lo que facilitará el desarrollo de las capacidades de los alumnos y las alumnas y el logro de los objetivos de la etapa. En este sentido, el carácter formativo de la evaluación puede contribuir al desarrollo de los centros por lo que implica para la mejora continua de las prácticas docentes y por las posibilidades que ofrece para la innovación y la investigación educativa.

Por tanto, los procedimientos de evaluación estarán referidos a:

1. El trabajo con la participación y colaboración en las actividades planteadas en cada sesión. Esto está muy vinculado a la competencia de aprender a aprender.
2. Que el alumno o alumna muestre una actitud de tolerancia y deportividad en el desarrollo de las clases, incidiendo en el respeto a los demás. Un trabajo cooperativo está muy vinculado a la competencia social y ciudadana.
3. La realización de manera autónoma de actividades de calentamiento y de vuelta a la calma de carácter general.
4. El incremento de sus niveles en resistencia, fuerza-resistencia y flexibilidad partiendo de su nivel inicial y en comparación con alumnado de su misma edad. El alumnado debe ser capaz de dosificar su esfuerzo habituándose a la práctica física en su tiempo de ocio.
5. La aplicación de las habilidades específicas adquiridas, a situaciones reales de práctica de actividades físico deportivas, prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
6. El ajuste progresivo de la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior; para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.
7. El empleo de la respiración y la descontracción muscular para recobrar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo u otras variaciones ocasionadas por agentes del medio.
8. La utilización de técnicas propias de manifestaciones expresivas: danza, mimo, dramatización, bailes de salón, bailes latinos, etc.) Para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva estados emocionales e ideas.
9. La participación de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico deportivas.

10. La asimilación de los contenidos trabajados en las diferentes unidades didácticas. Un alumno o alumna sólo podrá superar una prueba, si obtiene un 5 o más. Para aprobar una evaluación, es necesario que su nota haya sido positiva en todos estos apartados: asistencia a clase; comportamiento, actitud y trabajo diarios; y los conocimientos adquiridos, tanto teóricos, como prácticos. Por último, se considera que un alumno o alumna supera la Educación Física de un curso, cuando tiene todas las evaluaciones aprobadas.

11. La superación de los objetivos de cada unidad didáctica.

12. La colaboración en la colocación y recogida del material, así como la correcta utilización de éste.

13. La asistencia regular a clase (con puntualidad) llevando la indumentaria adecuada (ropa deportiva con zapatillas apropiadas correctamente atadas).

14. La elaboración y puesta en escena del montaje de expresión corporal que sugiera la profesora.

15. Realización de un diario de clase y trabajos, tanto para el alumnado que esté incapacitado para hacer actividad física en alguna o algunas sesiones, como para el que la profesora crea necesario que debe realizarlos.

16. La colaboración en el mantenimiento de la higiene de las instalaciones deportivas (gimnasio, pista polideportiva, aseos y vestuarios...).

17. Competencias y actitud responsable durante las sesiones: evitar acciones temerarias que puedan suponer un peligro tanto para uno mismo, como para los demás. Por razones de higiene y seguridad, está prohibido comer durante las clases de Educación Física.

18. La identificación de las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades.

Los instrumentos de evaluación serán:

INSTRUMENTO	
Teoría	Pruebas objetivas
	Trabajos teórico-prácticos digitales
	Pruebas orales
	Fichas de clase, diario o cuaderno
	Portfolio
	Construcción material
Práctica	Exposiciones orales
	Test de condición física
	Pruebas físicas

Test motores/deportivos

Observación sistemática

Lista de control

Registro anecdótico

EVALUACIÓN DE ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS.

El alumno o alumna que padezca alguna **dolencia o enfermedad** que le **impida realizar ejercicio físico** en una o más sesiones, deberá justificarlo de la forma siguiente: con un **escrito** del padre, madre, tutor o tutora, cuando no haga ejercicio físico en una o dos sesiones; y con un **informe médico**. El alumno o alumna en cuestión deberá **realizar en clase el trabajo que la profesora le encomiende**. Es obligatorio que en estas ocasiones traiga al gimnasio tanto el justificante, como el material necesario para realizar un **diario de clase** (tanto ropa deportiva para la actividad adaptada, como libreta o folios y bolígrafo).

Al alumnado se le entrega a principios de curso una ficha médica que debe entregar junto a justificantes firmados por el médico donde indique la enfermedad que necesite adaptación para la práctica del ejercicio físico. Es obligatorio que los padres o tutores informen a la profesora sobre el estado de salud de sus hijas e hijos. Así que el alumnado deberá devolverlo al Departamento de Educación Física rellenado y firmado, durante los primeros días del curso.

Si un/a alumno/a **no puede realizar la parte práctica**, tendrá una adaptación y la nota no podrá superar el 5 debido a privarse de la parte más esencial de la asignatura. Siempre debe presentar un justificante médico que indique el tipo de lesión y la justificación para no realizar ninguna parte práctica. En la parte práctica se incluyen juegos de expresión, relajación, etc. que no conllevan movimiento y que gran parte de la población puede realizar.

