



# PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA

Departamento de Educación Física  
Curso 2021 -2022

**JEFE/A DE DEPARTAMENTO:**  
Ricardo Mexía Fernández de Azcárate

**Enviado al correo de Jefatura**  
**([sgila@iesgranvia.es](mailto:sgila@iesgranvia.es))**  
en formato digital word, datos en tablas

# ÍNDICE

1. Introducción.
  - 1.1 Justificación de la programación.
  - 1.2 Contextualización.
  - 1.3 Profesores y Grupos.
2. Objetivos de la etapa respectiva vinculados con la materia o el ámbito
3. Competencias básicas. Relación entre las competencias básicas y los objetivos del área o materia y los criterios de evaluación.
4. Contenidos. Estructura y clasificación.
5. Criterios de evaluación.
6. Instrumentos de evaluación. Relación con los criterios de evaluación
7. Criterios de calificación.
  - 7.1 Actividades de refuerzo y ampliación.
  - 7.2 Evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.
8. Metodología. Orientaciones didácticas.
  - 8.1 Metodología general y específica del área o materia.
  - 8.2 Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje
9. Medidas de respuesta educativa para la inclusión del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con alumnado que requiera actuaciones para la compensación de las desigualdades (medidas de Nivel III y Nivel IV)
10. Unidades didácticas
  - 10.1 Organización de las unidades didácticas (objetivos de la unidad, contenidos, criterios de evaluación, competencias, actividades de evaluación y actividades de refuerzo y ampliación)
  - 10.2 Distribución temporal de las unidades didácticas.
11. Elementos transversales
  - 11.1 Fomento de la lectura. Comprensión lectora. Expresión oral y escrita
  - 11.2 Comunicación audiovisual. Tecnologías de la información y de la comunicación.
  - 11.3 Emprendimiento
  - 11.4 Educación cívica y constitucional

12. Actividades complementarias

13. Evaluación de la práctica docente a través de indicadores de éxito

14. ANEXO. Programación didáctica de los programas 3.º PMAR y 4.º PR 4

15. ANEXO. Programación didáctica de los grupos de compensatoria y adaptaciones de grupo

\*\* En las programaciones didácticas, se incorporarán medidas para difundir las buenas prácticas en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, así como medidas dirigidas a la sensibilización y erradicación de cualquier tipo de violencia y discriminación por causa de intolerancia, especialmente referida a condiciones de diversidad funcional, género, orientación e identidad sexual, etnia o creencias religiosas.

## 1. Introducción.

---

La Educación Física permite educar en valores a través del movimiento, adquirir conductas basadas en la cooperación, y formar estudiantes autónomos y competentes, que participen activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, experimentando emociones positivas que garanticen la adquisición de aprendizajes significativos. Todo ello, con la finalidad de adquirir hábitos de vida más saludables alejados del sedentarismo que actualmente impera en nuestra sociedad, debido en parte a la utilización masiva de las nuevas tecnologías, redes sociales, etc, aunque si bien es cierto, la utilización correcta de las TIC nos puede servir como complemento a la asignatura. Por tanto, la Educación Física no debe estar únicamente encaminada al desarrollo de las capacidades físicas y práctica continuada de actividad física, sino también debe ayudar al alumnado a adquirir una serie de valores y actitudes que les permitan expresar todo lo emocional y afectivo y mejorar las relaciones sociales. Es por ello que nuestra asignatura juega un papel tan importante dentro del currículo escolar y por el que los docentes debemos asumir la responsabilidad de educar a nuestro alumnado desde la Educación Física.

Por tanto, si entendemos la Programación como un conjunto de decisiones adoptadas por el profesorado de una especialidad en un centro educativo, al respecto de una materia o área y del nivel en el que se imparte, todo ello en el marco del proceso global de enseñanza-aprendizaje, este tipo de decisiones, según el Real Decreto **1105/2014**, deben incluir, tanto para la Educación Secundaria Obligatoria como para el bachillerato, y teniendo en cuenta especialmente el tipo de Centro en el que nos encontramos, “la incorporación de medidas, para difundir las buenas prácticas en el uso de las tecnologías de la información y comunicación, así como medidas dirigidas a la sensibilización, prevención y erradicación de cualquier tipo de violencia y discriminación por causa de intolerancia, especialmente referida a condiciones de diversidad funcional, género, orientación e identidad sexual, etnia o creencias religiosas. Las programaciones didácticas deberán incentivar la motivación y la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje y, con este objetivo, aplicarán medios de representación y de expresión, múltiples y diversos, que posibiliten las individualizaciones y personalizaciones que sean necesarias para dar respuesta a las diversas necesidades educativas”.

