**ETAPA:**

SECUNDARIA

**CURSOS**

1º, 2º, 3º, 4º de ESO

1º BACHILLERATO

Curso: 2021-2022

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**Tipo de bloque de asignaturas: Específicas**

## Educación Física

**Departamento: Educación Física**

# ÍNDICE


| CONTENIDO | PAG. |
|---|---|
| **1. MARCO LEGAL** | 3 |
| **2. INTRODUCCIÓN** | 3 |
| **3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS** | 9 |
| 3.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA | 9 |
| 3.2. OBJETIVOS GENERALES CONTEXTUALIZADOS PARA LA MATERIA DE E.F. | 11 |
| **4. COMPETENCIAS DE LAS ETAPAS DE E.S.O. Y BACHILLERATO PARA LA MATERIA DE E.F.** | 13 |
| 4.1. COMPETENCIAS ESTABLECIDAS POR EL CURRÍCULO DE CASTILLA-LA MANCHA | 13 |
| 4.2. COMPETENCIAS CONTEXTUALIZADAS. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F. A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE | 16 |
| **5. CONTENIDOS** | 21 |
| 5.1. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA | 21 |
| 5.2. OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS (ELEMENTOS TRANSVERSALES) | 33 |
| 5.3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS | 35 |
| **6. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN** | 41 |
| 6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA | 42 |
| 6.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE LA MATERIA DE E.F. *(tablas Excel I: 1º ESO, 2º ESO: 3º ESO y 4º ESO: 1º Bachillerato).* | 42 |
| 6.3. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN | 42 |
| 6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN | 45 |
| **7. ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN** | 48 |
| 7.1. RECUPERACIÓN ORDINARIA DE LA MATERIA DE E.F. | 48 |
| 7.2. RECUPERACIÓN EXTRAORDINARIA | 49 |
| 7.3. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DE E.F. PARA EL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE | 50 |
| **8. AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA** | 50 |
| **9. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS QUE SE PRETENDEN DESARROLLAR** | 56 |
| **10. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS DEL PROCESO EDUCATIVO** | 57 |
| 10.1. ORIENTACIONES PARA FACILITAR EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS QUE PERMITAN TRABAJAR POR COMPETENCIAS EN EL AULA | 57 |
| 10.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA | 59 |
| **11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD** | 65 |
| **12. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS** | 73 |
| 12.1. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS | 73 |
| 12.2. RECURSOS MATERIALES | 74 |
| 12.3. RECURSOS AUDIOVISUALES | 75 |
| 12.4. RECURSOS INFORMÁTICOS | 76 |
| 12.5. RECURSOS DEL ENTORNO | 76 |
| **13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES** | 76 |
| **14. ANEXOS** | 94 |

# 1. MARCO LEGAL

- Orden de 02/07/2012, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los institutos de educación secundaria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 03/07/2012).
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE de 10-12-2013).
- RD 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato (BOE de 03-01-2015).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE de 29-01-2015).
- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 22-06-2015).
- Orden de 15/04/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 27-04-2016).
- Orden de 15/04/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación del alumnado en Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 27-04-2016).
- Orden de 14/07/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento en los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha (DOCM de 25-07-2016).
- Resolución de 23/07/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones sobre medidas educativas para el curso 2020-2021 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha.
- Resolución de 16/06/21, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones para el curso 21/22 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha

# 2. INTRODUCCIÓN

Según la resolución de 16/06/2021, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se dictan instrucciones para el curso 2021-2022 en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. [2021/7403].

La Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, establece en su artículo 9 que las administraciones educativas deberán asegurar el cumplimiento por los titulares de los centros docentes, públicos o privados, que impartan las enseñanzas contempladas en el artículo 3 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, de las normas de desinfección, prevención y acondicionamiento de los citados centros que aquellas establezcan. Así mismo, requiere la adopción de las medidas organizativas que resulten necesarias para evitar aglomeraciones y garantizar que se mantenga una educación presencial de seguridad, y se observen las medidas de higiene adecuadas para prevenir los

riesgos de contagio. Con fecha 19/05/2021 se acordó en la reunión conjunta de la Conferencia Sectorial de Educación y del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el documento aprobado en la Comisión de Salud Pública el 18/05/2021 de Medidas de prevención, higiene y promoción de la salud frente a COVID-19 para centros educativos en el curso 2021/2022. La educación se considera una actividad esencial y un derecho de la infancia y adolescencia a proteger, y por ello, dada la valoración de la situación a fecha actual, se hace necesario establecer medidas para el curso 2021/2022 que garanticen la enseñanza presencial en un entorno seguro y saludable, con la flexibilidad necesaria en función del escenario epidemiológico. El Gobierno de Castilla-La Mancha está trabajando para que el inicio y el desarrollo del próximo curso escolar sea lo más normalizado posible, con una buena organización y planificación y con el objetivo de mantener la educación presencial, dando continuidad a todas las condiciones y garantías sanitarias, al igual que hizo el curso pasado. Para ello, deben optimizarse los espacios educativos disponibles y establecer sistemas organizativos adaptados a la realidad de cada centro educativo, dentro de un marco común de actuación. De igual manera, han de actualizarse los planes de contingencia para tener la mejor preparación posible ante los cambios de escenarios en función del nivel de alerta en cada territorio, teniendo previstas con antelación todas las actuaciones y procedimientos necesarios para proporcionar la mejor educación de calidad y con equidad, desde un enfoque inclusivo.
La actividad lectiva presencial se considera el principio general de actuación en el modelo educativo de Castilla-La Mancha. Para garantizar este sistema de enseñanza, resulta imprescindible el seguimiento de los protocolos de actuación necesarios de higiene, limpieza y control sanitario.
El Plan de inicio de curso forma parte de cualquiera de estos escenarios. En su virtud, y en uso de las competencias atribuidas por el Decreto 84/2019, de 16 de julio, por el que se establece la estructura orgánica y la distribución de competencias de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, resuelvo dictar las siguientes instrucciones:

Los centros educativos podrán encontrarse en tres escenarios posibles en función de la evolución de la COVID-19.
La actividad lectiva presencial se considera el principio general de actuación en el modelo educativo de Castilla-La Mancha. Para garantizar este sistema de enseñanza, resulta imprescindible el seguimiento de los protocolos de actuación necesarios de higiene, limpieza y control sanitario. Se actuará para garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos. Para ello se hace imprescindible tener previsto adaptar el plan de contingencia con el fin de adecuar la actividad lectiva a los diferentes modelos de formación (presencial, semipresencial y no presencial).
Según el escenario en el que se encuentre: - Escenario 1: Nueva normalidad. - Escenario 2: Adaptación ante una situación de control sanitario. - Escenario 3: No presencialidad.

Esta programación se basa en la nueva normalidad mientras que en el anexo 14 aparecerán los otros dos escenarios.

En este inicio de curso nos vamos a tener que ver obligados a cambiar la visión de nuestras clases de educación física

La **Programación didáctica** *es el instrumento específico de planificación, desarrollo y evaluación del currículo que elaboran los equipos docentes mediante un proceso de toma de decisiones teniendo como referente las características del alumnado, el Proyecto educativo, los elementos básicos del currículo y los rasgos específicos de cada una de las materias.*

Esta Programación, de acuerdo con los objetivos y prioridades establecidas en el Proyecto Educativo del Instituto, lo concreta y desarrolla para la materia, de acuerdo con los elementos indicados en el mismo (Capítulo 4, apartado 1.3).

Con la presente programación pretendemos hacer explícitos, basándonos en la legislación vigente de nuestra Comunidad Autónoma, los objetivos, las competencias básicas, contenidos, criterios de evaluación y calificación, la metodología, los contenidos transversales y la atención al alumnado con necesidades educativas específicas, entre otros apartados, tanto para la ESO como para el Bachillerato.

En el Departamento de Educación Física existen algunos cambios durante el presente curso entre los que mencionamos la consolidación del ciclo formativo de grado superior de acondicionamiento físico con su tercer curso:

✓ Incorporación de una compañera nueva al departamento, D.ª Josefa Martínez Martínez a media jornada, así como la continuidad en el departamento de Dª Llanos Sáez Ibáñez, y D. Rubén Ponce Alberola.

✓ Consolidación a la Sección Europea de la EF como Disciplina No Lingüista (DNL) en 1º y 4º de ESO.

✓ Para este curso se pondrá en marcha la solicitud para participar en los “Proyectos Escolares Saludables” de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte debido a su demora del curso pasado por situación de incertidumbre por el COVID.

✓ Contar sobre todo con material específico suficiente para que se produzca un proceso de enseñanza-aprendizaje más individualizado y de mayor calidad.

✓ De este modo, los miembros del presente Departamento ejercen las siguientes funciones principales:

- D. Juan Legorburo Graells como profesor del módulo de acondicionamiento físico en el agua, Coordinador de la FCT y Secretario del centro.
- D. Miguel Tortosa Martínez como profesor de Educación Física de 1º A, y C bilingüe; y 4º A y C bilingüe, 4º B No bilingüe además del módulo de valoración de la condición física e intervención en accidentes en el ciclo formativo y Jefe de departamento.
- Dª. Nieves Azaña Cifuentes como profesora de 1º ESO B y D no bilingües, módulo de habilidades sociales, módulo de Fitness en sala de entrenamiento polivalente, control postural bienestar y mantenimiento funcional.
- Dª. Josefa Martínez Martínez como profesora de 2º A, B, C, D y 4º de ESO D.
- D. Rubén Ponce Alberola como profesor de 3º de ESO, A, B, C y D y el módulo de actividades con soporte musical, y actividades específicas de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Dª Llanos Sáez Ibánez como profesora de y el módulo de hidrocinesia, habilidades

sociales y 1º ESO E, además de 1º de Bachillerato Ciencias Sociales, Ciencias Naturales, Tecnológico y Humanidades.

Por otro lado, en el **Proyecto Educativo del IES "Parque lineal"** se recogen las características del Centro y las decisiones relativas a la metodología general del proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestro Centro, evaluación, criterios de promoción, medidas de atención a la diversidad, actividades extraescolares, etc.

Por ello, tomando como referente dicho proyecto, la Memoria Anual 2019-2020 y la legislación vigente, desarrollaremos esta programación, dotando así de mayor coherencia y sentido el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De este modo, algunos de los principios educativos y valores que guiarán nuestra planificación y el proceso de enseñanza-aprendizaje para la educación del siglo XXI son los siguientes:

- No se aprende sin esfuerzo y el esfuerzo nos forma y nos convierte en mejores personas
- La buena educación, el respeto y la tolerancia nos identifican como personas y facilita nuestras relaciones
- Si acogemos, compartimos y no discriminamos, nos enriquecemos como personas.
- Educar es cosa de todos si queremos lograr un aprendizaje duradero y una buena convivencia
- Rigor en proceso de enseñanza mediante un tratamiento objetivo y actualizado de los contenidos curriculares.
- Innovación didáctica incorporando gradualmente las novedades que sean útiles y aplicables en el proceso educativo
- Equidad en la ayuda pedagógica proporcionada y en la evaluación del proceso de aprendizaje.
- Esfuerzo individual y continuado como elemento clave del aprendizaje.
- Implicaciones de lo aprendido en el contexto cotidiano.
- Creatividad en proceso educativo.
- Inclusividad, que proporciona un aprendizaje ajustado a la diversidad del alumnado
- Valores cívicos y respeto al medio ambiente.
- Reconocimiento de la diversidad, mediante actitudes de respeto y tolerancia, basados en la aceptación de la diversidad sexual, familiar y de identidad de género, la igualdad entre hombres y mujeres y la aceptación de reglas sociales y normas de convivencia para regular las relaciones interpersonales y lograr un buen clima social.
- Civismo, entendido como la capacidad para saber vivir en sociedad (principio de la buena educación)y asumir los valores democráticos y los derechos humanos
- Una enseñanza integral de calidad y el fomento de un aprendizaje ajustado a las necesidades e intereses del alumnado
- El rigor y el buen nivel formativo en las etapas de educación postobligatoria (1º Bachillerato).
- El trato cercano y el interés del profesorado hacia sus alumnos, esenciales en el buen clima relacional del Centro.
- El plurilingüismo y la interculturalidad, ambos implícitos en el Marco Europeo de

Referencia la Enseñanza de las Lenguas, que pretende desarrollar la capacidad de utilizar las lenguas para fines comunicativos y de participar en una relación intercultural en que una persona, en cuanto agente social, domina —con distinto grado — varias lenguas y posee experiencia de varias culturas.

- La apertura al exterior y la colaboración con otros Centros educativos, instituciones y organizaciones sociales con ofertas formativas.
- El desarrollo de actividades complementarias y extracurriculares de calidad, que refuerzan y contextualizan las enseñanzas del centro, integrándolas en entornos distintos al centro educativo.

Por otro lado, **la materia de E.F.** es de vital importancia en la sociedad actual. Esta sociedad es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que relacionados con el cuerpo y su actividad motriz contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos, por otra parte, existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

La materia de E.F. se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos/as, hacia la profundización en el conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos/as, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta materia. De esta manera, se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. El movimiento tiene, además del valor funcional de instrumento, un carácter social derivado de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de relación.

Las funciones del movimiento son variadas y han tenido diferente peso en el currículo de la E.F., según las intenciones educativas predominantes. Entre ellas destacan las siguientes: *función de conocimiento – anatómico-funcional – estética y expresiva – comunicativa y de relación – higiénica – agonística – catártica y hedonista – compensación*.

La materia de E.F. ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ella a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los

alumnos/as sus aptitudes y capacidades psicomotrices, fisicomotrices y sociomotrices, y no aspectos parciales de ellas.

El deporte, tiene un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedite a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivo de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

La enseñanza de la E.F. ha de promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

La E.F. contribuye al logro de los diversos fines educativos en la E.S.O: socialización, autonomía, aprendizajes instrumentales de afianzamiento, así como a la mejora de las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento. Desde la Educación Primaria, en la que tiene particular importancia la conexión entre desarrollo motor y cognoscitivo, se continúa adquiriendo una serie de posibilidades que colaboran directamente en la formación integral de los alumnos. En este sentido, la actividad física tiene valor educativo por las posibilidades de exploración que proporciona en el entorno y por las relaciones lógicas que favorece en las personas a través de las relaciones con los objetos, con el medio, con otras personas y consigo mismo.

La mejora funcional del dominio corporal supone, en estas edades, la adquisición de múltiples conductas motrices de carácter ya utilitario, ya lúdico o expresivo, que son fundamentales para el desarrollo integral de los alumnos/as. La educación por el movimiento ha de plantearse como un proceso en el que, mediante una exploración de las propias posibilidades corporales, tras la cual se activan mecanismos cognitivos y motores.

En esta etapa, se trata de que los alumnos empleen las potencialidades motrices que han adquirido desde primaria y que los afiancen y enriquezcan. Con ello aumentan sus posibilidades para poder construir nuevas opciones de movimiento y desarrollar correctamente las capacidades motrices y las habilidades básicas. El nivel evolutivo se tomará como punto de partida de los nuevos aprendizajes motores, pero situando la intervención educativa un paso por delante de las posibilidades de actuación que son capaces de ejercer. El proceso de enseñanza y aprendizaje se organizará siguiendo una secuencia de adquisición que vaya de lo global y amplio a lo específico y especializado, respetando el nivel de partida, asegurando los dominios motores sobre los que se cimientan dichos aprendizajes y primando el criterio de diversidad sobre el de especialización.

En este proceso hay que evitar cualquier discriminación por razón de sexo, en contra de los estereotipos sociales vigentes que asocian movimientos expresivos y rítmicos a la

educación de las niñas y elementos de fuerza, agresividad y competitividad a la educación de los niños.