Si un/a alumno/a **no puede realizar solo algunos contenidos de la parte práctica**, tendrá una adaptación y la nota no podrá superar el 6 debido a privarse de una de las partes más esenciales de la asignatura.

ACTIVIDADES DE REFUERZO/RECUPERACIÓN.

Los alumnos y alumnas que no superen los niveles mínimos en cada evaluación, deberán de realizar las siguientes **actividades de refuerzo**:

- a) Resolución de cuestionarios relacionados con los contenidos vistos en clase.
- b) Los que no puedan/sepan leer ni escribir con fluidez, deberán contestar oralmente a unas preguntas, sobre explicaciones previas que se hayan dado en clase.
- c) Realización de redacciones, resúmenes, trabajos de recopilación de información sobre algún tema relacionado con Educación Física para el alumnado que no haya superado los objetivos mínimos.

- d) Los que no hayan podido asistir a clase o habiendo ido, no hayan podido realizar la práctica, harán un trabajo sobre el tema que la profesora haya escogido, así como un diario de las sesiones en las que no pudieron realizar actividad física.
- e) La realización de aquellas pruebas físicas determinadas en cada unidad y que no han podido realizar por tener una lesión.
- f) La recuperación con competencias mejoradas en posteriores trimestres.

Dentro de cada competencia y especialmente en la de aprender a aprender se tendrán en cuenta por orden de importancia: el **trabajo diario** con la asistencia a clase, el **comportamiento en las relaciones sociales** durante la práctica, la actitud de **esfuerzo y superación** y los **conocimientos adquiridos** tanto teóricos como prácticos.

El alumnado que durante el curso haya tenido, en más de tres ocasiones, una conducta contraria a las normas de convivencia que haya causado abandono de la sesión y/o haya asistido a clase generalmente con una indumentaria inadecuada (ropa y/o calzado de calle, zapatillas inapropiadas, zapatillas incorrectamente atadas...) para la realización de las actividades físicas, y todo esto sin una justificación razonable (que se le haya olvidado, puede pasar en un máximo de tres ocasiones con aviso de la profesora), **tendrá una falta grave y tarea extra para superar la materia**. Consideramos que, entre otras, el comportamiento y la indumentaria, además de los hábitos saludables, son cuestiones básicas en Educación Física. Por tanto, el alumno o alumna que se niegue a hacer actividad física sin un motivo justificado no podrá superar la misma. Lo mismo ocurrirá con el alumnado que no supere varios de los criterios de evaluación o incumpla las normas de clase.

A principios de curso, la profesora explicará al alumnado los principales criterios de evaluación, así como las normas de clase, en una primera clase teórica.

Si un alumno o alumna tiene **más de tres faltas sin justificar** por trimestre, tendrá que hacer un trabajo extra para superar la materia. Para justificar las faltas, tendrá un **plazo máximo de quince días** naturales, y deberá hacerlo con un **escrito** de los padres (sólo se aceptará la justificación si ésta es razonable) o del médico (si es por enfermedad), que entregará a la profesora de Educación Física. Asimismo, aquel/la alumno o alumna que haya faltado a un gran porcentaje de la asignatura, más del 20% de las clases, deberá realizar exámenes físicos de la materia perdida para poder superarla. Entendemos que hay alumnado que sistemáticamente argumenta diferentes justificaciones para faltar a clase y querer sustituirla por un único examen, así evitando practicar contenidos de ritmo y expresión, o de resistencia predominantemente. Estas faltas suelen ser avaladas por los padres.

En cuanto al **registro** o recogida de información, se debe tener en cuenta tanto el carácter de los contenidos como nuestro objetivo. Así debemos mencionar la importancia de la participación del alumnado, que toma un papel protagonista construyendo su propio aprendizaje y por tanto facilitando su asimilación. De esta forma utilizaremos la **AUTOEVALUACIÓN** y la **COEVALUACIÓN** en varias unidades didácticas, tanto para los procedimientos como para las actitudes.

EVALUACIÓN DE RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTES

Los alumnos que tengan la asignatura del curso anterior tendrán el siguiente proceso de recuperación:

1. **Actividades:** Se realizarán tres tipos de actividad:
 - * Fichas
 - * Examen
 - * Pruebas prácticas
2. **Fechas de entrega de bloques de fichas.-** Se les proporcionarán actividades que deberán realizar y se entregarán en dos bloques, uno en septiembre y otra a en enero. El alumnado que vaya trabajando en una ficha, se le dará la siguiente para tener un seguimiento semanas
3. **Criterios de calificación.-** Cada una de estas partes tendrá un peso de 30%, excepto la práctica que será un 40% y podrá ser recuperable con actividades del curso siguiente.
4. **Pruebas extraordinarias.-** Tanto en septiembre como en el curso se realizarán pruebas (examen teórico) que tendrá un peso del 30% y una práctica de un 40%.

Evaluación de la intervención personal.