Todos los siguientes apartados a los que se refiere La siguiente Programación didáctica se concretan según el Artículo 3 “Estructura de las programaciones didácticas (Orden 45/2011)”.

### 1.1 Justificación de la programación:

Esta programación está referida a la materia de Educación Física, para los cursos 1º a 4º de ESO, 1º de Bachiller y 2º de Bachiller (optativa), cumpliendo con las premisas marcadas en los correspondientes Decretos, así como con todo aquello que la normativa prevé, para obtener los mejores resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje.

La presente programación del curso académico 2021/2022 sigue el Decreto 87/2015, de 5 de Junio, del Consell, por el que establece el Currículo y desarrolla la ordenación general de Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana. En nuestro caso, dichos cambios sólo afectan a la reestructuración de los bloques de contenidos y criterios de evaluación más elaborados, puesto que la esencia misma de la asignatura y el carácter deportivo de los contenidos siguen siendo los mismos por razones obvias, sin haber prácticamente cambios en los mismos, incluyendo los grupos de refuerzo de ESO y la optativa de Ed. Física de 2º de Bachillerato.

Otros Decretos aplicables son los siguientes:

- Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. (BOE 03-01-2015)
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. (BOE 03/07/2016).

También se tendrán en cuenta las directrices recogidas por el **PEC** (Proyecto Educativo de Centro).

## **1.2 Contextualización.**

El I.E.S Gran vía se encuentra ubicado en la zona norte de Alicante. Se imparten enseñanzas completas de Secundaria, Bachillerato y diversos Ciclos de formación Profesional.

Para el desarrollo de la asignatura de Educación Física, cuenta con tres pistas exteriores, una de baloncesto y dos de Fútbol, y un gimnasio aproximadamente 420m<sup>2</sup> y 7m. de altura, con un altillo de aproximadamente de 120m<sup>2</sup>, que se utiliza como aula-materia, donde disponemos de un ordenador con conexión a internet, proyector y pantalla para complementar con clases teóricas. Asimismo, contamos con material deportivo extenso y variado, que nos permite adaptar todos los contenidos de la programación al tipo de alumnado del Centro.

A pesar de ser un instituto de carácter público ubicado en la localidad urbana de Alicante, la situación del mismo nos ofrece la posibilidad de trabajar contenidos del currículo relacionados con la naturaleza (deportes de mar, playa y montaña), debido a su proximidad con el instituto, como es la Playa del Postiguet, el Parque Público Lo Morant, Piscina Pública Vía Parque o Piscina del gimnasio Supera, La Serra Grossa, etc.

El nivel socioeconómico y cultural de las familias que traen a sus hijos al centro posee un nivel medio-bajo. Proceden principalmente de colegios del entorno, y residen principalmente en el mismo. Cabe destacar un gran aumento en la variedad y procedencia de origen de las familias y los alumnos desde hace años, de diferentes países, lo que nos lleva a una extensa variedad de culturas e idiomas de todo tipo, que son un elemento integrador del instituto. Esta característica, se trabaja especialmente desde la materia de Educación Física, con la labor integradora que suponen las actividades físicas y deportivas, contribuyendo a la adquisición de competencias clave como por ejemplo la Educación Cívica.

En definitiva, el objetivo prioritario de nuestra asignatura es concienciar a nuestros alumnos en salud y buenos hábitos a través de los beneficios de la actividad física y el deporte.