Muchos aprendizajes de habilidades y destrezas pueden realizarse en una situación de juego, que en esta edad contribuye al aprendizaje espontáneo de los alumnos. El conflicto de intereses y las reglas externas propias de los juegos contribuyen, además, a que a través de ellos el niño/a pueda descentrarse del punto de vista propio, admita dichas reglas, adopte diferentes papeles o funciones en situaciones de cooperación y/o competición, establezca estrategias de equipo y, en general, se incorpore a actividades de grupo. Por todo ello, el enfoque metodológico de la E.F. en la etapa de la ESO tiene un carácter fundamentalmente de exploración de sus posibilidades y de adaptación a su cuerpo tras los cambios continuos propios de la edad.

En esta etapa, la materia incluye conocimientos, destrezas y actitudes en relación con aspectos cualitativos del movimiento y los que se venían trabajando desde primaria como son la imagen, percepción y organización corporal, con los hábitos y conductas más saludables o que más benefician el desarrollo corporal, con las habilidades básicas de la competencia motriz en diferentes medios y situaciones, con los juegos y con la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación.

Esta especialidad que otorga valías físicas, capacidades motrices, habilidades básicas o específicas, actitudes y comportamientos, potencia y faculta en consecuencia, respuestas variadas. No obstante, no es una materia que evite la reflexión previa, sino que la fomenta y la hace indispensable. En cualquier caso, y no exclusivo de ella, esta materia debe enfocarse desde lo cognitivo, lo motriz y lo afectivo, desde lo conceptual, lo procedimental y lo actitudinal.

La Educación Física se ve abrigada por diferentes orientaciones como la social, la biomédica o la expresiva que entremezcladas giran en torno al cuerpo y al movimiento. Estos dos pilares cumplen diversas funciones que hacen que la Educación Física aporte a la Educación Obligatoria valores que se hacen indispensables, valores como: autoconocimiento, referencias del entorno, salud, estéticos, relaciones sociales, de compensación de desajustes, agonísticos, hedonistas, higiénicos, catárticos,...

En general, la aplicación de todo ello dentro de esta especialidad es progresiva, adecuada y genérica, lo que se ajusta al método que promulga el sistema educativo, método que se basa en el aprendizaje significativo, aprendizaje que se caracteriza por el montaje progresivo de conceptos, procedimientos y actitudes enlazados y que fundamenta el constructivismo.

Como consecuencia, expondremos que el alumno deberá conocer su cuerpo, sus posibilidades, deberá adquirir destrezas y hábitos que le permitan alcanzar una condición de vida sana y libre, y valorará el movimiento como una forma de comunicación social e interpersonal.

Por otro lado, **el alumnado implicado en el proceso de enseñanza-aprendizaje** de la materia de E.F. tiene una edad cronológica comprendida entre los 12 y los 17 años con algunas excepciones (hay alumnado mayor de 17 años por diferentes motivos).

**Las características de este alumnado son las siguientes**:

Durante esta etapa educativa (ESO y 1º de Bachillerato) se encuentra en la adolescencia. El inicio de la adolescencia está marcado por el inicio de los cambios biológicos asociados a la pubertad, que se desarrollan en tres etapas:

1.- Pre-pubertad, entre los 10-12 años en niñas y 12 a 14 en niños cuyas características son: crecimiento en talla y peso, aparición incipiente de los caracteres sexuales secundarios y desarrollo de las glándulas sexuales, todavía sin capacidad reproductora.

2.- Pubertad, entre los 12-14 en niñas y 14-16 en niños: los chicos comienzan a producir espermatozoides y a cambiar la voz; aparece la menarquía (primera menstruación) en las chicas, y el crecimiento se acelera y los caracteres sexuales se acusan.

3.- Post-pubertad, entre los 14-16 años en niñas y 16-18 en niños: etapa en la que se completa el proceso de maduración, alcanzando el cuerpo su desarrollo óptimo y la estabilización de su morfología, y los órganos genitales adquieren la plenitud de su desarrollo y aptitud funcional.

En cuanto a las edades en que ocurren estos cambios, en los chicos comienzan hacia los 12-13 años y terminan hacia los 16-18 y en las chicas comienzan por término medio hacia los 10-11 y suelen terminar hacia los 14-16 años. Está claro que las chicas van por delante en el proceso, pero también es cierto que la variedad individual que se da en la práctica es muy amplia y que las indicadas son edades medias aproximadas. Las causas de esta variedad son diversas, pero parece que están implicados factores genéticos y también ambientales, entre los que parece jugar un papel importante la alimentación.

Tampoco debemos pasar por alto que durante la pubertad, al producirse la aceleración del crecimiento, se modifica el esquema corporal, por lo que el movimiento se vuelve descoordinado si lo comparamos con el de etapas anteriores, es en este momento cuando nuestros alumnos necesitan un gran apoyo tanto afectiva como formativamente, debiéndose trabajar la educación física de base para que se produzca el reajuste del esquema corporal y de este con su entorno (espacio-tiempo).

También debemos tener presente que, de los 12 a los 16 años, los alumnos se encuentran en una fase de tránsito del pensamiento lógico-concreto al lógico-formal de carácter abstracto. Según Piaget, hay un 10% del alumnado que no llegará nunca a la etapa lógico-formal. En este punto nos encontramos con uno de los determinantes que va a condicionar la diversidad en esta etapa educativa.

Además de la diversidad manifestada a nivel de diferencia de capacidades, nos vamos a encontrar con una gran diversidad de intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje, diferencias culturales y de valores, etc.

Por todo esto, nunca debemos olvidar que estos alumnos se encuentran en la etapa de la adolescencia, caracterizada por una serie de cambios a nivel fisiológico, afectivo, cognoscitivo y de relación social. Estos últimos se caracterizan por la gran importancia que adquiere la interacción social, sobre todo dentro del grupo de iguales.

En definitiva, todos estos cambios están encaminados a proporcionar, en no muy largo plazo, una emancipación y autonomía personal en todos los ámbitos de la vida. Las distintas metodologías (utilizando el término a nivel general) supondrán una evolución en el grado de emancipación del alumnado.

# 3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS

Los **objetivos** son *referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin (RD 1105/2014).*

De este modo y en base a la normativa vigente (Decreto 40/2015, de 15-06-2015) los objetivos de la ESO y el Bachillerato son los que mencionamos en los siguientes apartados.

## 3.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA PARA LA MATERIA DE E.F.

**Educación Secundaria Obligatoria.**

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

**Bachillerato.**

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad de Bachillerato elegida.
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

## 3.2. OBJETIVOS GENERALES CONTEXTUALIZADOS PARA LA MATERIA DE E.F.

En este apartado se realiza una selección de aquellos objetivos generales de Etapa que deben ser alcanzados por nuestro alumnado con la aportación fundamental de la E.F. como materia específica obligatoria.

La Educación Física contribuirá, a lo largo de la ESO, a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
**k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.**
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

**Bachillerato.**

La Educación Física en 1º de Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

# 4. COMPETENCIAS DE LAS ETAPAS DE E.S.O. Y BACHILLERATO PARA LA MATERIA DE E.F.

Las **Competencias** *son capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos (RD 1105/2014).*

## 4.1. COMPETENCIAS ESTABLECIDAS POR EL CURRÍCULO DE CASTILLA-LA MANCHA

Las competencias del currículo son las siguientes:

a) Comunicación lingüística (CCL).

b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CM/CCBBCT).

c) Competencia digital (CD).

d) Aprender a aprender (CAA).

e) Competencias sociales y cívicas (CCSSCC).

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE).

g) Conciencia y expresiones culturales (CCEC).

### Comunicación lingüística (CCL)

*El Currículo de Castilla-La Mancha indica que para el adecuado desarrollo de esta competencia resulta necesario abordar el análisis y la consideración de los distintos aspectos que intervienen en ella, debido a su complejidad. Para ello, se debe atender a los cinco componentes que la constituyen y a las dimensiones en las que se concretan:*

1. *El **componente lingüístico** comprende diversas dimensiones: la léxica, la gramatical, la semántica, la fonológica, la ortográfica y la ortoépica, entendida esta como la articulación correcta del sonido a partir de la representación gráfica de la lengua.*

2. *El **componente pragmático-discursivo** contempla tres dimensiones: la sociolingüística (vinculada con la adecuada producción y recepción de mensajes en diferentes contextos sociales); la pragmática (que incluye las microfunciones comunicativas y los esquemas de interacción); y la discursiva (que incluye las macrofunciones textuales y las cuestiones relacionadas con los géneros discursivos).*

3. *El **componente socio-cultural** incluye dos dimensiones: la que se refiere al conocimiento del mundo y la dimensión intercultural.*

4. *El **componente estratégico** permite al individuo superar las dificultades y resolver los problemas que surgen en el acto comunicativo. Incluye tanto destrezas y estrategias comunicativas para la lectura, la escritura, el habla, la escucha y la conversación, como destrezas vinculadas con el tratamiento de la información, la lectura multimodal y la producción de textos electrónicos en diferentes formatos; asimismo, también forman parte de este componente las estrategias generales de carácter cognitivo, metacognitivo y socioafectivas que el individuo utiliza para comunicarse eficazmente, aspectos fundamentales en el aprendizaje de las lenguas extranjeras.*

5. *Por último, la competencia en comunicación lingüística incluye un **componente personal** que interviene en la interacción comunicativa en tres dimensiones: la actitud, la motivación y los rasgos de personalidad.*

***Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CM/CBCT)***

*La **competencia matemática** implica la capacidad de aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para describir, interpretar y predecir distintos fenómenos en su contexto.*

*Las **competencias básicas en ciencia y tecnología** son aquellas que proporcionan un acercamiento al mundo físico y a la interacción responsable con él desde acciones, tanto individuales como colectivas, orientadas a la conservación y mejora del medio natural, decisivas para la protección y mantenimiento de la calidad de vida y el progreso de los pueblos.*

*Estas competencias contribuyen al desarrollo del pensamiento científico, pues incluyen la aplicación de los métodos propios de la racionalidad científica y las destrezas tecnológicas, que conducen a la adquisición de conocimientos, la contrastación de ideas y la aplicación de los descubrimientos al bienestar social.*

*Las competencias en ciencia y tecnología capacitan a ciudadanos responsables y respetuosos que desarrollan juicios críticos sobre los hechos científicos y tecnológicos que se suceden a lo largo de los tiempos, pasados y actuales. Estas competencias han de capacitar, básicamente, para identificar, plantear y resolver situaciones de la vida cotidiana –personal y social– análogamente a como se actúa frente a los retos y problemas propios de la actividades científicas y tecnológicas.*

***Competencia digital (CD)***

*La **competencia digital** es aquella que implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y participación en la sociedad.*

*Esta competencia supone, además de la adecuación a los cambios que introducen las nuevas tecnologías en la alfabetización, la lectura y la escritura, un conjunto nuevo de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias hoy en día para ser competente en un entorno digital.*

***Aprender a aprender (CAA)***

*La competencia de aprender a aprender es fundamental para el aprendizaje permanente que se produce a lo largo de la vida y que tiene lugar en distintos contextos formales, no formales e informales.*

*Esta competencia se caracteriza por la habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.*

*Para ello:*

- *Exige, en primer lugar, la capacidad para **motivarse** por aprender.*
- *Requiere **conocer y controlar** los propios procesos de aprendizaje para ajustarlos a los tiempos y las demandas de las tareas y actividades que conducen al aprendizaje y que se desarrolla en tres dimensiones:*

    a) *El conocimiento que tiene acerca de sus capacidades e intereses (lo que sabe y desconoce, lo que es capaz de aprender, lo que suscita su curiosidad, etcétera).*

    b) *El conocimiento de la disciplina en la que se localiza la tarea de aprendizaje y el conocimiento del contenido concreto y de las demandas de la tarea en sí misma.*

    c) *El conocimiento sobre las distintas estrategias posibles para afrontar la tarea.*

- *Asume que el proceso de aprendizaje se manifiesta tanto individualmente como en grupo.*

- *Implica ser capaz de adquirir y asimilar nuevos conocimientos y llegar a dominar capacidades y destrezas propias de dicho ámbito.*

***Competencias sociales y cívicas (CSC)***

*Las competencias sociales y cívicas implican la habilidad y capacidad para utilizar los conocimientos y actitudes sobre la sociedad, entendida desde las diferentes perspectivas, en su concepción dinámica, cambiante y compleja, para interpretar* ***fenómenos y problemas sociales*** *en contextos cada vez más diversificados; para elaborar respuestas, tomar decisiones y resolver conflictos, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a* ***normas*** *basadas en el respeto mutuo y en convicciones democráticas. Además de incluir acciones a un nivel más cercano y mediato al individuo como parte de una implicación cívica y social.*

***Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CSIEE)***

*La competencia sentido de iniciativa y espíritu emprendedor implica la capacidad de transformar las ideas en actos. Ello significa adquirir conciencia de la situación a intervenir o resolver, y saber elegir, planificar y gestionar los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarios con criterio propio, con el fin de alcanzar el objetivo previsto.*

***Conciencia y expresiones culturales (CCEC)***

*La competencia en conciencia y expresión cultural implica conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza y patrimonio de los pueblos.*

*Esta competencia incorpora también un componente expresivo referido a la propia capacidad estética y creadora y al dominio de aquellas capacidades relacionadas con los diferentes códigos artísticos y culturales, para poder utilizarlas como medio de comunicación y expresión personal. Implica igualmente manifestar interés por la participación en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad como de otras comunidades.*

## 4.2. COMPETENCIAS CONTEXTUALIZADAS. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE E.F. A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La relación entre las competencias clave y los objetivos generales, de las etapas de la ESO y el Bachillerato, que más se desarrollan desde la materia de Educación Física se exponen a continuación:

| OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE E.S.O. | COMPETENCIAS CLAVE |
|---|---|
| a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, | **e) Competencias sociales y cívicas.** |

| | |
|---|---|
| como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática. | |
| b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |
| c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |
| d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |
| e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación. | **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**<br>**c) Competencia digital.** |
| j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural. | **g) Conciencia y expresiones culturales.** |
| **k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.** | **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**<br>**d) Aprender a aprender.** |
| l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. | **g) Conciencia y expresiones culturales.** |
| g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades. | **f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** |

| OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE BACHILLERATO | COMPETENCIAS CLAVE |
|---|---|
| b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |
| c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |
| g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. | **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**<br>**c) Competencia digital.** |
| k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. | **f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** |
| l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural. | **g) Conciencia y expresiones culturales.** |
| m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. | **d) Aprender a aprender.**<br>**e) Competencias sociales y cívicas.** |
| n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial. | **e) Competencias sociales y cívicas.** |

De este modo podemos afirmar que la educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

# 5. CONTENIDOS

Los **contenidos** representan el *conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado complejos (RD 1105/2014).*

## 5.1. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA DE E.F.

A continuación se detallarán los contenidos que se trabajarán en las diferentes unidades didácticas establecidas para los diferentes niveles de la ESO y 1º de Bachillerato.

Antes de profundizar en ello debemos aclarar que desde el Departamento de Educación Física del IES “Parque Lineal” se ha decidido trabajarlos de cinco formas distintas:

1º Contenidos específicos de diferentes unidades didácticas que se desarrollan en sesiones consecutivas y específicas de esa unidad.

2º Contenidos específicos de una unidad didáctica que se trabajan durante todo el curso escolar en periodos cortos de tiempo. Un ejemplo serían los contenidos de la unidad didáctica “El calentamiento”.

3º Contenidos específicos de una unidad didáctica que se desarrolla en los tres trimestres con sesiones específicas y separadas en el tiempo. Un ejemplo serían los contenidos de la unidad didáctica “El ocio saludable”.