El **artículo 20 del RD 1105/2016** de currículo básico de ESO, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que establecerán indicadores de logro en las programaciones didácticas.


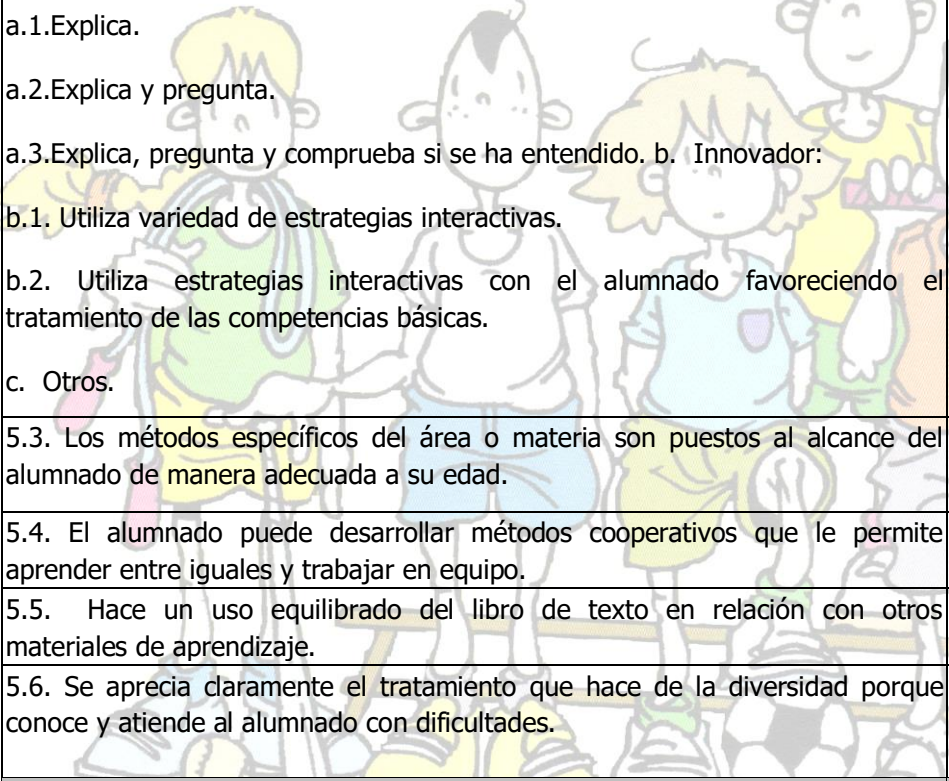
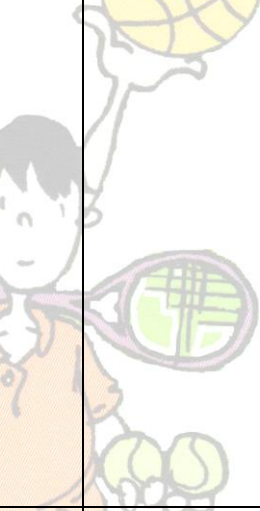
La evaluación de cada uno de los apartados que se refieren al aspecto más personal de la programación (valoración didáctica de la profesora respecto al área) se llevará a cabo tanto por los **alumnos**, como por la **profesora** con una **autoevaluación**.

A los alumnos se realizará un cuestionario con preguntas abiertas (sumadas a las del apartado de grado de cumplimiento de la programación). Este cuestionario es elaborado por la propia profesora y se propondrá como modelo de evaluación para la EF.

Como muestra de evaluación:

Indicadores y descriptores	Valor	Observacione
1. Indicador: Desempeña la dirección, la gestión y el control del aula conforme a una planificación previa, con integración de aprendizajes y evaluación inicial del alumnado.		
1.1. El desarrollo de la clase se ajusta a una planificación previa. (programación del ciclo o departamento y a la de unidad correspondiente)		