A pesar de la situación sanitaria a la que seguimos asistiendo debido al COVID, unido a la ampliación de grupos y ratio, y a pesar de que los desdobles en algunos cursos de secundaria se han visto reducidos drásticamente, junto con el mantenimiento de la optativa de Educación Física en 2º de Bachillerato, nos ha permitido obtener cuatro horarios completos en el Depto. Los desdobles en cursos muy numerosos o conflictivos en nuestra asignatura, solicitados siempre por este departamento, nos facilita enormemente el refuerzo curricular con las adaptaciones necesarias para todos aquellos alumnos/as que lo necesitan, tan importante y justificado en nuestro Centro, al estar dos profesores en el aula con algunos grupos, lo cual facilita mucho el aprendizaje y la justa atención a todos los alumnos/as. Este

Departamento ha podido comprobar en los últimos años, que dichos desdobles y el cuarto horario, incrementa enormemente la correcta atención a nuestros alumnos, y esto se ha traducido siempre en buenos resultados, y esperamos que se amplíen en futuros cursos académicos, así como el desdoble, por cursos, de 4º ESO y Bachillerato, al incrementarse considerablemente el número de alumnos.

El Depto. de Educación Física, como cada año, recordó e informó en el claustro de inicio de curso, que las pistas deportivas son las aulas de Educación Física, no un espacio donde poder bajar a los alumnos en tutorías, lugar de espera tras exámenes o lugar de expulsión, especialmente mientras siga la situación sanitaria actual. Dicho incumplimiento nos perjudica para la impartición correcta de las clases debido a que en muchas ocasiones dicho espacio se llena de alumnos ajenos a las mismas, que son expulsados, que llegan tarde, que bajan a las pistas debido a la ausencia de algún profesor, etc.; que para la convivencia y correcto desarrollo académico del Centro, es necesario que los alumnos estén controlados en sus aulas en horas de clase por parte de todos los docentes. También se recuerda a todos los profesores que si excepcionalmente quieren bajar a su grupo de alumnos a las pistas deportivas, deben comunicarlo con antelación a los profesores de Educación Física para no perjudicar el desarrollo de las clases si coincide dicha hora con una de clase específica de nuestra materia en las mismas.

A tal efecto, este departamento entrega cada año un cuadro horario de horas libres en pistas para los alumnos de ciclos formativos y F.P.B; y excepcionalmente para alumnos de secundaria en caso de faltar algún profesor, que se entrega por escrito a Conserjería y es expuesto en la sala de profesores, para que dichos alumnos puedan hacer uso de las instalaciones deportivas sin perjudicar el desarrollo normal de nuestras clases.

En cuanto al estado general de las instalaciones deportivas, faltan por arreglar algunos desperfectos en el gimnasio y pistas deportivas. Los arreglos más urgentes se notifican como siempre en el libro de reparaciones del centro y en secretaría. El cuarto de calderas sigue sin disponer del cerramiento adecuado a la legislación vigente. De todo ello, se dio parte de reparación en su día a Dirección y Jefatura de Estudios.

Por último, añadir que durante este curso académico, se pondrán en marcha durante los "Patios Activos" propuestos por Jefatura de Estudios, una liga deportiva tres días a la semana, y otras actividades deportivas dos días a la semana. Así como la puesta en marcha del Taller de Piscina para el grupo P.A.C en la piscina del gimnasio "Supera", próximo al Instituto, durante los miércoles, de 12:00 a 14.00 horas.

### **1.3 Profesores y Grupos.**

Este curso 2021-2022, el Departamento cuenta con los siguientes grupos, con dos horas lectivas cada grupo en la materia de Educación Física, dos horas de Taller de Piscina con el grupo 2ºPAC y dos horas de Juegos Deportivos con los Grupos 2ºE y 1ºA.

**\*D. Ricardo Mexía Fernández-Azcárate**, Jefe de Departamento:

*Grupos:* 2º P.A.C.  
Taller de Piscina, 2ºP.A.C (dos horas).  
2º F. (1 hora, Refuerzo)  
3º ESO B y C.  
3º ESO D (P.M.A.R)  
1º BACHILLERATO (desdoble).  
2º BACHILLERATO (optativa).

**\*Jose Javier Sánchez Ayala:**

*Grupos:* 1º ESO A, B, C  
2º ESO A, C  
3ª ESO A.  
2º ESO E (juegos deportivos, dos horas).  
4º ESO A, B (PR4)

**\*Flavia Palacios:**

*Grupos:* 1º ESO A (juegos deportivos, dos horas).  
1º ESO D, E, F.  
2º ESO E, F.  
Taller de Piscina, 2ºP.A.C (dos horas).  
1º BACHILLERATO (desdoble).

**\*D. Rafael Hernández.**

*Grupos:* 2º ESO B, D  
Cultura clásica, apoyo Francés, Artes Escénicas y Teatro.