4º Contenidos propios de la materia de Educación Física que se trabajan durante todas las sesiones y en todas las unidades didácticas. Un ejemplo serían la mayor parte de contenidos del bloque nº5 “Actitudes, valores y normas. Elementos comunes”

5º Contenidos transversales para todas las materias que el currículo vigente los denomina “Elementos Transversales”. De estos hablaremos en el apartado 5.2.

También debemos comentar que la puesta en práctica de la secuenciación y temporalización de las diferentes unidades didácticas es difícil de cumplir por los diferentes imprevistos que van surgiendo a lo largo del curso.

Por lo tanto, las posibles variaciones que sucedan serán tratadas en las reuniones del Departamento y reflejadas tanto en el Libro de Actas como en la Memoria final del curso.

Ante la situación de incertidumbre planteada por el COVID los contenidos de la materia pueden cambiar en función de la situación sanitaria y sobre todo si pasamos a una enseñanza no presencial en el que la posibilidad de realizar un deporte en casa queda anulada o muy reducida.

## CONTENIDOS DE 1º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

| **BLOQUE Nº1. Condición física y salud** | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.**<br>• **La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.**<br>• **Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.**<br>• **La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.**<br>• **Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.**<br>• **Valoración de la condición física dependiendo de la edad de referencia (test de condición física).** | Condición Física y salud I |
| • **La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.**<br>• **La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.**<br>• **La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.** | Ocio saludable I |
| **BLOQUE Nº2. Juegos y deportes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Las cualidades motrices y las capacidades coordinativas. Delimitación, clasificaciones y factores que las determinan.**<br>• **Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.**<br>• **Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.** | ¿Nos coordinamos? Malabares y combas |
| • **Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.**<br>• **Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.** | Atletismo I |
| • **El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.** | Cancha dividida |

| | |
|---|---|
| • **Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.**<br>• **Aplicación de los aspectos básicos de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.**<br>• **Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.** | Invasión (bádminton) |
| • **Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.**<br>• **Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.**<br>• **Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.**<br>• **Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.**<br>• **Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.** | Balonmano<br>Béisbol-softball |
| • **Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.** | Juegos y deportes alternativos, palas, y/o patinaje |
| **BLOQUE Nº3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** | |
| **CONTENIDOS** | **CONTENIDOS** |
| • **Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.**<br>• **Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.**<br>• **Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.** | Actividades en la naturaleza<br>Orientación |
| **BLOQUE Nº4. Expresión corporal y artística.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La expresión corporal: delimitación, contenidos, movimientos codificados y no codificados.**<br>• **La expresión a través del cuerpo y del movimiento.**<br>• **Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.**<br>• **Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.** | Expresión corporal I<br>Juegos de dramatización y expresión + coreografías. |
| **BLOQUE Nº5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.**<br>• **Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).** | Ocio saludable |

| | |
|---|---|
| • **Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.** | Juegos y deportes alternativos, Balonmano Béisbol, Cancha dividida, Invasión y Atletismo I |
| • **Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.**<br>• **Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.**<br>• **Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.** | El calentamiento |
| • **Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.**<br>• **Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).**<br>• **Normas básicas para una práctica física segura.** | Todas |

## CONTENIDOS DE 2º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

| **BLOQUE Nº1. Condición física y salud** | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.**<br>• **Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.**<br>• **La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.**<br>• **Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.**<br>• **Valoración de la condición física dependiendo de la edad de referencia (test de condición física).** | Condición Física y salud II |
| • **Requisitos de una actividad física saludable.**<br>• **Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.**<br>• **Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).**<br>• **Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.** | Ocio saludable II |
| **BLOQUE Nº2. Juegos y deportes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Las cualidades motrices y las capacidades coordinativas. Delimitación, clasificaciones y factores que las determinan.** | Mejoramos las capacidades coordinativas (cariocas, |

| | |
|---|---|
| • **Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.**<br>• **Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.** | diábolos, palos del diablo, combas y equilibrios) |
| • **Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.**<br>• **Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.**<br>• **Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.**<br>• **Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.**<br>• **Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.** | Baloncesto-korfball |
| • **El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de juegos y deportes.**<br>• **Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.** | Juegos y deportes alternativos y recreativos Ringo, doble disco, kinball |
| • **Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.** | Juegos y deportes tradicionales y autóctonos |
| **BLOQUE Nº3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** | |
| **CONTENIDOS** | **CONTENIDOS** |
| • **Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.**<br>• **El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.**<br>• **Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.**<br>• **Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.**<br>• **Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.**<br>• **Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.**<br>• **Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.** | Senderismo y BTT<br>Y movilidad urbana |
| **BLOQUE Nº4. Expresión corporal y artística.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La expresión corporal: delimitación, contenidos, movimientos codificados y no codificados.**<br>• **Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.**<br>• **Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.** | Expresión corporal II<br>Técnicas de relajación mindfulness |

| | |
|---|---|
| • **Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.**<br>• **Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.**<br>• **Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.**<br>• **Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.** | |
| **BLOQUE Nº5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.**<br>• **El deporte como fenómeno sociocultural.**<br>• **Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.**<br>• **Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).** | Ocio saludable |
| • **Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.** | Juegos y deportes alternativos, Baloncesto, Balonkort, Juegos y deportes tradicionales y autóctonos |
| • **Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.**<br>• **Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.**<br>• **La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.** | El calentamiento<br>Condición física y salud II |
| • **Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.**<br>• **Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).**<br>• **Normas básicas para una práctica física segura.** | Todas |

## CONTENIDOS DE 3º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

| BLOQUE Nº1. Condición física y salud | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.** | Condición Física y salud III |

| | |
|---|---|
| • **Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.**<br>• **Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud**<br>• **Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardiaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.**<br>• **Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.** | |
| • **Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.**<br>• **Metabolismo energético y actividad física.**<br>• **Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).**<br>• **Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.** | Ocio saludable III |
| **BLOQUE Nº2. Juegos y deportes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.** | Pickleball, |
| • **Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.** | Rugby modificado |
| • **Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.**<br>• **Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.**<br>• **Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.**<br>• **Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.** | béisbol II |
| • **Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.** | Juegos y deportes alternativos y recreativos ultimate, floorball |
| **BLOQUE Nº3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** | |
| **CONTENIDOS** | **CONTENIDOS** |
| • **La orientación como técnica de progresión en el medio natural.**<br>• **Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.**<br>• **El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, sí hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.** | Orientación, iniciación a la escalada |

| | |
|---|---|
| • **Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.**<br>• **Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas…**<br>• **Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.** | |
| **BLOQUE Nº4. Expresión corporal y artística.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La expresión corporal: delimitación, contenidos, movimientos codificados y no codificados.**<br>• **Las técnicas de dramatización en expresión corporal.**<br>• **Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.**<br>• **La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.**<br>• **Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.** | Expresión corporal III<br><br>Habilidades gimnásticas, y rítmicas |
| **BLOQUE Nº5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.**<br>• **Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.**<br>• **Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.**<br>• **Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.**<br>• **Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.**<br>• **Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlick.** | Ocio saludable |
| • **La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.** | Juegos y deportes alternativos y recreativos, palas, bádminton, rugby y béisbol. |
| • **Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.**<br>• **Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.**<br>• **Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.** | El calentamiento |

| | |
|---|---|
| • **Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación** | Condición física y salud III |
| • **Respeto y cumplimiento de las normas establecidas por el Departamento de Educación Física.** | Todas |

## CONTENIDOS DE 4º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

| **BLOQUE Nº1. Condición física y salud** | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.**<br>• **Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.**<br>• **Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.**<br>• **Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.**<br>• **Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.**<br>• **Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.**<br>• **Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.**<br>• **Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.** | Condición física y salud IV |
| • **Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.**<br>• **Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.**<br>• **Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).**<br>• **Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.** | Ocio saludable IV<br>Nutrición<br>Hábitos perjudiciales |
| **BLOQUE Nº2. Juegos y deportes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |

| | |
|---|---|
| • **Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.**<br>• **Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.**<br>• **Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.** | Voleibol, Baloncesto-netball, Coenseñanza |
| • **Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.** | Torneos |
| • **Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.** | Juegos y deportes alternativos y recreativos<br>Béisbol -floorball |
| • **La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.**<br>• **Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.** | Ocio saludable IV |
| **BLOQUE Nº3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** | |
| **CONTENIDOS** | **CONTENIDOS** |
| • **Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.**<br>• **Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.**<br>• **Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas…**<br>• **Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.** | Orientación II geocaching |
| **BLOQUE Nº4. Expresión corporal y artística.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La expresión corporal: delimitación, contenidos, movimientos codificados y no codificados.**<br>• **Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.**<br>• **Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.**<br>• **Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.**<br>• **Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo.** | Expresión corporal IV<br>Acrogimnasia y realización de coreografías. |

| BLOQUE Nº5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes. | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.**<br>• **Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.**<br>• **Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.**<br>• **Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.**<br>• **Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.** | Ocio saludable IV<br>Primeros Auxilios |
| • **Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.** | Condición Física IV |
| • **Diseño y puesta en práctica de forma autónoma y habitual de calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.** | El calentamiento |
| • **Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.**<br>• **Respeto a las normas establecidas por el Departamento de Educación Física.** | Todas |

## CONTENIDOS DE 1º DE BACHILLERATO

| BLOQUE Nº1. Condición física y salud | |
|---|---|
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.**<br>• **Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.**<br>• **Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.**<br>• **Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.**<br>• **Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.**<br>• **Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.** | Autoentrenamiento<br>AUTOEVALUACION, PROGRAMACIÓN Y DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA |

| | |
|---|---|
| • **Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.** | Relajación, pilates |
| • **Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.** | Actividad física como ocio y profesión |
| **BLOQUE Nº2. Juegos y deportes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.**<br>• **Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.**<br>• **Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.** | Hockey, Judo<br><br>Diseño y aplicación de actividades<br>Multideporte |
| • **Selección y aprendizaje de al menos una modalidad deportiva o rítmica seleccionada por el grupo de alumnos.** | El deporte preferido es … |
| • **Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.** | Juegos y deportes alternativos y recreativos bádminton, acrosport |
| • **Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.** | Deporte adaptado |
| • **Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.** | Actividad física como ocio y profesión |
| **BLOQUE Nº3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.** | |
| **CONTENIDOS** | **CONTENIDOS** |
| • **Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.**<br>• **Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.**<br>• **Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.**<br>• **Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.**<br>• **Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.**<br>• **Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.** | Actividades en la naturaleza |
| **BLOQUE Nº4. Expresión corporal y artística.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |

| | |
|---|---|
| • **La expresión corporal: delimitación, contenidos, movimientos codificados y no codificados.**<br>• **Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.**<br>• **Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.** | Expresión Corporal, actividades rítmicas, yoga |
| **BLOQUE Nº5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** | |
| **CONTENIDOS** | **UNIDADES DIDÁCTICAS** |
| • **Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.**<br>• **Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.**<br>• **Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).**<br>• **Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.**<br>• **Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.** | Actividad física como ocio y profesión |
| • **Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.** | Primeros auxilios |
| • **Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.**<br>• **Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.**<br>• **Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.** | El calentamiento |
| • **Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.**<br>• **Respeto a las normas establecidas por el Departamento de Educación Física.** | Todas |

## 5.2. OTROS ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS (ELEMENTOS TRANSVERSALES)

Según el Currículo oficial, *en Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada etapa, se trabajarán en esta y en todas las materias:*

- *La comprensión lectora.*
- *La expresión oral y escrita,*
- *La comunicación audiovisual.*

- *Las Tecnologías de la Información y la Comunicación.*
- *El emprendimiento.*
- *La educación cívica y constitucional*.

*Además, la programación docente debe comprender en todo caso:*

- *La prevención de la violencia de género.*
- *La prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.*
- *La prevención de la violencia terrorista.*
- *La prevención de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del Holocausto judío como hecho histórico*.

*Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.*

De este modo, estos elementos transversales se trabajaran desde la materia de EF de la siguiente manera:

- *La comprensión lectora.*
  - Análisis de textos relacionados con la actividad física y el deporte.
  - Explicación de los contenidos teóricos especificados en el libro de texto.
- *La expresión oral y escrita.*
  - Realización de exámenes orales y debates.
  - Elaboración de trabajos escritos.
  - Exposiciones de trabajos.
- *La comunicación audiovisual.*
  - Visionado de películas relacionadas con la actividad física y deportiva.
  - Grabaciones de composiciones artísticas y rítmicas.
  - Exposición de trabajos digitales.
- *Las Tecnologías de la Información y la Comunicación.*
  - Utilización de herramientas ofimáticas para la realización de trabajos.

- Utilización de software de diferentes soportes electrónicos (ordenador, tablet y teléfonos móviles) para la realización de determinadas actividades.
- Internet como fuente de búsqueda de información para la realización de determinados trabajos.

- *El emprendimiento.*
  - Organización y gestión autónoma de determinadas actividades y campeonatos.
- *La educación cívica y constitucional*.
  - La transferencia de los valores del deporte a la vida cotidiana.
  - La actividad física dentro del marco constitucional.
- *La prevención de la violencia de género.*
  - Coeducación con actividades novedosas para ambos géneros.
  - Juego de roles.
- *La prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.*
  - Sensibilización del alumnado con las personas con discapacidad a través de la disminución de algunos sentidos en determinas actividades.
- *La prevención de la violencia terrorista.*
  - Terrorismo en competiciones deportivas, de Múnich a Boston. Análisis y debate.
- *La prevención de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del Holocausto judío como hecho histórico*.
  - Legislación y deporte contra la violencia, el racismo y la xenofobia. Análisis y conclusiones.
  - Trabajo y debate sobre las injusticias de las olimpiadas de Berlín 1936.