1.2. Ha realizado una evaluación inicial y plantea la programación de su trabajo teniendo en cuenta el punto de partida del alumnado sobre la materia.		
1.3. Controla la dinámica del alumnado y consigue que éste se implique en las actividades propias de la clase.		
1.4. La clase se desarrolla integrando diferentes aprendizajes. (formales: áreas y materias / no formales: experiencias vida cotidiana, acontecimientos).		
1.5. Se sabe adaptar a las circunstancias imprevistas que, en su caso, se producen en el desarrollo de la clase.		
1.6. Sabe indagar las ideas previas que el alumnado tiene sobre los contenidos de la unidad didáctica que va a trabajar en clase.		
2. Indicador: Organiza y adapta el proceso de enseñanza y aprendizaje a la diversidad del alumnado.		
2.1. Presenta los aprendizajes claramente estructurados.		
2.2. Se expresa de forma comprensible.		
2.3. Utiliza el lenguaje adecuado al contenido de manera asequible.		
2.4. Las tareas que propone al alumnado son formuladas de manera precisa, de modo que éste no tiene duda de qué es lo que hay que hacer y aprender.		
2.5. Comunica adecuadamente el sentido y la utilidad de los objetivos del currículum.		
3. Indicador: Crea el clima y la dinámica imprescindibles para trabajar en clase. Controla las situaciones imprevistas y las conductas disruptivas. Las relaciones con el alumnado y entre iguales son fluidas porque se apoyan en normas conocidas y aceptadas, así como en valores de respeto, de igualdad y de colaboración.		
3.1. Propicia un clima de seguridad y apoyo que favorece el aprendizaje y el trabajo del alumnado.		
3.2. No hay tensión entre el/ la practicante y el alumnado.		
3.3. La relación entre el alumnado es cordial y considerada.		
3.4. El tono que emplea con el alumnado es respetuoso y positivo.		
3.5. El alumnado participa activamente en las actividades del aula.		
3.6. Favorece una dinámica de trabajo fluida porque el alumnado sabe y aplica las rutinas y las normas convenidas.		
4. Indicador: Motiva al alumnado con estímulos positivos sobre su esfuerzo, conecta con sus intereses y evidencia la relación de los diferentes aprendizajes con experiencias y situaciones de la vida cotidiana.		
4.1. Conecta los intereses y la experiencia del alumnado con sus propuestas de aprendizaje.		

4.2. Se ofrece al alumnado tanto el sentido que tiene la materia como la utilidad de la misma, la conexión que los contenidos pueden tener con sus propios intereses y experiencias de la vida cotidiana.		
4.3. Refuerza a través de estímulos positivos la conducta y el esfuerzo del alumnado.		
4.4. Está motivado por los objetivos y por los contenidos de la clase que imparte.		
5. Indicador: Utiliza variedad de métodos. Su estilo de trabajo es innovador, trabaja los distintos elementos de las competencias básicas e integra diferentes situaciones de aprendizaje.		
5.1. Emplea diferentes procedimientos, actividades y situaciones de aprendizaje en el desarrollo de la clase.		
5.2. Su estilo general es: a. Tradicional: a.1. Explica. a.2. Explica y pregunta. a.3. Explica, pregunta y comprueba si se ha entendido. b. Innovador: b.1. Utiliza variedad de estrategias interactivas. b.2. Utiliza estrategias interactivas con el alumnado favoreciendo el tratamiento de las competencias básicas. c. Otros.		
5.3. Los métodos específicos del área o materia son puestos al alcance del alumnado de manera adecuada a su edad.		
5.4. El alumnado puede desarrollar métodos cooperativos que le permite aprender entre iguales y trabajar en equipo.		
5.5. Hace un uso equilibrado del libro de texto en relación con otros materiales de aprendizaje.		
5.6. Se aprecia claramente el tratamiento que hace de la diversidad porque conoce y atiende al alumnado con dificultades.		
6. Indicador: Durante las clases hay actividades de práctica y de control de las dificultades en los aprendizajes que se están trabajando. Corrige el trabajo de clase y, en su caso, el trabajo de casa. Evalúa conforme a criterios establecidos por el departamento y conocidos por el alumnado y las familias.		
6.1. El alumnado manifiesta sus conocimientos en diferentes formatos y aplicado a diferentes contextos. (Ver, en su caso, cuaderno de trabajo del alumnado)		
6.2. Durante las clases existen fases de repetición y de práctica.		
6.3. El trabajo de casa está bien engarzado con el trabajo del aula y tiene significación propia. (Ver, en su caso, cuaderno de trabajo del alumnado)		

6.4. Controla y corrige el trabajo de clase y el trabajo de casa. (Ver cuaderno de trabajo del alumnado)		
6.5. Evalúa conforme al trabajo que realiza con el alumnado y con criterios conocidos por éste y por las familias.		
7. Indicador: Cumple la distribución horaria de los diversos contenidos. Hay equilibrio en el tratamiento y la integración de los diversos contenidos y trabaja las áreas o materias instrumentales y el tiempo diario para la lectura con el fin de evitar carencias significativas en dichas áreas o materias.		
7.1. Cumple la distribución horaria de los diversos contenidos.		
7.2. No hay hiperdesarrollo de unos elementos de las competencias / contenidos / actividades, sobre otros.		
7.3. El alumnado no presenta carencias significativas en alguna de las áreas o materias instrumentales del currículum. (Lectura, escritura, expresión oral, cálculo, etc.)		
7.4. En el desarrollo de las clases, los diversos contenidos se presentan y se trabajan con una adecuada conexión e integración.		
8. Indicador: Aspecto externo del aula, disposición de los alumnos en la clase y participación de los mismos. Tiempo real de trabajo en clase y de dedicación a tareas en casa.		
9. Indicador: integración del profesor en el centro y en los órganos de coordinación y gobierno. Participación y aportación de iniciativas, en su caso.		
10. Indicador: Capacidad del profesor para el trabajo en equipo y la coordinación dentro del ciclo o departamento. Coordinación efectiva de las programaciones, de la labor tutorial y de la atención a la diversidad.		