## **2. Objetivos de la etapa respectiva vinculados con la materia o el ámbito**

---

### **2.1 Objetivos Generales (para todos los cursos):**

Se incluirán en este apartado los grupos de 3º PMAR, 4ºPR4, Compensatoria (P.A.C) y adaptaciones de grupo, entendiendo que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificarlas, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en caso de necesitarse.

La enseñanza de la **Educación Física** en la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria tendrá como objetivos generales, contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades siguientes:

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida.
2. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa evaluación del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices tanto básicas como específicas.
4. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
5. Mejorar el rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.
6. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
7. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.
8. Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a la Comunidad Valenciana.
9. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
10. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
11. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
12. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

A partir de los planteamientos generales, la intervención educativa por medio del área de Educación Física posee una triple intencionalidad:

1. Mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, desarrollar sus capacidades de percepción, de decisión y de ejecución, y dotarlos de las destrezas y de las habilidades instrumentales que amplíen cuantitativa y cualitativamente sus posibilidades de acción.
2. Propiciar la reflexión sobre la finalidad, las funciones y los efectos de la acción misma, de tal manera que induzcamos a la adquisición de aprendizajes significativos.
3. Profundizar el conocimiento de la conducta motriz, conocerse a sí mismo, asumir actitudes, normas y valores referentes al cuerpo y a las actividades motrices.



Por tanto, el planteamiento de objetivos para la Educación Física no se limita a un añadido al plantel de programaciones de otras asignaturas, donde los alumnos obligatoriamente han de hacer ejercicio, sino como los medios educativos para participar de una educación del movimiento para la salud, del rendimiento, de la estética, lúdica y para el ocio, haciendo hincapié en los temas Transversales como la educación moral, cívica, ambiental y la diversidad intelectual.

Así pues, al finalizar los ciclos educativos el alumno debería alcanzar estos objetivos:

- 1) Valorar los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividad física sobre el desarrollo, para mejorar su salud, y su calidad de vida.
- 2) Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y sus funciones de control y dominio corporal.
- 3) Reconocer la riqueza expresiva del movimiento.
- 4) Comprometerse de forma consecuente, evitando las prácticas que tienen efectos negativos sobre la salud.
- 5) Evaluar sus aptitudes físicas y habilidad motora y planificar actividades que le ayuden a conseguir mejor nivel de destreza.
- 6) Participar en actividades físicas habitualmente en su entorno, mostrando una actitud de cooperación y respeto y valorando el papel de relación que posee el deporte y el ejercicio en general.

Dichos objetivos los irá alcanzando en la medida que vaya madurando y ganando experiencia, de manera progresiva, logrando ciclo a ciclo niveles más altos de aprendizaje, que sin dejar fuera ningún aspecto en favor de otro le ayuden a:

- Mejorar sus capacidades funcionales y superar sus límites.
- Disfrutar de su propio cuerpo y liberar tensiones.
- Comunicarse y relacionarse.
- Manejar y dominar objetos y el espacio físico inmediato, etc.

## **2.2 Objetivos Específicos (para todos los cursos):**

Se incluirán igualmente en este apartado los grupos de 3º PMAR, 4ºPR4, Compensatoria (P.A.C) y adaptaciones de grupo, entendiéndose que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificarlas, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en caso de necesitarse.

Vistos por tanto los objetivos generales, vamos ahora a determinarlos por cursos, enunciándolos desde un punto de vista cognitivo y motor.

### **PRIMER CICLO: 1º, 2º ESO.**

- COGNITIVOS:
- a) Distinción entre actividad física para la salud y deporte competitivo.
  - b) Conocimiento de normas básicas de higiene para la práctica de la actividad física: limpieza personal, actitud postural, prevención de lesiones, etc.
  - c) Diferenciar las partes fundamentales en una sesión de ejercicio físico.

- d) Conocer como participa el aparato locomotor en la práctica del ejercicio.
- e) Conocer su propio cuerpo como vehículo de comunicación grupal.