## 5.3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

**1º E.S.O.**

### 1º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I** | **6 SESIONES** |
| II y V | 2 | **ATLETISMO I (vallas, relevos y olimpismo)** | **5 SESIONES** |
| II y V | 3 | **JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS (palas)** | **5 SESIONES** |
| II y V | 4 | **ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA Orientación I** | **5 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **3 SESIONES** |

## 2º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| II y V | 5 | **¿NOS COORDINAMOS? Malabares y combas** | **10 SESIONES** |
| II y V | **6** | **CANCHA DIVIDIDA bádminton** | **8 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **2 SESIONES** |

## 3º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| IV y V | 7 | **EXPRESIÓN CORPORAL** | **5 SESIONES** |
| II y V | 8 | **BÉISBOL** | **6 SESIONES** |
| III y V | 9 | **BALONMANO (INVASIÓN)** | **5 SESIONES** |
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I** | **2 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **4 SESIONES** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| I y V | 11 | **EL CALENTAMIENTO** | **Durante todo el curso** |
| UNIDAD AMPLIACIÓN | | **TORNEOS, RECUPERACIÓN Y REFUERZO** | **PERIODO EXTRAORDINARIO JUNIO** |

## 2º E.S.O.

## 1º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II** | **8 SESIONES** |
| II y V | 2 | **MEJORAMOS LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS cariocas, diábolos, palos del diablo** | **5 SESIONES** |
| II y V | 3 | **INICIACIÓN AL BALONCESTO-balonkort** | **6 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **3 SESIONES** |

## 2º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| II y V | 4 | **CANCHA DIVIDIDA, Ringo, indiacas,** | **4 SESIONES** |
| II y V | 5 | **VOLEIBOL** | **6 SESIONES** |
| II y V | 6 | **JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS Ringo, doble disco, kinball** | **8 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **2 SESIONES** |

## 3º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| IV y V | 7 | **EXPRESIÓN CORPORAL II danzas del mundo** | **6 SESIONES** |
| II y V | 8 | **JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES Y AUTÓCTONOS** | **8 SESIONES** |
| III y V | 9 | **SENDERISMO/BTT** | **2 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE** | **3 SESIONES** |
| I y V | 11 | **EL CALENTAMIENTO** | **Durante todo el curso** |
| UNIDAD AMPLIACIÓN | | **TORNEOS, RECUPERACIÓN Y REFUERZO** | **PERIODO EXTRAORDINARIO JUNIO** |

## 3º E.S.O.

## 1º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III** | **8 SESIONES** |
| II y V | 2 | **ORIENTACIÓN I** | **7 SESIONES** |
| II y V | 3 | **Pickleball** | **5 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE III** | **3 SESIONES** |

## 2º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| II y V | 4 | **JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS Ultimate y floorball** | **8 SESIONES** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II y V | 5 | **RUGBY Modificacdo** | **10 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE III** | **2 SESIONES** |

## 3º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| IV y V | 6 | **EXPRESIÓN CORPORAL III** | **5 SESIONES** |
| II y V | 8 | **Habilidades gimnásticas y/o iniciación a la escalada** | **6 SESIONES** |
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III** | **2 SESIONES** |
| I y V | 10 | **OCIO SALUDABLE III** | **3 SESIONES** |
| I y V | 9 | **EL CALENTAMIENTO** | **Durante todo el curso** |
| UNIDAD AMPLIACIÓN | | **MULTIDEPORTE Y ACTIVIDADES RÍTMICO EXPRESIVAS** | **PERIODO EXTRAORDINARIO JUNIO** |

## 4º E.S.O.

## 1º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| I y V | 1 | **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD IV** | **10 SESIONES** |
| II y V | 2 | **ORIENTACIÓN II Geocaching** | **3 SESIONES** |
| II y V | 3 | **VOLEIBOL** | **8 SESIONES** |
| I y V | 11 | **OCIO SALUDABLE** | **2 SESIONES** |

## 2º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| II y V | 4 | **TORNEOS** | **8 SESIONES** |
| II y V | 5 | **BALONCESTO** | **10 SESIONES** |
| I y V | 11 | **OCIO SALUDABLE** | **2 SESIONES** |

## 3º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| IV y V | 6 | **EXPRESIÓN CORPORAL IV Acrogimnasia** | **7 SESIONES** |
| II y V | 7 | **DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS Béisbol-softball** | **6 SESIONES** |
| II y V | 8 | **COENSEÑANZA** | **6 SESIONES** |
| I y V | 9 | **OCIO SALUDABLE** | **3 SESIONES** |
| I y V | 10 | **EL CALENTAMIENTO** | **Durante todo el curso** |
| UNIDAD AMPLIACIÓN | | **MULTIDEPORTE Y ACTIVIDADES RÍTMICO EXPRESIVAS** | **PERIODO EXTRAORDINARIO JUNIO** |

# 1º BACHILLERATO

## 1º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| I y V | 1 | **AUTOENTRENAMIENTO** | **12 SESIONES** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II y V | 2 | **Hockey** | **5 SESIONES** |
| II y V | 3 | **DEPORTE ADAPTADO goalball** | **4 SESIONES** |
| I y V | 11 | **ACTIVIDAD FÍSICA COMO OCIO Y PROFESIÓN** | **3 SESIONES** |

## 2º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| IV y V | 4 | **Pilates** | **10 SESIONES** |
| II y V | 5 | **JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y RECREATIVOS Bádminton, acrosport** | **7 SESIONES** |
| I y V | 11 | **ACTIVIDAD FÍSICA COMO OCIO Y PROFESIÓN** | **2 SESIONES** |

## 3º EVALUACIÓN

| BLOQUE TEMÁTICO | Nº UNIDAD DIDÁCTICA | TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|
| V | 6 | **Judo,** | **6 SESIONES** |
| II y V | 7 | **COENSEÑANZA** | **5 SESIONES** |
| III y V | 8 | **ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** | **5 SESIONES** |
| II y V | 9 | **EL DEPORTE PREFERIDO ES …Rugby** | **5 SESIONES** |
| I y V | 11 | **ACTIVIDAD FÍSICA COMO OCIO Y PROFESIÓN** | **1 SESIÓN** |
| I y V | 10 | **EL CALENTAMIENTO** | **Durante todo el curso** |
| UNIDAD AMPLIACIÓN | | **OLIMPIADAS DEPORTIVAS** | **PERIODO EXTRAORDINARIO JUNIO** |

# 6. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La **evaluación** es un proceso planificado, dinámico, continuo y sistemático, de recogida de información mediante diversos procedimientos e instrumentos, orientado, entre otras funciones, al seguimiento del aprendizaje del alumnado, mediante el cual se verifica el grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos educativos propuestos por el Currículo oficial atendiendo a criterios objetivos y verificables.

La **evaluación** del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria según el Currículo oficial y las Ordenes de Evaluación vigentes será **continua**, **formativa**, **integradora y diferenciada**.

La evaluación **continua** implica un seguimiento permanente por parte del profesorado, con la aplicación de diferentes procedimientos de evaluación en el proceso de aprendizaje.

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas tendrá un carácter **formativo y orientador,** siendo un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser **integradora**, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y del desarrollo de las competencias correspondiente. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera **diferenciada** la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de cada una de ellas. *(RD 1105/2014).*

El modelo de evaluación establecido en esta Programación didáctica será **criterial**, valorando y calificando los criterios de evaluación curriculares mediante los estándares de aprendizaje evaluables utilizando para ello diversos procedimientos e instrumentos de evaluación (propuesta de mejora del Servicio de Inspección de Educación).

## 6.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA DE E.F.

**Los criterios de evaluación** *son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura (RD 1105/2014).*

Según la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, *los criterios de evaluación deben servir de* ***referencia*** *para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia.* ***Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables.***

*Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas., al ponerse en relación con las competencias clave*

## 6.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE LA MATERIA DE E.F.

Los **estándares de aprendizaje evaluables** *son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables (RD 1105/2014).*

Desde el Departamento de Educación Física hemos decidido adjuntar una tabla de Excel para establecer la relación entre los **criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables con su ponderación, competencias clave que desarrolla, instrumentos de evaluación utilizados y unidades didácticas** en las que se va a evaluar (tablas Excel I: 1ºESO, II: 2ºESO, III: 3ºESO, IV: 4ºESO, y V: 1º Bachillerato. La denominación de las diferentes competencias clave se corresponde con las siguientes siglas:

a) Comunicación lingüística (CL).
b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CM).
c) Competencia digital (CD).
d) Aprender a aprender (AA).
e) Competencias sociales y cívicas (CS).
f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SI).
g) Conciencia y expresiones culturales (CC).

## 6.3. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

**La estrategia o procedimiento de evaluación** se refiere al modo o las acciones aplicadas en el proceso de evaluación para conocer el nivel de suficiencia alcanzado en el proceso de aprendizaje para adaptar la enseñanza al mismo.

Los procedimientos de evaluación deben ser coherentes y atender a criterios de **objetividad** (ausencia de sesgos en las evidencias recogidas), **fiabilidad** (los resultados obtenidos son fiables) y **validez** (se recogen evidencias de lo que se propone medir).

Los criterios de evaluación serán siempre el referente de los procedimientos de evaluación por lo que éstos tendrán en cuenta sus especificaciones en estándares aprendizaje evaluables.

El Currículo oficial señala que la **práctica docente** empleará diferentes procedimientos de evaluación con el fin de lograr la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente. Entre ellos podrán utilizarse los siguientes:

- *La observación sistemática del trabajo de los alumnos.*
- *Las pruebas orales y escritas.*
- *El portfolio.*
- *Los protocolos de registro.*
- *Los trabajos de clase.*

También el **alumnado** será partícipe de su propio proceso de evaluación. *Para ello, con el fin de favorecer el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje, l*os **procedimientos de evaluación** *incorporarán estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros:*

- ***La autoevaluación****. Valoración autónoma, reflexiva y sistemática de su aprendizaje por parte del alumno.* Para esto el alumnado rellenará una planilla de autoevaluación con algunos estándares de aprendizaje que se hayan tratado ese trimestre.

- ***La evaluación entre iguales****. Valoración reflexiva y autónoma del aprendizaje del alumno realizada por un compañero.* Esta se realizará en la elaboración y puesta en práctica de los calentamientos a través de una escala de observación que cumplimentará un responsable del grupo.

  Por otro lado, cada alumno valorará ciertos aprendizajes de un compañero a través de escalas de observación.

- ***La coevaluación****. Valoración reflexiva y sistemática conjunta del aprendizaje realizada entre el alumno y el profesor.* Esta estará relacionada con la autoevaluación y mediante una entrevista se compararán los datos de la autoevaluación con la realizada por el profesor.

El **instrumento de evaluación** es un recurso de apoyo en la labor educativa que permite el seguimiento, el control y la regulación de los conocimientos, habilidades y destrezas que desarrolla cada estudiante durante la aplicación de una estrategia o técnica de evaluación.

Los anteriores procedimientos requieren la utilización de diversos **instrumentos de evaluación**, con el fin de conocer de forma real y objetiva lo que el alumno sabe o no respecto a cada uno de los estándares de aprendizaje evaluables y, por tanto, valorar su nivel de logro para proporcionarle una ayuda pedagógica adecuada.

Algunos de los instrumentos aplicables al proceso de evaluación del aprendizaje son los siguientes:

1. **TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN**. Utilizadas en situaciones espontáneas de aula y permiten evaluar procedimientos y actitudes.

   a) Registro anecdótico.

   b) Listas de control.

   c) Escalas de observación.

   d) Diario de clase

2. **REVISIÓN DE TAREAS**. Fundamentalmente utilizadas para evaluar procedimientos.

a) Análisis del cuaderno de clase.

b) Análisis de producciones (actividades, tareas, trabajos, etc.).

3. **PRUEBAS ESPECÍFICAS**. Apropiadas para evaluar conceptos y procedimientos. Existe una gran variedad de ellas por lo que conviene utilizar las más adecuadas a las capacidades del alumnado. Las pruebas o exámenes (escritas u orales) propuestos tendrán en cuenta en todo caso los estándares de aprendizaje evaluables, que incluyen o a los que hacen referencia, para asignarles un **nivel de logro**.

   a) **Pruebas de composición o desarrollo**. Se plantean para que el alumnado seleccione, organice y exprese ideas esenciales de los temas aprendidos. Permiten evaluar diversas competencias al recoger la capacidad comprensiva y expresiva, el grado de conocimiento de los contenidos, la capacidad reflexivas, etc.

   b) **Pruebas objetivas**. Breves en su enunciado y en las repuesta demandada mediante distintos tipos de cuestiones:

      - De respuesta corta.
      - De texto incompleto.
      - De emparejamiento.
      - De opción múltiple.
      - De verdadero o falso.

4. **ENTREVISTAS**. Proporcionan información personalizada difícilmente obtenible con otros instrumentos. Los cuestionarios deben usarse de forma complementaria a otros instrumentos.

5. **AUTOEVALUACIÓN**. Permite al alumnado reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje.

6. **COEVALUACIÓN**. Se valora el desempeño de un alumno a través de su propio compañero o del mismo junto con el profesor. Permite al alumnado comprender los mecanismos de la evaluación, sus fines y sus dificultades y le hace partícipe del proceso evaluador. Facilita la reflexión personal y el juicio crítico del trabajo de sus compañeros.

Estos instrumentos de evaluación se concretan en la hoja de Excel adjunta para cada uno de los niveles y estándares de aprendizaje.

## 6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La **calificación** es la expresión **codificada**, conforme con una escala de valoración, del resultado parcial o final de la evaluación siempre que la misma sea medible.

Los criterios de calificación, por tanto, sólo forman parte del proceso de evaluación y, por ende, de enseñanza-aprendizaje en cuanto que sirven para proporcionar una información estandarizada que es relevante para el profesor y para el alumno puesto que informa objetivamente sobre el avance del proceso de aprendizaje, en coherencia con el carácter continuo y formativo del modelo de evaluación establecido en el currículo. Por ello, permiten al profesorado informar de **forma directa** cuáles son las circunstancias que determinan el resultado de la calificación.

**Categorización de los estándares de aprendizaje evaluables.** Desde el departamento de Educación Física hemos optado por dividir los estándares de aprendizaje en tres grupos:

De este modo, la ponderación de los diferentes grupos de estándares quedará de la siguiente manera en la ESO

- Actitudes, valores y normas: **30% (3 puntos de la calificación de 10),** el profesor realizará una observación sistemática sobre su comportamiento, esfuerzo y respeto a las normas de la materia. De tal manera que todos esos aspectos, tanto en lo positivo como en lo negativo, quedarán reflejados en el cuaderno del profesor y en la Ficha de seguimiento personal del alumno.

- Procedimentales: **40% (4 puntos de la calificación de 10),** al final de cada U.D. o del trimestre se podrán realizar pruebas prácticas con la intención de evaluar las habilidades en este sentido adquiridas por el alumno/a a lo largo del desarrollo de la misma.

- **Conceptuales:** 30% (3 puntos de la calificación de 10), al final de cada trimestre se podrá plantear un examen de tipo teórico que incluirá preguntas breves, test o de desarrollo de las unidades didácticas (U.D.) tratadas en el mismo (también podrá incluir alguna cuestión sobre las U.D. desarrolladas en trimestres anteriores)**.**

- La SUFICIENCIA de la materia de Educación Física se consigue siempre y cuando el alumno alcance un nivel mínimo de 15% (1,5 puntos) en los actitudinales y conceptuales y 20% (2 puntos) en los procedimientos. Así el alumno obtendría una calificación curricular de 5 para conseguir a la suficiencia.

- En Bachillerato los contenidos procedimentales tendrán un valor de 50% (5 puntos de la calificación de 10), los conceptuales 30% (3 puntos de la calificación de 10) y 20% actitudinales (2 puntos de la calificación de 10).

## 7. ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN

La recuperación de la materia debe entenderse como una forma de adaptar el proceso de enseñanza al desarrollo de aprendizaje tras una valoración negativa de los logros del mismo

realizada en varios momentos del proceso educativo con la periodicidad prescrita por el Currículo oficial.

Se utilizarán procedimientos e instrumentos de evaluación ajustados a las circunstancias particulares e individuales del aprendizaje, siendo el programa de refuerzo educativo la herramienta fundamental para ello.

## 7.1. RECUPERACIÓN ORDINARIA DE LA MATERIA DE E.F.

En este apartado, nos centraremos en los procedimientos de recuperación establecidos en los planes de trabajo individualizados para la recuperación de la materia de Educación Física, por aquellos alumnos que no hayan obtenido calificación positiva en las diferentes evaluaciones o curso académico. En el presente curso escolar no habrá convocatoria de evaluación extraordinaria y la evaluación ordinaria será final.

Para alumnos/as con evaluaciones no superadas en pruebas ordinarias:

Aquellos alumnos que no hayan aprobado la Educación Física en la evaluación precedente en convocatoria ordinaria, podrán recuperar la misma siempre y cuando realicen las diferentes actividades de recuperación y alcancen un nivel 3 en cada estándar de aprendizaje que no consiguió:

Dependiendo del bloque de estándares de aprendizaje que no superó en la evaluación anterior **LAS ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN** serán:

- **Para recuperar el bloque de contenidos procedimentales:** Seguir un plan de trabajo físico, deportivo o psicomotriz, que le posibilite alcanzar los estándares o criterios no superados.
- **Para recuperar el bloque de contenidos actitudinales:** Recordar con el profesor todas las normas cívicas, de convivencia, seguridad e higiene que se deben respetar para que se produzca un correcto desarrollo durante las clases de educación física.
- **Para recuperar el bloque de contenidos conceptuales:** Realizar un trabajo o examen sobre los contenidos tratados en la evaluación anterior.