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Tras la recogida de datos debemos tener en cuenta el otorgamiento de una **calificación** numérica, tal y como la actual normativa nos marca.

La calificación vendrá dada por las competencias asignadas, midiendo los indicadores de competencia de cada criterio de evaluación con pesos específicos.

La calificación de los aspectos procedimentales es de gran importancia en nuestra asignatura. Su justificación se basa en la importancia de la práctica para formar una mejora individual y adquirir unos hábitos, asimismo, se fomenta la adquisición de actitudes correctas (interés, respeto, esfuerzo) en una edad en la que debido a los continuos cambios se debe crear una base de valores sólidos en cuanto a la actividad deportiva.

Por decisión del Departamento y por tanto, plasmado en su programación, es requisito indispensable que el alumno apruebe los contenidos prácticos para poder hacer media.

El peso de las diferentes competencias se distribuirá de la siguiente forma:

Comunicación lingüística	5%
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	25%
Competencia digital.	5%
Aprender a aprender.	20%
Competencias sociales y cívicas	20%
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	10%
Conciencia y expresiones culturales.	20%

RECUPERACIÓN:

El alumnado que obtenga insuficiente en cualquiera de las tres evaluaciones, podrá recuperarla en los primeros días de la siguiente evaluación. En caso de que resulte negativa dicha recuperación, se realizará un examen en Septiembre que abarcará las competencias vistas en el curso.

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En Educación física se utilizará como base el material el siguiente:

MATERIAL Y RECURSO DIDÁCTICO

TEORÍA

- Fichas
- Pc o móvil
- Cuaderno de teoría
- Portfolio
- Cámara fotos /vídeo
- Sala de usos múltiples e instalación cañón.

PRÁCTICA

- Material deportivo

-
- Material musical (equipo, pen,..)
 - Instalaciones del centro y del entorno
 - Planillas/fichas
-

No existe libro de texto para el alumnado pero si hay unas fichas y cuaderno teórico elaborado por el departamento.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Como indica **el Real Decreto 1105/2016**, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

Según las **Instrucciones de 22 de Junio de 2015** sobre el protocolo de alumnado con neae, el Departamento dará una respuesta educativa según la siguiente organización:

1. **PREVENCIÓN:** Se actúa con el asesoramiento de la persona profesional de la orientación anticipando medidas con respecto a los niveles educativos y características de convivencia conocidas de cursos anteriores o de reuniones con el colegio.

2. DETECCIÓN DE ALUMNADO NEAE

En las primeras semanas de clase, tras la evaluación inicial, se detectará alumnado y se comunicará a Orientación para que asesore sobre las posibles medidas de organización de la respuesta educativa. Para ello utilizamos la ficha 1 que viene anexa en esta programación.

A nivel de Departamento, como **atención educativa ordinaria** en el aula se favorecerá como metodología favorecedora de la inclusión:

- **Métodos basados en el descubrimiento y en el papel activo del alumnado:**
 - Proyectos
 - Aprendizaje cooperativo
- **Organización** de espacios y tiempos
- Diversificar **procedimientos e instrumentos de evaluación** (instrumentos alternativos/complementarios a las pruebas escritas y/o adaptaciones de éstas).

En cuanto a las medidas específicas diferentes a las ordinarias, se atenderá al resultado de la evaluación psicopedagógica y la coordinación con el equipo docente.

El tratamiento a la diversidad se expresa por las diferencias de ritmo de aprendizaje, o bien en las capacidades físicas para realizar determinadas actividades, o en ambos factores a la vez. Por ello se plantearán actividades de integración de alumnos con diferentes características, ofreciendo también alternativas diversificadas.

Las cotas de progreso se planificarán en relación con:

1. El punto inicial del alumno o alumna.
2. El ritmo de progreso.
3. Las diferencias en cuanto a sexo, características somatomórficas o cualquier otra condición inherente al individuo.

La mejor forma de realizar una adaptación, es planteando siempre actividades en las que se pueda trabajar por niveles, algo muy necesario teniendo en cuenta que nos encontramos con grupos heterogéneos.

En las sesiones prácticas habrá ejercicios que se realizarán de forma individual, y que irán de menor a máxima dificultad, para que cada alumno y alumna pueda establecer cuál es su nivel de partida y, a partir de éste, avanzar.

En las actividades por parejas y grupos, se procurará que se reúnan con otros y otras de nivel parecido (lo suelen hacer espontáneamente). Para fomentar la socialización, es conveniente plantear ejercicios de cooperación en los que no importe el nivel de destreza que tengan los alumnos y alumnas, de esta manera aumentará su autoestima.

En cuanto a aquellas pruebas o test de carácter físico, se verá el nivel de partida del alumno y se pedirá una mejora respecto a ese nivel, siempre teniendo en cuenta aquellos indicadores que muestren que ha practicado regularmente para su mejora.

En el primer ciclo de E.S.O nos encontramos con alumnos y alumnas que no saben leer ni escribir correctamente, así que no pueden hacer las pruebas escritas, en estos casos se sustituirán por las orales, en las que habrá una explicación previa, para suplir la fase de lectura.