- MOTORES:
- a) Conocer sus cualidades físicas básicas y las destrezas motoras mediante los Test físicos.
  - b) Ser capaz de realizar un calentamiento básico de forma autónoma.
  - c) Ser capaz de: lanzar, pasar, recepcionar, golpear y botar implementos en diferentes situaciones, estáticas o dinámicas, con cierto nivel de calidad y precisión.
  - d) Práctica Deportiva:
    - Nociones básicas de la técnica en Baloncesto, Badminton, Hockey, Voleibol, Ultimate Frisbee y Colpbol.
    - Dominio corporal por medio de ejercicios gimnásticos básicos.
  - e) Reforzar el grado de coordinación dinámico-general y de expresión corporal a través de ejercicios con música y elementos, como cuerdas y picas.
  - f) Habilidades gimnásticas básicas en suelo.
  - g) Que identifique el medio natural para la práctica de actividades deportivas.

### **SEGUNDO CICLO: 3º Y 4º ESO.**

- COGNITIVOS:
- a) Control de las zonas de trabajo durante la práctica de ejercicio a través de la frecuencia cardíaca, y saber los mecanismos de toma de pulsaciones.
  - b) Conocer la musculatura principal implicada en los diferentes ejercicios que se realizan y cómo se trabaja adecuadamente.
  - c) Saber diferenciar ejercicio aeróbico y anaeróbico.
  - d) Que conozcan los tipos morfológicos, sus causas genéticas y acepten las diferencias sin tener en cuenta las modas.
  - e) Conocimientos básicos de nutrición y su importancia en la obtención de energía para el movimiento.
  - f) Que logren capacidad suficiente para poder practicar ejercicio después del periodo escolar.
  - g) Conocer técnicas de relajación y prácticas para su empleo en momentos adecuados.
  - h) Nociones básicas de Cabuyería.

- MOTORES:
- a) Aumentar su rendimiento motor y su nivel de destrezas respecto del curso Anterior mediante los Test físicos.
  - b) Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma.
  - c) Emplear sus conocimientos técnicos para formar estrategias en diferentes situaciones deportivas.
  - d) Práctica deportiva:
    - Técnica y nociones tácticas de Voleibol, Baloncesto, Balonmano, Hockey, Bádmbinton, Ultimate Frisbee y Colpbol.
    - Utilización de su dominio corporal para la construcción de coreografías, circuitos de ejercicios con y sin música mediante grupos de trabajo.

- e) Desarrollo de su capacidad motora como medio de expresión individual y colectiva.
- f) Habilidades gimnásticas básicas individuales y en grupo. Utilización de aparatos para grupos avanzados.
- g) Que comprendan la posibilidad y realizar actividades alternativas en el medio natural.

### **CURSO 1º BACHILLERATO.**

- COGNITIVOS:
- a) Reconocer el papel del deporte en la sociedad actual y diferenciar la postura en la práctica para la salud y la competición.
  - b) Elaborar pequeños planes de entrenamiento para aumentar sus capacidades y destrezas.
  - c) Conocer la musculatura principal, cómo funciona y sistemas de entrenamiento y aporte energético.
  - d) Fisiología básica del ejercicio. Sistema Cardiovascular. Pulsaciones máximas e intervalo de intensidad.

- e) Ver en el deporte una ayuda para prevenir o mitigar enfermedades o malos hábitos: obesidad, asma, tabaquismo, etc.
- f) Diferenciar ejercicio aeróbico y anaeróbico, métodos de entrenamiento y aplicación en la práctica.
- g) Nutrición básica. Control del peso corporal.
- h) Técnicas básicas de relajación.
- i) Técnicas de Cabuyería adaptadas al deporte.

- MOTORES:
- a) Continuar con su desarrollo en rendimiento y hacerle comprender las propias limitaciones físicas de cada individuo. Test físicos.
  - b) Que vea en el juego y no sólo en el deporte reglado la posibilidad de catarsis y el aspecto lúdico.
  - c) Práctica deportiva:
    - Nociones avanzadas de técnicas y tácticas de Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Bádminton, Hockey, Ultimate Frisbee y Colpbol. Otros deportes alternativos como Rugby, Indiaca, etc. si se dispone de esa posibilidad.
    - Elaboración de Circuitos de Condición física, individuales y en grupo.
    - Empleo de la danza aeróbica como elemento de expresión y de rendimiento físico.
  - d) Habilidades Gimnásticas individuales, en grupo y con aparatos.
  - e) Que vea e identifique el medio natural como espacio para poder realizar no sólo deporte en sí, sino competiciones deportivas si lo desearan.