**Asimismo, LOS PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE RECUPERACIÓN dependiendo de la parte no superada serán:**

- **En el bloque de los contenidos procedimentales:** Superar los distintos test físicos, psicomotrices o de habilidades específicas realizados en la evaluación anterior. Para ello se utilizarán escalas de verificación y/u observación.
- **En el bloque de contenidos actitudinales:** Estos estándares se evalúan todos los trimestres y en casi todas las unidades didácticas, por lo que el alumno deberá demostrar que alcanza el 15% en todos estos contenidos actitudinales o criterios de evaluación durante el siguiente trimestre. Se utilizarán escalas de observación.

- **En el bloque de contenidos conceptuales:** Entregar un trabajo y aprobar el examen teórico de respuesta corta sobre los contenidos del trabajo realizado. Las preguntas del examen se corresponderán con los estándares o criterios de evaluación no superados o con los aprendizajes no adquiridos.

## 7.2. RECUPERACIÓN FINAL ORDINARIA y EXTRAORDINARIA

Todo alumno que no haya obtenido una calificación curricular igual o superior a 5 deberá realizar una prueba final ordinaria en Junio cuyo contenido se le concretará en un programa de refuerzo educativo.

Esta prueba se realizará sobre los aprendizajes que no haya adquirido a lo largo del curso ordinario, es decir, sobre los estándares de aprendizaje en los que no haya alcanzado el nivel mínimo exigido siempre y cuando no haya superado ese bloque de estándares o criterios de evaluación.

Para el alumno que no haya superado ningún bloque de estándares o criterios de evaluación, la prueba se realizará sobre los aprendizajes no alcanzados en cada uno de los bloques y consistirá en:

- Una batería de pruebas prácticas, realizando como mínimo una prueba por cada bloque de contenidos relacionado con los **contenidos de aprendizaje o criterios de evaluación procedimentales** en el que no haya obtenido una calificación de 20%. Esta prueba valdrá el **50%** de la nota total.

- Los **contenidos de aprendizaje actitudinales** se evaluarán realizando una observación directa sobre la actitud y el respeto a las normas de Convivencia del IES y a las establecidas por el Departamento de EF durante el desarrollo de las pruebas (material, puntualidad, colaboración, etc), que valdrá el **10%** de la nota total.
- Para el **bloque de contenidos conceptuales** se realizará un examen escrito de respuesta corta que valdrá el **40%** de la nota total. También deberá elaborar un trabajo relacionado con las preguntas que se le realizarán en el examen escrito. Este trabajo valdrá el **10%** de la nota total.

**Calificación final = 50% contenidos procedimentales + 10% contenidos actitudinales + 40% contenidos conceptuales (30% examen + 10% trabajo)**

## 7.3. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA DE E.F. PARA EL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE

Profesor responsable: al comienzo del curso académico el profesor de cada grupo/nivel correspondiente informa al alumnado que no haya superado la materia de Educación Física durante el curso/s anteriores de cómo y cuándo tendrá que realizar un **programa individualizado de recuperación** dependiendo del bloque de contenidos de aprendizaje o criterios de evaluación que no haya superado y el número de ellos que no haya alcanzado.

Ese programa individualizado de recuperación tiene que ser llevado a cabo por el alumnado para superar la materia en el que deberán ser entregadas todas las tareas y trabajos propuestos por el profesor en tiempo y forma. Las tareas y actividades pueden ser divididas por trimestres o una tarea-examen final en la evaluación ordinaria y final.

No hay asignación horaria por lo que cada profesor tendrá que ocuparse de estos alumnos durante el horario lectivo de su materia, y al final de cada trimestre podrá una calificación.

**Para aquellos alumnos que asistan regularmente a clase de forma presencial**:

La prueba/s de recuperación podrán consistir en:

- Una batería de pruebas prácticas tanto test de condición física como de habilidades deportivas, realizando como mínimo una prueba por cada bloque de contenidos relacionado con los **contenidos de aprendizaje procedimentales** en el que no haya obtenido un 20% durante el curso anterior. Esta prueba valdrá el **40%** de la nota total.
- Los **contenidos de aprendizaje actitudinales** se evaluarán realizando una observación directa sobre la actitud y el respeto a las normas de Convivencia del IES y a las establecidas por el Departamento de EF durante el curso actual (material, puntualidad, colaboración, etc). Esta prueba valdrá el **30%** de la nota total y comprobará la consecución de los estándares intermedios de los niveles (1º de ESO, 2º, etc.) no superados.
- Para el **bloque de contenidos conceptuales** se realizará un examen escrito de respuesta corta que valdrá el **20%** de la nota total. También deberá elaborar un trabajo que posibilite al alumno la adquisición de nuevos aprendizajes. Este trabajo valdrá el **10%** de la nota total.

Estas pruebas se llevarán a la práctica con el alumnado en el periodo que determine el centro escolar.

El responsable de **coordinar con los demás profesores** las pruebas relacionadas prácticas y los exámenes será el **Jefe de Departamento.**

El responsable de **llevar todas las pruebas a la práctica** será el **profesor que imparte clase al alumno con la materia pendiente durante el curso actual**.

Para aquellos alumnos que no asisten regularmente a clase o no tienen horario de educación física de forma obligatoria, el profesor responsable les evaluará solamente del bloque de estándares avanzado con un examen escrito de teoría y/o diferentes trabajos sobre contenidos teóricos y prácticos.

Con el fin de adecuar la actividad de recuperación de pendientes a los diferentes modelos de formación (presencial, semipresencial y no presencial).

Según el escenario en el que se encuentre: - Escenario 1: Nueva normalidad. Los exámenes y tareas serán presenciales - Escenario: No presencialidad. Los exámenes y tareas serán a través de la plataforma EducamosCLM. Para ello el profesor será el encargado de enviar el tipo de tareas tanto de carácter práctico, teórico y evaluarlas.

## 8. AUTOEVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

El Currículo y la Orden de evaluación de Castilla-La Mancha establecen para el profesorado la obligación de evaluar los procesos de enseñanza y su propia práctica docente mediante indicadores de logro recogidos en las Programaciones Didácticas.

De este modo, se realizará la autoevaluación trimestral del profesorado y una coevaluación anual entre los docentes del Departamento.

La autoevaluación tratará los siguientes indicadores de logro:

a) Análisis y reflexión de los resultados escolares en la materia de EF.
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos.
c) Distribución de espacios y tiempos.
d) Métodos didácticos y pedagógicos utilizados.
e) Adecuación de los estándares de aprendizaje evaluables.
f) Estrategias e instrumentos de evaluación empleados.

Todos los trimestres se realizarán el **análisis y la reflexión de los resultados escolares** en la materia de Educación Física. Esto se entregará a Jefatura de Estudios.

Por otro lado, para realizar la **autoevaluación docente** se establecen los siguientes niveles de logro:

1= Nada, 2 = Poco, 3=Bastante, 4= Mucho

Para realizar esta autoevaluación se cumplimentará la siguiente planilla:

| CUESTIONES | Valoración | | |
|---|---|---|---|
| A.- Programación | 1ª ev | 2ª ev | final |
| **Doy a conocer a principio de curso una síntesis de la programación.** | | | |
| **Desarrollo la programación siguiendo una planificación.** | | | |
| **Los contenidos programados me han permitido desarrollar las competencias clave.** | | | |
| B.- Metodología, materiales, recursos, espacios y tiempos | | | |
| **Utilizo nuevos recursos tecnológicos y audiovisuales.** | | | |
| **Uso artículos y/o materiales de elaboración propia.** | | | |
| **Utilizo formas de presentación diversas: orales, escritas, visuales,…** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Utilizo el refuerzo positivo como método motivador.** | | | |
| **La metodología que utilizo fomenta los aprendizajes cooperativos.** | | | |
| **Utilizo recursos variados y suficientes para atender la diversidad del alumnado.** | | | |
| **La distribución de las tareas en el tiempo de clase es la más adecuada.** | | | |
| **Rentabilizamos el uso de espacios de los que disponemos.** | | | |
| C. – Evaluación | | | |
| **Las pruebas se ajustan a lo trabajado en clase.** | | | |
| **Utilizo diferentes instrumentos de evaluación.** | | | |
| **El alumnado ha utilizado la autoevaluación y coevaluación.** | | | |
| **Las estrategias y los instrumentos de evaluación me permiten valorar si el alumnado ha alcanzado las competencias clave.** | | | |
| **La corrección de actividades, pruebas y exámenes permite a los alumnos obtener información sobre su proceso de aprendizaje.** | | | |
| **Los criterios de calificación me permiten valorar todos los aspectos del aprendizaje del alumnado.** | | | |
| **Los profesores que impartimos clase al mismo nivel hemos homogeneizado criterios y realizado una prueba de calibración.** | | | |
| **He permitido que me evalúe el alumnado.** | | | |

La coevaluación se realizará con los indicadores de logro que exponemos a continuación cumplimentando el siguiente cuestionario:

1= Nada, 2 = Poco, 3=Bastante, 4= Mucho

1. Elaboración de la Programación didáctica

| 1. Adapta los objetivos a las características del alumnado, a las competencias básicas que debe alcanzar y al entorno del centro docente | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 2. Distribuye adecuadamente los contenidos mediante secuencias a lo largo del curso | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 3. Prevé el tratamiento de contenidos acordes con el PE, relacionados con la salud, convivencia, interculturalidad, cuidado del medio ambiente… | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 4. Establece los criterios de evaluación y calificación coherentes con los objetivos y contenidos previstos | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 5. Define aspectos básicos de la metodología para orientar el trabajo en el aula | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 6. Diseña estrategias para dar una respuesta adecuada a la diversidad | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

## 2. Desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje

| 1. El docente hace una presentación del tema para motivar al alumnado hacia el estudio de los contenidos propuestos y utiliza estrategias para descubrir sus conocimientos previos. |
|---|

| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
|---|---|
| | |

| 2. Utiliza un discurso en el aula para desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje que estimula y mantiene el interés del alumnado hacia el tema objeto de estudio | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 3. El alumno participa en las actividades que se realizan en el aula, aportando sus opiniones, formulando preguntas… | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 4. El alumnado utiliza procedimientos para buscar y analizar la información | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 5. El alumnado utiliza procedimientos para revisar y consolidar lo aprendido, y lo contrasta con los demás | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 6. El alumnado realiza actividades de recuperación y refuerzo, de enriquecimiento y ampliación | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |

| 7. El alumnado trabaja en agrupamientos diversos para acometer actividades de distintos tipos: trabajo individual, en grupo, cooperativo, de investigación… | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 8. El alumnado utiliza además del libro de texto, otros materiales didácticos para sus aprendizajes (libros de consulta, prensa, TIC…) | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

## 3. La evaluación del alumnado

| 1. Realiza la evaluación inicial para obtener información sobre los conocimientos, destrezas y actitudes del alumnado, la evaluación del progreso de los aprendizajes a lo largo de la unidad didáctica y la evaluación final de los mismos | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 2. Utiliza instrumentos variados para evaluar los distintos aprendizajes, coherentes con los criterios de evaluación definidos en la programación y con las competencias que el alumno debe alcanzar | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

| 3. Registra las observaciones realizadas en las distintas etapas del proceso de evaluación (corrección de trabajos, resultados de pruebas, dificultades y logros del alumndo, actitudes ante el aprendizaje…) |
|---|

| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
|---|---|
| | |

| 4. Favorece el desarrollo de estrategias de autoevaluación y coevaluación en el alumnado para analizar sus propios aprendizajes | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

4. Evaluación del proceso de enseñanza

| 1. Evalúa y registra el seguimiento de su propia actuación en el desarrollo de las clases (diario de clase, cuaderno de notas o registro de observación…) | |
|---|---|
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |
| 2. Realiza una coevaluación de su propia actuación como docente | |
| ACTUACIONES | VALORACIÓN |
| | |

## 9. EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS QUE SE PRETENDEN DESARROLLAR

La evaluación del grado de adquisición de las competencias debe estar **integrada** con la evaluación de los aprendizajes, en la medida en que ser competente supone movilizar los conocimientos, destrezas, actitudes y valores para dar respuesta a las situaciones planteadas, dotar de funcionalidad a los aprendizajes y aplicar lo que se aprende desde un planteamiento integrador.

Los **niveles de desempeño de las competencias** se podrán medir a través de **indicadores de logro**, tales como rúbricas o escalas de evaluación (entre otros instrumentos de evaluación utilizables).

*Las **rúbricas, escalas** o **matrices de valoración,** son guías de puntuación usadas en la evaluación del desempeño de los estudiantes que describen las características específicas de un producto, proyecto o tarea mediante criterios o indicadores acompañados de su*

*correspondiente escala de valoración, que representan varios niveles de rendimiento, con el fin de clarificar lo que se espera del trabajo del alumno, de valorar su ejecución y de facilitar la necesaria retroalimentación* (Andrade, 2005; Mertler, 2001, a través de Fernandez, A Revista de Docencia Universitaria Vol.8, n.1, 2010, modificado).

Los anteriores indicadores de logro incluyen rangos dirigidos a la evaluación de desempeños, que tienen en cuenta el principio de atención a la diversidad. Para ello, se establecerán las medidas necesarias para garantizar que la evaluación del grado de dominio de las competencias del **alumnado con discapacidad** se realice de acuerdo con los principios de no discriminación y accesibilidad y diseño universal.

Una vez dicho esto, debemos comentar que la relación de los diferentes elementos del currículo con las competencias clave se concreta en los **apartados 4.2, 6.2 y 6.3,** mientras que el grado de desarrollo de las mismas se obtiene conforme explicamos en el **apartado 6.4** ya que cada estándar de aprendizaje se encuentra relacionado con una competencia clave. De este modo se obtiene el nivel de logro de desarrollo de cada competencia (recordamos que este es del 1 al 5).

## 10. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS DEL PROCESO EDUCATIVO

La **metodología didáctica** es *el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados (RD 1105/2014)*.

La metodología didáctica desarrollada por el profesorado de este Instituto asume dos aspectos de la misma relacionados con los principios educativos recogidos en el Proyecto Educativo del Instituto que permitirán trabajar y valorar las **competencias** del alumnado:

- Incorporar las **tareas** como elementos claves del proceso de E/A, entendidas éstas como un *conjunto de actividades, ejercicios o trabajos propuestos por el profesor y que realiza el alumno en su proceso de aprendizaje y que el profesor orienta y guía*.

- Integrar el **currículo no formal**, aproximando las tareas educativas y el proceso de aprendizaje a las prácticas sociales y a los intereses del entorno del alumno y aprovechando la experiencia educativa que las familias, las amistades y otras personas del entorno del alumnado proporcionan.