Tenemos alumnas y alumnos a los que se les han realizado Adaptaciones Curriculares Individualizadas (A.C.I). En general, sólo hemos tenido que adaptar los contenidos conceptuales. Todas estas A.C.I. están en el Departamento de E.F. a disposición de quien las requiera.

LESIONADOS

Los lesionados (con informe médico) realizarán tareas alternativas (físicas y teóricas) a la vez que entregarán un dossier en el que se hallarán todas aquellas sesiones que no han podido realizar y que han pasado a ordenador como trabajo teórico. Al alumnado se le entrega a principios de curso una ficha médica que debe entregar junto a justificantes firmados por el médico donde indique la enfermedad que necesite adaptación para la práctica del ejercicio físico. Es obligatorio que los padres o tutores informen a la profesora sobre el estado de salud de sus hijas e hijos. Así que el alumnado deberá devolverlo al Departamento de Educación Física rellenado y firmado, durante los primeros días del curso.

Como hemos apuntado en el apartado de evaluación, si un/a alumno/a **no puede realizar la parte práctica**, con una adaptación la nota no podrá superar el 5 debido a privarse de la parte más esencial de la asignatura. Siempre debe presentar un justificante médico que indique el tipo de lesión y la justificación para no realizar ninguna parte práctica. En la parte práctica se incluyen juegos de expresión, relajación, etc. que no conllevan movimiento y que gran parte de la población puede realizar.

Si un/a alumno/a **no puede realizar solo algunos contenidos de la parte práctica**, tendrá una adaptación y la nota no podrá superar el 6 debido a privarse de una de las partes más esenciales de la asignatura.

10. METODOLOGÍA.

Tal y como indica la **Orden de 14 de julio de 2016**, para que el aprendizaje contribuya óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar.

Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

EE REPRODUCTIVOS	EE TRADICIONALES (<i>mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas</i>)
	EE QUE FOMENTAN LA INDIVIDUALIZACIÓN (trabajo en grupos de nivel y de intereses)
	EE QUE POSIBILITAN LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNO EN LA ENSEÑANZA (Enseñanza recíproca)
	EE QUE PROPICIAN LA SOCIALIZACIÓN (trabajo en grupos)
EE PRODUCTIVOS	EE QUE IMPLICAN COGNOSCITIVAMENTE AL ALUMNO (resolución de problemas, descubrimiento guiado)
	EE QUE ESTIMULAN LA CREATIVIDAD (libre exploración)

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.

Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las **tareas** se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección.

El alumnado podrá participar en la **toma de decisiones** sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

En relación a la **evaluación**, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación.

La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las **condiciones de seguridad** necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los **riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías** y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

11. ELEMENTOS TRANSVERSALES AL CURRÍCULO.

El **artículo 14.1 del Decreto 111/2016** expresa que La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la **convivencia, la tolerancia y la igualdad**.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La **igualdad** real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La **educación vial** se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El **carácter integrador** del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

Este curso se realizará junto a varios departamentos una unidad didáctica integrada sobre el camino a los Baños de Sierra Alhambra, de manera que el alumnado de 4º pueda hacer de guía en una ruta deportiva cultural a los de 1º.

IGUALDAD Y EDUCACIÓN FÍSICA:

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de **una igualdad real y efectiva de oportunidades**. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

La **orden de 14 de julio de 2016** destaca que para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Tanto para su organización como para su puesta en práctica, vamos a seguir la Orden de 14 de julio de 1998, por la que se regulan *las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los Centros docentes públicos no universitarios*.

El Departamento de Educación Física no tiene inconveniente en “prestar” material deportivo, tanto al Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares, como a cualquier otro Departamento que quiera organizar alguna actividad deportiva previamente programada. El Departamento de Educación Física podrá entregarles ese material, siempre y cuando se dirijan a la Jefa del Departamento para hacérselo saber con, al menos, un par de días de antelación, y el Departamento que organiza la actividad, se responsabilice tanto del uso que se va a realizar del material, como del alumnado que lo utilice.

1. ACTIVIDADES INTERDISCIPLINARES

Hemos de destacar los criterios de selección a las actividades que se ofertan. Hay modalidades dentro del centro donde participarán todos/as los/las alumnos/os, pero cuando haya salidas no ocurrirá de la misma forma. A estas actividades fuera del centro sólo acudirán los alumnos y alumnas que muestren hábitos de convivencia positivos y que no infieran negativamente en el desarrollo de la actividad (hecho que ocasiona numerosos problemas cuando solo hay uno o dos docentes a cargo).

Destacamos que el alumnado que asiduamente falte a clase, no se considerará apto para la realización de salidas prácticas.