**CURSO 2º BACHILLERATO.**

- COGNITIVOS:
- a) Reconocer el papel del deporte en la sociedad actual y diferenciar la postura en la práctica para la salud y la competición.
  - b) Elaborar planes de entrenamiento detallados para aumentar sus capacidades y destrezas.
  - c) Conocer la musculatura principal, articulaciones, cómo funciona y sistemas de entrenamiento y aporte energético.
  - d) Fisiología básica del ejercicio. Sistema Cardiovascular. Pulsaciones máximas e intervalo de intensidad.
  - e) Ver en el deporte una ayuda para prevenir o mitigar enfermedades o malos hábitos: obesidad, asma, tabaquismo, etc.
  - f) Diferenciar ejercicio aeróbico y anaeróbico, métodos de entrenamiento y aplicación en la práctica.
  - g) Nutrición básica. Control del peso corporal. Conceptos básicos sobre Nutrición y aplicación práctica para el deporte y en la vida diaria.
  - h) Técnicas básicas de relajación y control mental.
  - i) Técnicas de Cabuyería adaptadas al deporte.

- MOTORES:
- a) Avanzar con su desarrollo en rendimiento y hacerle comprender las propias limitaciones físicas de cada individuo. Test físicos y motores.
  - b) Que vea en el juego y no sólo en el deporte reglado la posibilidad de catarsis y el aspecto lúdico. Elaboración de sus propios juegos.
  - c) Práctica deportiva:
    - Nociones avanzadas de técnicas y tácticas de Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Bádminton, Hockey, Ultimate Frisbee y Colpbol. Otros deportes alternativos como Rugby, Indiaca, etc. si se dispone de esa posibilidad.
    - Elaboración de Circuitos de Condición física, individuales y en grupo.
    - Empleo de la danza aeróbica como elemento de expresión y de rendimiento físico.
  - d) Habilidades Gimnásticas individuales, en grupo y con aparatos.
  - e) Que vea e identifique el medio natural como espacio para poder realizar no sólo deporte en sí, sino competiciones deportivas si lo desearan. Saber orientarse en el medio natural y aplicación práctica.

### 3. Competencias básicas. Relación entre las competencias básicas y los objetivos del área o materia y los criterios de evaluación.

---

Las nuevas competencias básicas contempladas en el nuevo Decreto 87/2015 del 5 de Junio, establece para nuestra asignatura las siguientes: **aprender a aprender, sociales y cívicas, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresión cultural.** (Anteriormente, con la Ley anterior, comunicación lingüística, matemática, conocimiento e interacción con el mundo físico, información y competencia digital, social y ciudadana, cultural y artística, competencia en aprender a aprender y la competencia de autonomía e iniciativa personal)

Dichas competencias, junto con los **objetivos mínimos** propuestos por el departamento para los diferentes cursos se diferenciarán únicamente por el aumento de los niveles diferenciados según los objetivos específicos para cada curso mencionados en la programación, teniendo en cuenta las adaptaciones curriculares pertinentes a aquellos alumnos que las necesiten, grupo de P.M.A.R., Ámbitos etc. **Dichas competencias básicas serán aplicadas en los diferentes criterios de evaluación** y porcentajes establecidos en la misma, según los dos Decretos y aplicadas a los cursos correspondientes.

Los criterios de evaluación que seguiremos vienen resumidos a continuación, teniendo en cuenta el nuevo Decreto para los diferentes cursos de ESO, P.M.A.R, PR4, P.A.C y 1º y 2º Bach, sin diferenciar dichos criterios por entender que son válidos para todos los niveles educativos.

Los baremos de los test de condición física serán específicos de cada nivel y serán conocidos por los alumnos. Dichos test físicos serán sobre fuerza, resistencia y velocidad.

- 1º ESO:
- Saber realizar un calentamiento general de forma autónoma.
  - Técnicas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey, Voleibol, Ultimate y Colpbol.
  - Habilidades gimnásticas básicas.
  - Habilidades motrices básicas con y sin elementos.
  - Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
  - Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
  - Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
  - Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
  - Capacidad de trabajo en equipo.
  - Iniciativa personal y capacidad de superación.
  - Saber buscar información en medios digitales.
  - Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
  - Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
  - Superar las pruebas de condición física.