### 10.1. ORIENTACIONES PARA FACILITAR EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS QUE PERMITAN TRABAJAR POR COMPETENCIAS EN EL AULA

Según la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero*, todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una **planificación rigurosa** de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos o metas, qué recursos son necesarios, qué métodos didácticos son los más adecuados y cómo se evalúa el aprendizaje y se retroalimenta el proceso.*

*Los métodos didácticos han de elegirse en función de lo que se sabe que es **óptimo** para alcanzar las metas propuestas y en función de los **condicionantes** en los que tiene lugar la enseñanza.*

*La naturaleza de la materia, las condiciones socioculturales, la disponibilidad de recursos y las características de los alumnos y alumnas condicionan el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que será necesario que el método seguido por el profesor se ajuste a estos **condicionantes** con el fin de propiciar un aprendizaje competencial en el alumnado.*

*Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del **desarrollo competencial** en el alumnado; además, deben enfocarse a la realización de **tareas o situaciones-problema**, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores; asimismo, deben tener en cuenta la **atención a la diversidad** y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.*

*En el actual proceso de inclusión de las competencias como elemento esencial del currículo, es preciso señalar que cualquiera de las metodologías seleccionadas por los docentes para favorecer el desarrollo competencial de los alumnos y alumnas debe ajustarse al nivel competencial inicial de estos. Además, es necesario **secuenciar** la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos.*

*Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es despertar y mantener la **motivación** hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, **activo y autónomo**, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.*

*Los métodos docentes deberán favorecer la motivación por aprender en los alumnos y alumnas y, a tal fin, los profesores han de ser capaces de generar en ellos la **curiosidad** y la **necesidad** por adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias. Asimismo, con el propósito de mantener la motivación por aprender es necesario que los profesores procuren todo tipo de **ayudas** para que los estudiantes comprendan lo que aprenden, sepan para qué lo aprenden y sean capaces de usar lo aprendido en distintos contextos dentro y fuera del aula.*

*Para potenciar la motivación por el aprendizaje de competencias se requieren, además, **metodologías activas y contextualizadas.** Aquellas que faciliten la **participación** e **implicación** del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.*

*Las metodologías activas han de apoyarse en **estructuras de aprendizaje cooperativo**, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.*

*Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las **estrategias interactivas** son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y favorecen la participación activa, la experimentación y un*

*aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes son, entre otros:*

- *El aprendizaje por proyectos.*
- *Los centros de interés.*
- *El estudio de casos.*
- *El aprendizaje basado en problemas.*

*El **trabajo por proyectos**, especialmente relevante para el aprendizaje por competencias, se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico.*

*Esta metodología pretende ayudar al alumnado a organizar su pensamiento favoreciendo en ellos la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje, aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales. Se favorece, por tanto, un aprendizaje orientado a la acción en el que se integran varias áreas o materias: los estudiantes ponen en juego un conjunto amplio de conocimientos, habilidades o destrezas y actitudes personales, es decir, los elementos que integran las distintas competencias.*

*Asimismo, resulta recomendable el uso del **portfolio**, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje. El portfolio es una herramienta motivadora para el alumnado que potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.*

*La **selección y uso de materiales y recursos didácticos** constituye un aspecto esencial de la metodología. El profesorado debe implicarse en la elaboración y diseño de diferentes tipos de materiales, adaptados a los distintos niveles y a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje de los alumnos y alumnas, con el objeto de atender a la diversidad en el aula y personalizar los procesos de construcción de los aprendizajes. Se debe potenciar el uso de una variedad de materiales y recursos, considerando especialmente la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.*

*Finalmente, es necesaria una adecuada **coordinación** entre los docentes sobre las **estrategias metodológicas y didácticas que se utilicen**. Los equipos educativos deben plantearse una reflexión común y compartida sobre la eficacia de las diferentes propuestas metodológicas con criterios comunes y consensuados. Esta coordinación y la existencia de estrategias conexionadas permiten abordar con rigor el tratamiento integrado de las competencias y progresar hacia una construcción colaborativa del conocimiento.*

## 10.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivadores y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo. Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la

aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Con todas estas aportaciones ya estamos en condiciones de dar respuesta a la pregunta **¿Cómo vamos a enseñar en Educación Física?**

Se usará diferente metodología de enseñanza propia de la Educación Física intentando que esta tenga presente los principios de la pedagogía constructivista y del aprendizaje significativo para la consecución de la autonomía del alumno, por lo tanto intentaremos respetar:

- Partir del nivel de desarrollo y conocimiento del alumno.
- El profesor actuará como mediador en los aprendizajes de los alumnos.
- Funcionalidad de los aprendizajes (para qué nos sirven los aprendizajes fuera del instituto).
- "Aprender a aprender", adquiriendo técnicas y estrategias de autoaprendizaje.
- Significatividad lógica y psicológica de lo aprendido.

La **técnica de enseñanza** será principalmente indagativa o de búsqueda en aquellas tareas que así lo permitan, sin dejar de lado la instructiva o de reproducción de modelos, utilizándose entre otros los siguientes estilos de enseñanza:

- **Tradicionales.**
  - mando directo
  - modificación del mando directo

- asignación de tareas.

- **Individualizadores.**
  - trabajo por grupos
  - enseñanza modular
  - programas individuales
  - enseñanza programada.

- **Participativos.**
  - enseñanza recíproca
  - grupos reducidos
  - microenseñanza.

- **Socializadores.**
  - juego de roles
  - simulación social
  - trabajos grupales
  - diferentes técnicas de dinámica de grupos.

- **Cognoscitivos o indagativos.**
  - descubrimiento guiado
  - resolución de problemas
  - planteamiento de situaciones tácticas.

- **Creativos.**
  - La sinéctica (proceso creativo de resolución de problemas y/o creación de nuevos productos, que se basa en la construcción de respuestas concretas mediante la unión de elementos aparentemente irrelevantes) con sus variantes.

Significar que la **estrategia de enseñanza** será global mayoritariamente, utilizando la analítica en aquellas tareas, que por su estructura, así lo requieran.

Las principales actividades de enseñanza que se utilizaran serán los juegos, aumentando con ello la motivación del alumno hacia los aprendizajes, sin olvidar los ejercicios de técnica deportiva y la competición como medio formativo siguiendo las recomendaciones de Terry Orlick en su obra “libres para crear, libres para competir”.

Por otro lado, **la información** será suministrada por diferentes vías: visual (demostraciones por parte del profesor o alumno aventajado, vídeos, ordenador, fotocopias, pizarra, apuntes, fotografías, etc.), auditiva (explicaciones, descripciones, cintas de audio, etc.), kinestésico-tactil y, en todo momento, se aportará información al alumno mediante el correspondiente **feedback externo o aumentado**.

También debemos comentar el fomento de diferentes fuentes de información y diversas formas para aprender por la acción, utilizándose las nuevas **tecnologías de la información y la comunicación (TIC)** que, puestas al acceso del alumnado con la orientación y asesoramiento del profesorado, permitirán un aprendizaje autónomo a ritmos diferentes en

función de las capacidades e intereses de los alumnos.

En la **organización de los agrupamientos** dentro de las clases, se favorecerá tanto el trabajo individual, pequeño grupo y gran grupo, dependiendo de los objetivos que queramos conseguir en las sesiones, fomentando en todo momento el esfuerzo individual y la aportación de ese esfuerzo a un colectivo para conseguir un buen trabajo en equipo, promoviendo la cooperación y la solidaridad. La duración de los agrupamientos será variada, pudiendo ser de corta duración (solamente para la sesión o juego en concreto) o de larga duración (para toda la unidad didáctica o trimestre, por ejemplo, en la escenificación de propuestas o en pequeños trabajos de investigación grupales).

En cuanto a la **organización y distribución de los tiempos** en nuestra Programación, se puede comprobar que existe una distribución equilibrada de las sesiones en las unidades didácticas que vamos a impartir, buscando dar a conocer diversas actividades y juegos para crear un amplio bagaje motriz, respetando la legislación en todo momento a través del desarrollo de los Bloques de contenidos y sacando el máximo provecho a los materiales e instalaciones de los que disponemos.

La distribución del tiempo en nuestras sesiones se optimizará en cuatro momentos:

- **Parte inicial:** donde realizaremos una información general inicial para comprobar que están todos, que tienen la ropa adecuada y dar una breve explicación de lo que vamos a realizar en la sesión y, posteriormente realizaremos un calentamiento con un juego de animación para activarnos a nivel físico, cognitivo y afectivo-social. Su duración será entre 10 y 15 minutos.
- **Parte principal:** en esta parte realizaremos diversas actividades y juegos muy relacionados con los contenidos que estamos impartiendo en cada momento. Tendrá una duración entre 30 y 35 minutos.
- **Vuelta a la calma:** en esta parte, primeramente, realizaremos alguna actividad que ayude al alumnado a recuperar su estado inicial (juego sensorial, relajación, estiramientos,…). También se realizarán reflexiones sobre la sesión, seguido de la recogida del material utilizado y la vuelta ordenada al aula correspondiente.

Durante las clases de Educación Física se deberán respetar unas normas básicas de comportamiento para que se produzca el correcto desarrollo de las mismas. El no cumplimiento de estas normas tendrá una sanción que consistirá en la pérdida de un determinado porcentaje en las competencias social y cívica e iniciativa y espíritu emprendedor principalmente (se parte con un 30% de la calificación de contenidos actitudinales). Esto no agotará otras medidas **educativas** estipuladas en las **Normas de Convivencia Organización y Funcionamiento** de Centro como la realización de trabajos en los recreos, la comunicación telefónica a los padres, la amonestación privada o escrita, la suspensión del derecho a participar en actividades complementarias o extraescolares, etc.

**En los** recreos “Activos y saludables” **las normas son las mismas que aparecen en el presente escrito pero las medidas educativas son las establecidas en las** Normas de Convivencia Organización y Funcionamiento de Centro**.**

FALTAS MUY GRAVES: (0,5 ptos menos a la nota final de los contenidos actitudinales)

1. Utilizar la instalación sin la presencia del profesor responsable.
2. No responsabilizarse del material, debiendo respetarlo y reponerlo si se estropea por el mal uso o uso negligente.
3. No dejar el material ordenado en el lugar habilitado para su almacenamiento.
4. Falta de respeto hacia el profesor o los compañeros.
5. Utilizar móviles u otros aparatos tecnológicos actuales (consolas…) sin la autorización del profesor.

FALTAS GRAVES: (0,25 ptos menos a la nota final de los contenidos actitudinales)

6. Faltas de asistencia injustificadas.
7. No participar en las diferentes actividades realizadas sin un motivo aparente.
8. Usar la instalación sin el material deportivo adecuado (ropa y calzado correctamente atado). En caso de no traer el material deportivo se realizará un trabajo escrito (relacionado con la U.D. en práctica, con hábitos de vida saludable y con las normas de convivencia).
9. Comer (bocadillos, caramelos, chicles, etc.), beber o fumar en esta instalación.
10. No estar preparado para comenzar la clase en el momento acordado y abandonar esta antes de que lo indique el profesor.
11. Hasta que el profesor no lo indique, no podemos realizar actividades físico-deportivas (carreras, subir a las espalderas, etc.).
12. Cuando el profesor explica, debemos guardar silencio y no interrumpir, al igual que cuando intervenga un compañero.
13. La falta de cooperación y tolerancia con los demás.
14. No traer una bolsa de aseo con lo recomendado por el profesor/a.
15. Prohibido el uso de pendientes, pulseras, relojes, anillos, etc. Así como llevar el pelo no recogido en las sesiones de educación física.

FALTAS LEVES: (cada dos retrasos 0,25 ptos menos)

16. Falta de puntualidad.
17. Expresión oral con palabras malsonantes y groserías.
18. Dejar las luces de los vestuarios encendidas y los grifos abiertos.

NOTA: Cualquier otra falta de comportamiento o convivencia que no esté en este escrito, pero que así se considere, será motivo de actuación por parte del profesorado, ubicándose la misma dentro de uno de los niveles de gravedad, para intentar modificar esa conducta inapropiada.

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La respuesta a la diversidad en el centro se rige por los principios de "equidad, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación" En este sentido, la normativa avala y orienta el modelo de Educación Inclusiva, cuyo último referente normativo es el Decreto 66/2013, de 03/09/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha.

Este Decreto también menciona que una vez asumidas las transferencias educativas, la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha reguló un modelo de orientación educativa y de atención a la diversidad, mediante el **Decreto 138/2002, de 8 de octubre,** por el que se ordena la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha, y el **Decreto 43/2005, de 26 de abril,** por el que se regula la orientación educativa y profesional en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

Así pues, apostamos por un modelo de educación inclusiva que defienda una educación eficaz para todos sean cuales sean sus características personales, sociales y culturales desde principios y derechos inclusivos y normalizadores.

Desde el citado Decreto 66/2013 se introducen algunos aspectos que consideramos diferenciadores y enriquecedores en relación a la concepción y práctica de la atención a la diversidad que actualmente existe, como por ejemplo:

En el artículo 3 se define el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo todo aquél *que recibe una respuesta educativa diferente a la ordinaria y que requiere determinados apoyos y provisiones educativas, por un período de escolarización a lo largo de ella,* por presentar:

a. Necesidades educativas especiales.

b. Dificultades específicas de aprendizaje.

c. Altas capacidades intelectuales.

d. Incorporación tardía al sistema educativo español.

e. Condiciones personales que conlleven desventaja educativa.

f. Historia escolar que suponga marginación social.

Según el artículo 5.3. del citado Decreto corresponde a la figura del tutor coordinar el proceso de valoración para determinar el nivel de competencia alcanzado por el alumno, aunque la identificación de las necesidades educativas especiales será una labor interdisciplinar en la que intervendrán agentes educativos internos (orientador, tutor y equipo docente) y externos al centro (asesores de atención a la diversidad de los Servicios Periféricos y Servicio de Inspección Educativa), y que deberá contar , en los casos que sea necesario, con la participación de aquellos agentes que intervienen con el alumnado o su familias (unidad de salud mental infanto-juvenil o servicios sociales).

Todas las acciones y documentos del centro educativo deberán respetar el principio de no discriminación y de inclusión educativa como valores fundamentales.

En cuanto a las medidas a adoptar hay varios tipos:

a. Medidas de carácter general.
b. Medidas ordinarias de apoyo y refuerzo educativo.
c. Medidas extraordinarias.

Son **medidas de carácter general** todas aquellas **decisiones** que provengan **de las instituciones estatales o autonómicas**, que permitan ofrecer una educación común de calidad a todo el alumnado y puedan garantizar la escolarización en igualdad de oportunidades. **Así como** aquellas decisiones acordadas en el **centro educativo**, que, tras considerar el análisis de las necesidades y tener en cuenta los propios recursos, adaptando tanto los elementos prescriptivos de las administración estatal como la autonómica al contexto del centro, puedan dar respuesta a los diferentes niveles de competencia curricular, ritmos o estilos de aprendizaje y motivaciones, que sean de aplicación común a todo el alumnado del centro.

Son **medidas ordinarias de apoyo y refuerzo educativo** aquellas provisiones o respuestas educativas a la diversidad que posibilitan una atención individualizada en los procesos de enseñanza-aprendizaje, **sin modificación alguna de objetivos y criterios de evaluación** propios de la Educación Infantil y Primaria, o de Secundaria Obligatoria, formalizándose en un **Plan de Trabajo Individualizado (PTI).**

Estas medidas se aplicarán en 1º y 2º de ESO preferiblemente y excepcionalmente en 3º.

**Tipos de medidas:**

1º. Tanto la participación de dos profesores en un mismo grupo como realizar desdobles y/o grupos flexibles.

2º. La organización de los contenidos en ámbitos más integradores y/o la impartición de varias materias por un mismo profesor.

3º. La puesta en marcha de metodologías que favorezcan la cooperación y la ayuda entre iguales tanto en el caso del alumnado como del profesorado.

4º. El desarrollo de la optatividad y la opcionalidad.

5º. Refuerzo individual en el grupo a cargo del profesor del área o de la materia correspondiente o perteneciente a la especialidad.

6º. Agrupamientos flexibles que permitan el refuerzo colectivo a un grupo de alumnos. Esto supondrá la adopción de medidas organizativas por parte de los centros educativos, respecto a los horarios de las clases de las áreas o materias que se considere por el equipo docente y el Departamento de Orientación, en especial las de carácter AÑO XXXII Núm. 173 6 de septiembre de 2013 24540 instrumental, Lengua Castellana y Literatura y Matemáticas, de modo que puedan desdoblarse esas horas lectivas y originen, en horario simultáneo, un grupo ordinario y un grupo de refuerzo a partir de dos grupos ordinarios u otras combinaciones con más grupos.