Todos sabemos que los contenidos procedimentales de la Educación Física entrañan mayores riesgos que los de otras asignaturas. Si a esto se suma el hecho de que estos contenidos se pongan en práctica con grupos numerosos y heterogéneos, la inseguridad aumenta, fuera del recinto escolar, el peligro se multiplica y esto se dispara cuando hay alumnos y alumnas que deliberadamente actúan poniendo en peligro la integridad propia o la de los demás. Por tanto, no acudirán a las actividades extraescolares y complementarias organizadas por el Departamento de Educación Física, aquellos alumnos y alumnas que hayan tenido una conducta contraria a las normas de convivencia en alguna ocasión, durante el trimestre y en cualquier actividad tanto escolar, como extraescolar y/o complementaria, tanto si es del Departamento de Educación Física, como de otro.

La Jefa del Departamento de Educación Física tomará todo lo dicho anteriormente como criterio para la selección de los alumnos y alumnas participantes en las actividades extraescolares y/o complementarias que organice. Así que los alumnos y alumnas que hayan estado expulsados del Centro no asistirán a las mismas. Tampoco aquellos y aquellas que tengan partes de expulsión de clase (en cualquier asignatura, no sólo Educación Física) y, en definitiva, todos aquellos y aquellas que tengan tres negativos en el apartado de actitud durante las clases de E.F. Es de destacar que normalmente este tipo de alumnado no reacciona a las llamadas de atención del profesorado y por tanto, pueden poner en peligro la correcta marcha de una actividad, afectando con ello a sus compañeros y compañeras.

También tenemos que añadir que las actividades extraescolares o complementarias que organice el Departamento de Educación Física tienen como objetivo que todos los alumnos y las alumnas que asistan a éstas participen activamente haciendo ejercicio físico. Por tanto, está fuera de toda coherencia que un alumno o alumna que no realice ejercicio físico con normalidad en clase de Educación Física porque el médico considera que está contraindicado al poder entrañar un riesgo para su salud, pretenda querer participar en una actividad extraescolar o complementaria en la que se va a realizar un ejercicio físico cuya intensidad puede ser igual o mayor que en una sesión de Educación Física y, por tanto, puede suponer un riesgo para su salud o, que un docente tenga a cargo exclusivamente su atención. Es por ello, que no podrán asistir a estas actividades extraescolares y complementarias aquellos alumnos y alumnas que no estén realizando ejercicio físico con normalidad

en clase de Educación Física por razones de salud habiendo sido esta exención, parcial o total de los contenidos procedimentales, solicitada por el médico y/o sus progenitores.

Por último, también se puede dar el caso de alumnos o alumnas que no realizan ejercicio físico en clase, bien por una actitud pasiva o por absentismo. En este caso este alumnado no participará en las actividades extraescolares o complementarias que organice el Departamento de Educación Física.

Así distinguimos la propuesta realizada al Departamento de Extraescolares, así como las subvenciones solicitadas:

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES EDUCACIÓN FÍSICA:

El objetivo es realizar, al menos, una actividad con cada curso, para ello, ofertamos inicialmente un amplio abanico de actividades que se realizarán o no en función de las circunstancias y las condiciones meteorológicas que se vayan dando a lo largo del curso.

Las actividades propuestas son las siguientes:

- ✓ Senderismo, subida y bajada al cerro Alfaro (Sierra Alhamilla) y pequeño recorrido por el desierto de Tabernas para 3º y 4º de E.S.O (**1er. Trimestre** – Noviembre).
- ✓ 1º y 2º de ESO Excursión desde Pechina a Almería por sierra de Gádor (**1er. Trimestre**)
- ✓ Salida al Puerto de la Ragua con los alumnos/as de 2º, 3º y 4º de ESO en el (**2º trimestre**), para realizar actividades de esquí de fondo, raquetas y trineos (Juegos Deportivos Provinciales).
- ✓ Asistencia a eventos deportivos importantes y /o jornadas lúdico-deportivas que se celebren en nuestra localidad o en alguna próxima. (Con cualquier curso).
- ✓ *Salida de bicicleta* para conocer nuestro entorno (**2º Trimestre**).
- ✓ *Natación Recreativa* - Taller Educativo de promoción deportiva de la Diputación. Los alumnos/as a los que estarán dirigidos, dependerán del N.º de Alumnos/as que nos permita la organización.
- ✓ Encuentro de bailes deportivos de los Juegos Deportivos Provinciales. Convocatoria de Abril y Mayo. Los alumnos/as a los que estarán dirigidos, dependerán del N.º de Alumnos/as que nos permita la organización.
- ✓ Carrera de Orientación en Sierra Nevada en la zona recreativa del Serbal para 3º y 4º ESO (**comienzos del 3er. trimestre**).
- ✓ Actividad de deportes náuticos de los Juegos Deportivos Provinciales 1º y 2º ESO // **3er trimestre**).

13. ANEXOS

FICHA DE CONTROL MÉDICO

APELLIDOS		NOMBRE	
EDAD	CURSO	NÚMERO	

EXAMEN MORFOLÓGICO:

ESTATURA	m.
PESO	kg.

TRATAMIENTO MÉDICO ACTUAL:

Si su hijo/a tiene actualmente un tratamiento médico, indíquelo.