- 2º ESO: - Saber realizar un calentamiento general de forma autónoma. Descripción.
- Técnicas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento mínimo de juego. Ultimate y Colpbol.
  - Habilidades gimnásticas básicas.
  - Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
  - Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
  - Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
  - Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
  - Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
  - Capacidad de trabajo en equipo.
  - Iniciativa personal y capacidad de superación.
  - Saber buscar información en medios digitales.
  - Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
  - Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
  - Superar las pruebas de condición física.
- 3º ESO: - Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma. Descripción de la musculatura principal.
- Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas.
  - Técnicas y tácticas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento básico. Ultimate y Colpbol.
  - Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos.
  - Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
  - Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
  - Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
  - Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
  - Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
  - Capacidad de trabajo en equipo.
  - Iniciativa personal y capacidad de superación.
  - Saber buscar información en medios digitales
  - Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
  - Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
  - Superar las pruebas de condición física.
- 4º ESO: - Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma. Descripción y funcionamiento de la musculatura principal.
- Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas.
  - Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos.
  - Técnicas y tácticas básicas de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento principal. Ultimate y Colpbol.
  - Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos.

- Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
- Saber utilizar vocabulario mínimo específico de la materia.
- Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
- Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
- Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Iniciativa personal y capacidad de superación.
- Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
- Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
- Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
- Superar las pruebas de condición física.

- 1º Bach: - Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma. Descripción y funcionamiento de la musculatura principal. Estiramientos.
- Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas. Utilidad.
  - Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos, con ejemplos.
  - Técnicas, tácticas y estrategias de juego de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento. Ultimate y Colpbol.
  - Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos. Figuras acrobáticas.
  - Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
  - Saber utilizar vocabulario específico de la materia.
  - Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso.
  - Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
  - Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
  - Capacidad de trabajo en equipo.
  - Iniciativa personal y capacidad de superación.
  - Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
  - Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
  - Uso responsable del medio natural a través de actividades en la naturaleza.
  - Empleo de música para trabajo físico y expresión corporal.
  - Conceptos básicos de entrenamiento y nutrición.
  - Superar las pruebas de condición física.

- 2º Bach: - Saber realizar un calentamiento general y específico de forma autónoma. Descripción y funcionamiento de la musculatura y articulaciones principales. Estiramientos.
- Toma de pulsaciones y concepto de pulsaciones máximas. Utilidad.
  - Diferenciar ejercicios aeróbicos de los anaeróbicos, con ejemplos.

- Técnicas, tácticas y estrategias de juego de Baloncesto, Badminton, Hockey y Voleibol, individual y en Grupo. Reglamento. Ultimate y Colpbol.
- Habilidades gimnásticas básicas con y sin aparatos. Figuras acrobáticas.
- Habilidades motrices básicas con y sin elementos. Circuitos de habilidad.
- Saber utilizar vocabulario específico de la materia y aplicación práctica.
- Realización de trabajos o fichas sobre la materia a lo largo del curso, individual y en grupo.
- Saber reconocer las manifestaciones culturales de la motricidad (deportes, juegos)
- Actitud respetuosa ante el fenómeno deportivo.
- Capacidad de trabajo en equipo.
- Iniciativa personal y capacidad de superación.
- Saber buscar información en medios digitales y tratamiento de la información.
- Cumplimiento de normas básicas y deportivas.
- Práctica responsable en el medio natural a través de actividades en la naturaleza.
- Empleo de música para trabajo físico y expresión corporal.
- Conceptos básicos y avanzados de entrenamiento y nutrición.
- Superar las pruebas de condición física.
- Capacidad de elaboración de sus propios juegos.

#### RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

**20%** ----- **CONCEPTOS:** teoría, fichas, trabajos, exposiciones, etc. Competencia en el tratamiento de la información de los diferentes trabajos a realizar y competencia digital para los mismos o exposiciones con medios audiovisuales e informáticos.

**20%** ----- **PROCEDIMIENTOS:** la parte práctica de la asignatura, el trabajo diario, participación activa y diaria en las actividades propuestas, los resultados de las diferentes pruebas físicas, deportivas y test físicos que se realizarán a lo largo de cada trimestre y los recursos utilizados por el alumno, modo de proceder y normas de actuación. Competencia en comunicación lingüística individual y en grupo. Competencia matemática para saber manejar datos básicos sobre reglamentos, medidas, marcas, tiempos, etc., empleados en las actividades. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico. Competencia individual para aprender a aprender los conceptos dados en clase.