Son **medidas extraordinarias** de atención a la diversidad aquellas que respondan a las diferencias individuales del alumnado, especialmente de aquel con necesidades específicas de apoyo educativo y que conlleven **modificaciones significativas del currículo** ordinario

y/o supongan **cambios esenciales en el ámbito organizativo** o, en su caso, en los **elementos de acceso al currículo** o **en la modalidad de escolarización**. Las medidas extraordinarias **se aplicarán**, según el perfil de las necesidades que presenta el alumnado, **mediante la toma de decisión del equipo docente**, previa evaluación psicopedagógica. Todas estas medidas, extraordinarias o no, deberán ser revisadas trimestralmente por los docentes implicados.

De este modo, y siendo conscientes que la Educación Física es distinta al resto de materias, tanto en su metodología, espacios e instalaciones, material, etc., como en los aprendizajes que adquiere el alumnado a nivel cognitivo, psicomotor y afectivo-social, vamos a establecer unas orientaciones para atender a la diversidad que solemos encontrarnos en nuestras aulas.

## ATENCIÓN A LOS ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO EN EDUCACIÓN FÍSICA

El Currículo establece las intenciones educativas para todo el alumnado, lo que implica que debe reflexionar acerca de las características individuales de cada uno de los alumnos que formarán parte de este proceso de enseñanza-aprendizaje, de esta forma responderá correctamente a las preguntas relativas al qué, cómo, y cuándo enseñar y evaluar.

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

## FACTORES QUE NOS VAN A CONDICIONAR EL APRENDIZAJE EN E.F.

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

**Grado de desarrollo motor.** Nuestro alumnado está caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales, fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento y madurez entre unos y otros.

**Características individuales.** El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo. Hay alumnos mejor dotados de forma innata para la práctica de la actividad física que otros. De este modo, cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos, esto condiciona su rendimiento (especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria) por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

**Experiencias previas.** La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga. Una gran variedad de aprendizajes motrices permitirá dedicar menos tiempo a la adquisición de nuevos aprendizajes.

Establecidas las causas que justifican los diferentes ritmos de aprendizaje, debemos aclarar que el alumnado debe ser responsable, conocer y aceptar su nivel de partida o inicial para mejorar a través de la constancia y en ocasiones, la dedicación fuera del periodo lectivo.

Queremos destacar que con la atención a la individualidad, no solamente vamos a centrarnos en aquellos casos que supongan un retraso con respecto al aprendizaje de la mayoría de alumnos, sino también a todos aquellos que tanto por sus características genéticas y de desarrollo como por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe abarcar a todos y cada uno de los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento de los alumnos más favorecidos.

## MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA INDIVIDUALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

1. OPTATIVIDAD:

Pretende favorecer que los alumnos alcancen aprendizajes, capacidades físicas y coordinativas similares a través de la realización de diferentes actividades a elegir.

2. ADAPTACIÓN CURRICULAR: Esta se realizará siempre y cuando haya un informe claro y explícito por parte del Departamento de Orientación.

3. ORGANIZACIÓN DE LOS RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES DIRIGIDOS A LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES: Se seleccionarán una serie de medidas destinadas a posibilitar y facilitar el acceso de dichos alumnos a una vida escolar adaptada a sus características. Con esta medida y utilizando el refuerzo educativo intentaremos evitar realizar adaptaciones curriculares a alumnos que las necesitan en otras materias.

## PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO

Además de los Planes de trabajo individualizado que hemos mencionado el apartado 7 sobre actividades y procedimientos de recuperación. En nuestra materia se seguirán las siguientes pautas para el alumnado que requiera un PTI por otros motivos:

a) **Valoración inicial.** Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:

- Características constitucionales y de desarrollo motriz. A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.

- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos (tanto en la Educación Física escolar como en la

práctica de actividades físicas y deportivas fuera de la escuela) y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado, sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito. Un ejemplo muy frecuente de esto último son aquellos alumnos que al haber tenido experiencias traumáticas en actividades de gimnasia deportiva (golpes, lesiones) no progresan por el miedo generado por dichas experiencias.

Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, especialmente en el primer curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

b) **Selección y priorización de contenidos.** Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.

c) **Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno**. Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos.

d) **Proponer actividades diferenciadas.** Está directamente relacionado con lo expuesto en el párrafo anterior. Las tareas que propongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase.

e) **Emplear materiales didácticos variados.** El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleamos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. La visualización de vídeos, material curricular impreso, utilización de

las TIC, etc., son también un elemento de gran ayuda para reforzar sus aprendizajes.

f) **Adaptación de la evaluación.** Antes de adaptar los criterios de evaluación o los estándares de aprendizaje intentaremos modificar las técnicas, los procedimientos e instrumentos de evaluación para que el alumno alcance los mismos aprendizajes que sus compañeros pero los demuestre de otro modo.

Si esto no es viable, se intentará **adaptar los estándares de aprendizaje**. Esta tarea será básica para que el alumno pueda alcanzar los objetivos de la Etapa desde nuestra materia. Como hemos expuesto en el apartado 3, existen aprendizajes que se producen en las clases de Educación Física que son fundamentales para la adquisición de ciertos objetivos de Etapa.

Esto se puede conseguir sin cambiar estos objetivos y variando aquellos estándares que consideremos que el alumno no podrá alcanzar a lo largo de la Etapa por análisis de su evaluación inicial y evolución del alumno a lo largo de los diferentes cursos.

## ASPECTOS ESPECÍFICOS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA EN LOS DISTINTOS TIPOS DE CONTENIDOS

**Condición Física y salud.** Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediablemente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Utilizar las pruebas de ejecución con carácter normativo como elemento orientador.
- Evaluar diferentes aspectos relacionados con la condición física: nivel alcanzado, planificación, dominio de las cargas y principios de entrenamiento, forma de ejecutar los test, etc.
- Utilizar cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

**Juegos y deportes.** Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en esta etapa. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...)

En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnasticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.

En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características. En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con

el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.

Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.

Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas. Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.

**Actividades físicas y deportivas en el medio natural.** Es importante al trabajar estos contenidos que sean accesibles a todo el alumnado, teniendo un control exhaustivo de las medidas de protección y seguridad de todos los participantes así como del entorno en el que se realicen.

**Expresión corporal.** En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- Proponer actividades motivadoras al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.
- Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
- Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma respuesta.
- Evitar la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

**Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.** Estos contenidos se trabajarán en todas las sesiones. Se utilizará un modelo similar al cané de conducir por puntos. De este modo se incidirá en aquellos aspectos que les sean penalizados a los diferentes alumnos.

## ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE CON INFORME MÉDICO

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra materia. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física.

En ambos casos se podrán modificar los procedimientos e instrumentos de evaluación, los contenidos y las actividades a realizar, la metodología, el material y si fuera necesario los criterios de calificación y por último los estándares de aprendizaje en algunas unidades didácticas o en todas dependiendo del tipo de discapacidad o duración de la misma.

Proponemos a continuación algunas actividades que puede realizar el alumnado con discapacidad física transitoria:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están

trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas como entrenadores, árbitros o preparadores físicos, ayudantes, evaluadores.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación…
- En las unidades didácticas de expresión corporal, el calentamiento y el ocio saludable pueden participar sin problemas.

Por otro lado las medidas que se adoptarán para el alumnado invidente y con el de movilidad reducida serán las siguientes:

- Apoyo dentro del aula por especialistas.
- Colaboración de alumnos ayuda.
- Modificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación, la metodología, agrupamientos, espacios y materiales para intentar que alcancen los aprendizajes establecidos en los estándares. Dependiendo de los aprendizajes a alcanzar se modificarán unos aspectos u otros, dependerá de la evaluación inicial, el esfuerzo realizado y la progresión que se vaya observando durante el proceso de aprendizaje.
- Realización de actividades, juegos y deportes adaptados.
- Trabajos de sensibilización de los compañeros del grupo con las características específicas de este alumnado.
- Adaptación de material (apuntes, deportivo, etc.).

# 12. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para especificar el material, nos vamos a basar en la clasificación aportada por el centro educativo y en Juan Carlos Fernández Truán y colaboradores (2002) para los materiales de educación física.

## 12.1. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

| LIBROS DE TEXTO | | | |
|---|---|---|---|
| **Título** | **Autor** | **Editorial** | **Fecha de implantación** |
| *Cuaderno de Educación Física y sus actualizaciones y mejoras.* | **Juan Legorburo Graells** | **IES "Cañada de la Encina"** | **03-11-2014** |
| | | | |

| LIBROS RECOMENDADOS | | |
|---|---|---|
| **Título** | **Autor** | **Editorial** |
| *Actividades prácticas en educación física. ¿Cómo utilizar materiales de desecho?* | Carlos Velázquez Callado y Otros | Escuela Española |
| *Actividades en la naturaleza.*<br>*Atletismo.*<br>*Balonmano.*<br>*Ciclismo.*<br>*El alumnado con discapacidad (II).*<br>*Fútbol.*<br>*Juegos y deportes alternativos.*<br>*La actividad física y deporte extraescolar en los centros educativos.*<br>*Natación y sus especialidades deportivas.*<br>*Prebéisbol.*<br>*Voleibol.*<br>*Guía para una educación física no sexista.* | Varios autores | M.E.C. |
| *100 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión* | Paidotribo. | Mercé Mateu y Otros |
| *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados.* | INDE | José Devís Devís |
| *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.* | MEC y MSC | Varios autores |

## 12.2. RECURSOS MATERIALES

| Denominación | Ubicación | Observaciones |
|---|---|---|
| **Cuaderno de evaluación y seguimiento del alumno: Tabla de Excel**<br>**Cuaderno impreso** | **Ordenador del profesor**<br>**Pendrive USB**<br>**Departamento** | |
| **Pizarra** | **Gimnasio** | **Material visual fijo** |
| **Tablero de corcho** | **Hall** | **Material visual fijo** |
| **Espalderas, canastas y porterías fútbol-sala,** | **Gimnasio** | **Material específico de EF fijo y anclado** |
| **Altavoces** | **Gimnasio** | **Material fijo accesorio** |
| **Mesa de ping-pong, postes de voleibol y multiusos, amplificador, mp3** | **Gimnasio y almacén** | **Móvil complementario o de medición** |
| **Plinto, colchonetas, quitamiedos, bancos suecos, vallas atletismo, saltómetros** | **Gimnasio y almacén** | **Móvil reglamentario** |

| | | |
|---|---|---|
| **Discos, bolas lanzamiento de peso, mancuernas** | **Almacén** | **Deportivo y de entrenamiento** |
| **Balones medicinales, cuerdas,** | **Almacén** | **Fungible de acondicionamiento físico** |
| **Cinta métrica, cronómetro, silbato, petos, conos, compresor eléctrico, sacos cajas y jaulas portabalones,** | **Almacén** | **Fungible auxiliar o de medición** |
| **Discos voladores, picas, bolas de petanca, aros, combas, pelotas ritmo, balones goma-espuma, balones goma-espuma recubierto foam.** | **Almacén** | **Fungible de EF de base** |
| **Raqueta de bádminton, botes de volantes, sticks de floorball, pelotas de floorball, bate y guante de béisbol de madera, esterillas, raquetas de shuttleball, raquetas de tenis de mesa, pelotas de ping-pong, pelotas de tenis, balones de fútbol-sala, balones de balonmano, balones de baloncesto, balones de rugby, diábolos.** | **Almacén** | **Fungible deportivo** |
| **Balones y pelotas para invidentes** | **Almacén** | **Fungible adaptado** |

## 12.3. RECURSOS AUDIOVISUALES

| Denominación | Ubicación | Observaciones |
|---|---|---|
| MP3 | Almacén del gimnasio | |
| Amplificador estéreo | Almacén del gimnasio | |
| Móviles del alumnado como reproductores musicales | El alumnado | |
| Proyector | Secretaría | |
| Cintas de video VHS con contenido relacionado con las actividades físicas, deportivas y de expresión corporal | Departamento de E.F. | |

| | | |
|---|---|---|
| DVD relacionados con las actividades físicas, deportivas y de expresión corporal | Departamento de E.F. | |
| CD de música | Departamento de E.F. | |

## 12.4. RECURSOS INFORMÁTICOS

| Denominación | Ubicación | Observaciones |
|---|---|---|
| **Aulas virtuales "Papás 2.0"** | **Plataforma "Papás 2.0"** | |
| **Ordenador Portátil del docente** | **El profesor** | |
| **Ordenadores de las aulas de informática** | **Aulas de los ciclos Formativos** | |
| **Netbooks del centro educativo** | **En el centro educativo** | |
| **Unidades didácticas en word** | **Ordenadores del profesorado** | |
| **Presentaciones en Power Point** | **Ordenadores del profesorado** | |
| **Libro del alumno en pdf** | **Ordenadores del profesorado y recursos informáticos del alumnado (tablet, móvil, …)** | |
| **Páginas web relacionadas con los contenidos de la materia.** | **Internet** | |

## 12.5. RECURSOS DEL ENTORNO

| Denominación | Ubicación | Observaciones |
|---|---|---|
| **Pabellón polideportivo "Juan de Toledo"** | **Calle Juan de Toledo** | |

| | | |
|---|---|---|
| **Parque lineal** | **Parque lineal** | |

## 13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES

Las actividades complementarias contribuyen al desarrollo de objetivos y contenidos de la materia / ámbito / módulo establecidos en el Currículo de Castilla-La Mancha en contextos no formales.

Favorecen el proceso de adquisición de las competencias clave fueran del ámbito académico pero en relación con los aprendizajes realizados en el mismo. Permiten aplicar lo aprendido en situaciones reales de la vida cotidiana y contribuyen positivamente al proceso de socialización y madurez personal.

Durante este curso 2021/2022 las actividades extracurriculares estarán supeditadas en función de cómo evolucione la pandemia y las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Se consideran actividades complementarias aquellas como los desplazamientos al polideportivo Juan de Toledo, parque lineal y campo de fútbol Ginés Meléndez en el paseo de las cubas.