--

EXPLORACIÓN VISUAL:

¿Tiene su hijo/a algún problema visual?

NÚMERO DIOPTRÍAS			
OJO IZQDO.	OJO DCHO.	SI	NO
MIOPIA			
ASTIGMATISMO			
HIPERMETROPIA			
GAFAS			
LENTES DE CONTACTO			

EXAMEN OSTEOARTICULAR:

¿Tiene su hijo/a algún problema de huesos o articulaciones? (señalar con x lo que proceda)

COLUMNA	RODILLAS	PIES / TOBILLOS
ESCOLIOSIS (desviación lateral)	PROBLEMAS EN LIGAMENTOS	PLANOS
CIFOSIS (exagerada curva dorsal)	PROBLEMAS EN MENISCOS	PRONADORES hacia dentro
LORDOSIS (exagerada curva lumbar)	GENU VALGUM rodillas en X	SUPINADORES hacia fuera
APARATO ORTOPÉDICO	GENU VARUM rodillas en ()	ESGUINCES

EXPLORACIÓN CARDIOVASCULAR:

¿Tiene su hijo/a algún problema cardiovascular? (problemas de corazón) (señalar con x lo que proceda)

PULSACIONES EN REPOSO	pul./min.	ANEMIA	TAQUICARDIAS		
		SOPLOS	TENSIÓN	ALTA	BAJA

EXPLORACIÓN RESPIRATORIA:

¿Tiene su hijo/a algún problema respiratorio? (señalar con x lo que proceda)

ALERGIAS		TIPO		ÉPOCA	
ASMA		TIPO		ÉPOCA	
FRECUENCIA RESPIRATORIA EXCESIVA					

EXPLORACIÓN VISCERAL:

¿Tiene su hijo/a algún problema de órganos internos? (señalar con x lo que proceda)

DIABETES		TIPO		EDAD DE COMIENZO	años
HEPATITIS		TIPO		EDAD DE COMIENZO	años
HERNIA		TIPO		EDAD DE COMIENZO	años

EXPLORACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO:

¿Tiene su hijo/a algún problema de tipo nervioso / psicológico? (señalar con x lo que proceda)

HIPERACTIVIDAD				
ANSIEDAD				
EPILEPSIA			EDAD DE COMIENZO	años
TRASTORNOS ALIMENTACIÓN			TIPO	
OTROS TRASTORNOS PSICOLÓGICOS			TIPO	

EXPLORACIÓN OTORRINOLARINGOLÓGICA:

¿Tiene su hijo/a algún problema auditivo o de garganta? (Señalar con x lo que proceda)

ANGINAS		PROBLEMAS AUDITIVOS	
FARINGITIS		OÍDO IZQDO.	OÍDO DCHO.

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS / ENFERMEDADES INFECTOCONTAGIOSAS. Descripción:

--

ANTECEDENTES PERSONALES:

--

ALERGIAS A MEDICAMENTOS (analgésicos, antibióticos,...)

--

ACLARACIONES / OTRAS ALTERACIONES / AFECCIONES / ENFERMEDADES NO DESCRITAS:

--

Asimismo, autorizo a mi hijo a:

- Realizar salidas fuera del centro escolar, siempre que el contenido de la asignatura lo requiera y se efectúen dentro del horario de ésta.
- Informar sobre cualquier modificación de los datos médicos y la aparición de nuevas enfermedades o patologías.
- Participar en filmaciones y fotografías utilizadas exclusivamente para llevar a cabo el proceso de evaluación.

Fecha, firma y D.N.I. del Padre / Madre o Tutor

Gracias por su colaboración.

NORMAS PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- El alumnado deberá asistir con el **material requerido** y la **indumentaria adecuada** (ropa deportiva y zapatillas apropiadas correctamente atadas).
- Venir a clase **aseados** para evitar malos olores, sobre todo en el gimnasio.
- Los alumnos y alumnas que quieran **ducharse en el instituto**, dispondrán de **diez minutos** para hacerlo y deberán comunicarlo a la profesora al principio de la sesión. Si la clase es a última hora, se ducharán en casa.
- **Pedir permiso a la profesora para:** ir a beber agua, ir al servicio y en cualquier ocasión en la que tengan que abandonar la clase (aunque haya tocado el timbre).
- **Prohibido:** interrumpir a la profesora en sus explicaciones, ir al bar, comer en clase, fumar en el Centro o inmediatamente antes de entrar y tirar basura al suelo.
- El alumno o alumna que **deteriore o rompa** el material de clase, por un inadecuado uso de éste, deberá **pagarlo**.
- **Desayunar** dos horas antes de clase.
- **Ayudar** en la colocación y recogida del material.

También incluimos las normas de convivencia y deberes del alumnado recogidos en el R.O.F. del Centro.

El incumplimiento de las normas influirá negativamente en la evaluación y puede suponer la no superación de la materia. La profesora no avisará más sobre éstas, puesto que son explicadas el primer día de clase y permanecen en el tablón del gimnasio durante todo el curso.