**PARA TODOS LOS NIVELES**

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **RECREOS ACTIVOS Y SALUDABLES APLAZADA** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Gimnasio del centro<br>Hall del centro<br>Patios interiores del centro. |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Colaborar en la organización de las diferentes actividades físico-deportivas.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **11:05-11:30** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Todos los recreos.** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |

| |
|---|
| **Todo el alumnado del centro** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **50 euros para reposición de material** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Centro educativo** |

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **CARRERA SOLIDARIA Ayuda a la Palma** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Parque lineal** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Colaborar a través del deporte en una acción solidaria.<br>• Concienciar de la necesidad de ayudar a los niños más desfavorecidos.<br>• Estimular la resistencia aeróbica. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **10:00 a 14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Primer o tercer trimestre** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **Toda la comunidad educativa.** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Departamento de E.Física |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratis** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Alumnado** |

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **EDUCACIÓN VIAL** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **IES Parque lineal** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Tomar conciencia de la importancia de las normas de educación vial.<br>• Fomentar el uso responsable de la bicicleta, patinete.<br>• Incentivar el desplazarse al centro caminando y no en coche. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **Charlas toda la mañana** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Según disposición de la administración** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **Toda la comunidad educativa.** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Policía local** |

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **“SOMOS DEPORTE 3-18”** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Polideportivo del centro<br>Instalaciones y espacios deportivos por determinar |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable. |

| |
|---|
| • Promocionar el deporte en edad escolar.<br>• Experimentar diferentes modalidades alternativas y recreativas.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **Según convocatoria.** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Según convocatoria.** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **Según convocatoria.** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita.** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Servicio de Deportes de la Dirección Provincial de Educación Cultura y Deportes de Albacete** |

## ESO y Bachillerato

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **PROYECTO SALUDABLE Y COMPETICIONES DEPORTIVAS intercentros** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Polideportivo del centro, Juan de Toledo, campo fútbol de las cubas<br>Aulas del centro |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas, deportivas, hábitos alimentarios como forma de vida.<br>• Mejorar la convivencia y la asistencia a través de las actividades físicas y deportivas.<br>• Promover hábitos saludables de alimentación y deporte fuera del contexto escolar |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **8:20 a 14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |

| |
|---|
| **Día lectivo variable posiblemente antes de las vacaciones o acordado con otros centros. En todos los trimestres** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **Desde 1º a 4º de ESO y Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br><br>Profesorado del centro |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuito.** |
| **FINANCIACIÓN** |

## 1ºESO

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **ACTIVIDADES NÁUTICAS Aplazada** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| La Manga del Mar Menor. |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas en un entorno natural distinto al de la localidad.<br>• Mejorar la convivencia con el alumnado del CEIP “Diego Velázquez” a través de las relaciones socio-afectivas que puedan surgir en las diferentes actividades realizadas (alojamiento, comidas, navegación, etc.). |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **7:00-22:00** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Un día de la segunda quincena de mayo o primera de junio** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **1º ESO y 6º de Primaria del CEIP”Diego Velázquez”** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes |

| |
|---|
| **COSTE APROXIMADO** |
| **36 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **Iniciación al Patinaje sobre hielo** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Pista de hielo anexa al centro comercial “el corte inglés” |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas en un medio distinto.<br>• Mejorar la convivencia con el alumnado del instituto desarrollando una actividad lúdica. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **De 10 a 12,30 o de 12 a 14,15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Un día en el mes de diciembre** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **1º ESO y 2º ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **6 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **COORDINACIÓN CEIP "DIEGO VELÁZQUEZ" Gimkana y/o Competiciones deportivas** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Gimnasio y/o campo de fútbol Ginés Meléndez** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • **Fomentar hábitos de vida saludables.**<br>• **Familiarizar al alumnado del CEIP "Diego Velázquez" con las instalaciones y el profesorado del IES "Parque Lineal"** |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **9:00-11:00** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Enero** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **6º de Primaria y alumnado colaborador de 1ºESO.** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Miguel Tortosa Martínez<br>Juan Legorburo Graells<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Joaquín Girón<br>Profesorado del colegio |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Centro educativo** |

## 3º 4º ESO y 1º Bachillerato

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **ESQUÍ** |

| LUGAR DE REALIZACIÓN. |
|---|
| **Sierra Nevada Javalambre o cualquier otra estación de esquí** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas de deportes realizados en la naturaleza.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **3-4 días** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Febrero** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º 4º de ESO, 1º Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Entre 220-350 €** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 3º 4º ESO y 1º Bachillerato

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **Iniciación a la Halterofilia** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Gimnasio del centro o Polideportivo Juan de Toledo** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas de deportes.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |

| HORARIO DE LA ACTIVIDAD |
|---|
| **Horario de clase** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Primer o segundo trimestre** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º 4º de ESO y Primero de Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratis** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

2º ESO

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **SENDERISMO Y/O RUTA BTT** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Vía verde "El palo" o similar** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar el senderismo como actividad saludable de ocupación del tiempo de ocio.<br>• Conocer y respetar el entorno natural de los alrededores de Albacete. .<br>• Mejorar la convivencia del alumnado, profesores y familias. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **11:00-14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Abril** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **2º de ESO** |

| PROFESORADO ACOMPAÑANTE |
|---|
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Josefa Martínez Martínez<br>Rubén Ponce Alberola<br>Llanos Sáez Ibánez |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| |

## 3º ESO

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **INICIACIÓN AL PÁDEL** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Match Ball Center** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas que no podemos practicar en las instalaciones del centro educativo.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **11:30-14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Noviembre-Diciembre** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º de ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez<br>Rubén Ponce Alberola |
| **COSTE APROXIMADO** |

| |
|---|
| **4 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 3º ESO

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **INICIACIÓN AL RUGBY** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Campo de fútbol paseo de la cuba o polideportivo Juan de Toledo** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas que no podemos practicar en las instalaciones del centro educativo.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **Horario lectivo** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Marzo-Abril** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º de ESO/4º ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Club de Rugby Albacete |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuito** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Club Rugby Albacete** |

## 3º ESO / 4º ESO y 1º Bachillerato

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **Orientación** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **"La Marmota" Y/O LA PULGOSA** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas en entornos naturales para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas de las carreras de Orientación.<br>• Conocer y respetar entornos naturales de la provincia de Albacete. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **9:00-14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Noviembre y/o Marzo-Abril** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º y 4º de ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Llanos Sáez Ibánez<br>Josefa Martínez Martínez<br>Rubén Ponce Alberola<br>Ramón Hervás |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **5 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 3º ESO

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **INICIACIÓN A LA ESCALADA** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **ROCODROMO MOAI Climbing Albacete** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |

| |
|---|
| • Fomentar las actividades físicas y deportivas para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas que no podemos practicar en las instalaciones del centro educativo.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **11:30-14:15** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Abril-Mayo** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º de ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Rubén Ponce Alberola<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **10 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 3º, 4ºESO, 1º de Bachillerato

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **RCP. Reanimación cardiopulmonar.** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Biblioteca del centro o gimnasio** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Sensibilizar al alumnado de la importancia que tiene la RCP.<br>• Conocer la conducta PAS y la realización de la RCP.<br>• Identificar situaciones de emergencia en las que es necesario iniciar la RCP. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |

| |
|---|
| **9:00-14:30** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Octubre-diciembre y/o marzo-abril** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **3º, 4º de ESO, 1º de Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez<br>Rubén Ponce Alberola |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Actividad gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **112** |

## 1º Bachillerato Y 4ºS

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **ACTIVIDAD SENDERISMO Subida al Almenara** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| **Paterna de Madera** |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar las actividades físicas en el medio natural para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas en un entorno natural distinto al de la localidad.<br>• Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas (alojamiento, comidas, navegación, etc.). |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| **Toda la jornada** |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **2º Trimestre** |

| ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA |
|---|
| **1º de Bachillerato y 4º ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez<br>Josefa Martínez Martínez |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **15 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 1º Bachillerato

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **RUTA BTT** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Alrededores de Albacete, carril bici Tinajeros |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar la BTT como actividad física para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Mejorar la resistencia aeróbica.<br>• Colaborar en la organización de la ruta BTT (recorrido, permisos, etc).<br>• Mejorar la cooperación del alumnado al realizar actividades fuera del centro. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| 11:00-14:15 |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **1ª quincena mayo** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **1º de Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez |

| |
|---|
| Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| |

## 1º Bachillerato y 4º ESO

| |
|---|
| **ACTIVIDAD.** |
| **ESCALADA EN MONTESA** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| MONTESA (Valencia) |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Fomentar la escalada como actividad física para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Iniciarse en habilidades específicas en un entorno natural distinto al de la localidad.<br>• **Mejorar la convivencia a través del cumplimiento de las normas de las diferentes actividades realizadas**. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| 11:00-14:20 |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **Tercer trimestre** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **1º de Bachillerato y 4º de ESO** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **20 euros** |
| **FINANCIACIÓN** |
| **Familias** |

## 1º Bachillerato

| ACTIVIDAD. |
|---|
| **VISITA GIMNASIO ACERO SPORT** |
| **LUGAR DE REALIZACIÓN.** |
| Albacete |
| **OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD** |
| • Descubrir cómo funciona un centro fitness para ocupar el tiempo de ocio de manera saludable.<br>• Observar y realizar diferentes actividades físico-deportivas realizadas en un gimnasio.<br>• Mejorar la cooperación del alumnado al realizar actividades fuera del centro. |
| **HORARIO DE LA ACTIVIDAD** |
| 11:00-14:15 |
| **FECHA DE REALIZACIÓN.** |
| **1ª quincena mayo** |
| **ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDA** |
| **1º de Bachillerato** |
| **PROFESORADO ACOMPAÑANTE** |
| Juan Legorburo Graells<br>Miguel Tortosa Martínez<br>Nieves Azaña Cifuentes<br>Llanos Sáez Ibánez |
| **COSTE APROXIMADO** |
| **Gratuita** |
| **FINANCIACIÓN** |
| |

**Anexos.**

## ***14. ACTUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EF ANTE LAS POSIBLES SITUACIONES POR LA COVID-19.***

En este inicio de curso nos vamos a tener que ver obligados a cambiar la visión de nuestras clases de educación física respecto a la perspectiva tradicional de la asignatura.

**En primer lugar comentar que la programación didáctica debe ser flexible y debe adaptarse a situaciones que pueden cambiar a lo largo del trimestre o del año académico, debido a los posibles cambios sobre la restricciones en las instalaciones cedidas por el ayuntamiento debido a las autoridades sanitarias, puesto que el centro solamente tiene un gimnasio así como también debemos tener en cuenta las inclemencias meteorológicas y la situación por alerta sanitaria.**

### Flexibilidad de Educación Física ante esta situación.

La asignatura de EF se adaptará siguiendo algunas de las pautas establecidas por el plan de inicio de curso y de contingencia del centro ante esta nueva situación. Se enumeran las pautas más importantes:

- Los alumnos tendrán que **venir a la clase en fila**, respetando la distancia de seguridad y **sin quitarse la mascarilla.** Los grupos **esperarán fuera en el patio o en el hall a la recogida del profesor.**

- **La entrada** se realizará por la puerta anexa más cercana a las instalaciones deportivas, descongestionando la entrada y salida al centro. Al entrar y salir del gimnasio se lavaran las manos en los expendedores de gel hidroalcohólico

- Los alumnos tendrán que venir con su **kit o neceser** en el que llevarán: gel hidroalcohólico; una botella de agua; pañuelos de papel, una toalla o esterilla para la sesión y/o toallitas para higiene personal; y camiseta de recambio.

- A la llegada, **dejarán sus pertenencias en los bancos del gimnasio**, con espacio bien señalado y lugar preestablecidos para cada alumno. Estos vestuarios son de uso individual o por parejas y **tendrán las ventanas abiertas todo el día** para facilitar la ventilación.

- Las **sesiones**, siempre que se pueda, **serán al aire libre** pudiendo utilizar la pista polideportiva o el parque cercano al centro. Los días de **condiciones ambientales adversas se utilizará el gimnasio**, dejando todas las puertas y ventanas abiertas.

- **El uso de mascarilla durante la sesión será obligatorio**. Se intentarán realizar actividades en las que el alumnado no tenga que quitarse la mascarilla, respetando siempre las medidas de seguridad. Además, **habrá momentos de descanso si fuese necesario** para lavarse las manos, quitarse la mascarilla, beber agua y respirar. Estos momentos serán avisados y controlados por el profesorado.

- En las **unidades didácticas se intentará compartir el menor material posible o de uso autoelaborado, o comprado** por parte de los alumnos. La principal idea es ir valorando durante el transcurso según las directrices sanitarias **la posibilidad de utilizar material e higienizarlo en una zona establecida** durante las clases o tras cada clase, evitando su uso hasta el día siguiente.

- A final de cada sesión, se harán **dos turnos uno para cada vestuario para realizar la higiene personal aunque más que una obligación será una recomendación**.

Varias preguntas surgen respecto a los contenidos y criterios de evaluación a abordar a lo largo del curso y cómo será la intervención didáctica.

- **¿Cuál es el principal objetivo que se le presenta a la educación física actual?** Principalmente, mejorar el estado físico, emocional, cognitivo y social de nuestros alumnos. Además, se tratará de incrementar su adherencia a la actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, concienciando al alumnado de su importancia para su salud integral.
- **¿Qué contenidos se podrán abordar a lo largo del curso?** Gracias a la capacidad de adaptación y flexibilidad que tiene nuestra asignatura, abordaremos los 5 bloques de contenidos a lo largo del curso, respetando las medidas oportunas.

- **¿Cómo se presentarán las tareas teórico-prácticas?** La mayoría de tareas serán enviadas y presentadas por las **"aulas virtuales del entorno de aprendizaje educamosCLM" evitando así el comparte el uso del papel.**

- **¿Cómo se hará llegar la información necesaria a los padres y madres de nuestros alumnos? ¿y la hora de atención a padres?** Siempre que se pueda a través del área de "**Seguimiento Educativo"** de **"educamosCLM".**

- En los periodos en los que coinciden 3 profesores (están las dos pistas de Juan de Toledo solicitadas), por lo que no hay coincidencias de profesorado sin instalación deportiva.
- Con los grupos de 1º y 2º de ESO, debemos intentar que tengan el gimnasio del centro como referencia, aunque puedan realizar algunas de sus actividades al aire libre dentro del centro principalmente.

Las PPDD se deben adaptar a lo que vamos a poder impartir, teniendo presente que en determinados momentos, por la instalación o cualquier otra circunstancia, no vamos a poder llevar a la práctica la actividad programada, debiendo flexibilizar la PD

-. Semipresencial para situaciones excepcionales. Adaptación ante una situación de control sanitario.

Cuando en el centro educativo se detecte alguna situación de riesgo, las autoridades sanitarias determinarán las medidas que se deban adoptar, que podrán consistir en el aislamiento de la persona afectada y la vigilancia del grupo de relación (clase, equipo docente, departamento didáctico, administración, etc....). Debido a un brote o aumento de la transmisión comunitaria, las autoridades sanitarias dictaminarán la necesidad de cierre transitorio de una o varias aulas. La atención educativa presencial seguirá siendo el modelo básico, que se complementará con la educación no presencial como herramienta auxiliar para un grupo de alumnas/os, un aula, un curso o una etapa educativa, dependiendo de la situación que se produzca.

Dependiendo de las circunstancias sanitarias, se optará por establecer una semipresencialidad sin pérdida de actividad lectiva, es decir, dividir una unidad en dos grupos de alumnos. En este caso, la semipresencialidad consiste en que una semana el primer grupo de alumnos de la unidad asistirían a clase los lunes, miércoles y viernes mientras el segundo grupo podrían seguir de manera virtual la clase desde casa mediante una plataforma digital durante esos días. De esa forma, podrían asistir a clase de forma virtual, se les controlaría la asistencia, podrían realizar las actividades propuestas, etc. El martes y jueves asistiría presencialmente el segundo grupo de dicha unidad. La siguiente semana se rotaría. No siempre será posible el dar la clase de forma virtual cuando estemos fuera del aula, por ejemplo en el parque, campo de fútbol o polideportivo. Se les mandará tarea a través de la plataforma educamosCLM.

.- No presencialidad

Este escenario supondría la suspensión de la actividad lectiva presencial del centro, así como del transporte escolar, por lo que las clases pasarían a ser online. La activación del escenario 3 correrá a cargo de los servicios de salud pública en función de los riesgos que puedan aparecer. Ante este escenario, se implantará un sistema de educación no presencial de acuerdo con lo que a tal efecto se haya recogido en las programaciones didácticas. A tal efecto utilizaremos la plataforma educamosCLM para comunicarnos con los alumnos, a través del seguimiento educativo, entorno de aprendizaje y colaborativo además de utilizar el aula virtual para dar las clases online con los diferentes grupos.

Debemos prepararnos para el peor escenario posible (confinamiento, alumnado confinado, profesor confinado…):

a. Aulas virtuales preparadas explicadas y probadas con el alumnado (teoría, entrega de trabajos, envío de PTI por confinamiento individual...)
b. Ensayo de sesión on-line a través del aula virtual.
c. Vía de comunicación con los alumnos (las aulas virtuales de cada grupo tienen su sistema de correo y mensajería).
d. El alumnado debe aprender a realizar ejercicio de calidad en casa (saludable, disminuyendo al máximo el riesgo de lesiones, autoentrenamientos, tipos de sesiones on-line.
e. La evaluación será mediante trabajos y exámenes online a través de la plataforma EducamosCLM

Para aquel alumnado que no pueda asistir al centro por motivos médicos (confinados), se le realizará un seguimiento con actividades, trabajos y exámenes a través de la plataforma Educacmos CLM.