**60%** ----- **ACTITUD:** Se entenderán los aspectos de grado de responsabilidad durante la realización de las tareas, grado de participación activa, disposición y actitud respetuosa con respecto al grupo, al profesor, y consigo mismo. Asistencia, puntualidad, vestimenta adecuada e higiene personal.

Respeto al material empleado en las clases. Uso adecuado del equipamiento deportivo. Hábitos de higiene. Competencia de autonomía e iniciativa personal. Competencias social, ciudadana, cultural y artística en las diferentes actividades extraescolares a realizar, tanto en el desarrollo de actividades deportivas internas (festivales, jornadas deportivas y actuaciones) como las realizadas fuera del centro (excursiones, visitas, etc.) Habrá igualmente apreciaciones tanto positivas como negativas a lo largo del curso, que serán transmitidas al alumno, para refuerzo positivo y cambio de actitudes en caso de ser necesario.



## 4. Contenidos. Estructura y Clasificación.

---

Para todos los cursos, y a nivel general, el planteamiento del área atiende específicamente a las siguientes finalidades, todas ellas coincidentes con las que se expresan en las Resoluciones que determinan el currículo prescrito:

- Desarrollar las capacidades y habilidades instrumentales que contribuyan al perfeccionamiento y aumento de las posibilidades de movimiento de los alumnos y las alumnas.
- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas que puedan regular las múltiples actividades corporales.
- Propiciar la reflexión sobre la finalidad, el sentido y los efectos del ejercicio físico en el desarrollo de la persona dentro de la sociedad actual.
- Conocer el movimiento corporal experimentado y sus posibilidades tanto lúdicas, como expresivas y comunicativas, resaltando al mismo tiempo la importancia de auto aceptarse, de sentirse bien con el propio cuerpo y de tratar de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.
- Consolidar hábitos de salud, de ejercicio físico y de práctica deportiva como medio de inserción social, empleo constructivo del ocio y vehículo para alcanzar mayores cotas en la calidad de vida.
- Promover y facilitar que cada alumno y alumna 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.
- 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 doble dimensión, informativa y práctica, de los contenidos en Educación Física, vertebrada todas las unidades, para que se verifique la estrecha interdependencia del conocimiento con el ejercicio, en un área en la que ambas facetas deben relacionarse de forma constante para una óptima consecución de los resultados.

Por tanto, estos contenidos generales son cualquier medio que nos ofrece el amplio campo de la EF. que podamos utilizar para dar información al alumno y que este logre los objetivos previstos.

Los contenidos los podremos estructurar en torno a dos grandes ejes:

- 1.- Mantenimiento y desarrollo de las capacidades físicas y destrezas Motoras.
- 2.- Práctica habitual de actividad física en la forma más amplia posible.

Estos bloques de contenido aportan diferentes posibilidades de actuación al alumno para que pueda adquirir y mejorar sus capacidades, destrezas y relación con el grupo. No se ofrecen

sólo desde el punto de vista conceptual, sino que se tendrá en cuenta el procedimiento, para que el alumno comprenda por qué y para qué realiza las actividades y también será muy importante la visión de su actitud para poder seguir el grado de participación y asimilación por parte del alumno.

Los contenidos correspondientes a los diferentes cursos, son los que vienen reflejados en la orden 87/2015 del Junio citada anteriormente. No los incluimos literalmente aquí por no extender innecesariamente el presente documento. En cualquier caso, como ya hemos dicho, y a la hora de la aplicación práctica, apenas hay diferencias. Tan sólo la reestructuración de bloques de contenidos y el desglose de los criterios de evaluación. Tanto los bloques mencionados como la mayor parte de las unidades que integran cada bloque se desarrollan de manera progresiva en los diferentes cursos del ciclo.

En cualquier caso, los nuevos bloques temáticos para los cursos serán los siguientes:

### **1. Condición Física y Salud.**

Necesidad de ejercicio físico. Salud e higiene. Agilidad: Equilibrio y Coordinación. Destreza: saltos, giros, lanzamientos y recepciones. Relación Espacio-Temporal. La Relajación. Cualidades y capacidades físicas básicas. Mejora y rendimiento motor. Necesidad de ejercicio físico. Pruebas de valoración, control de la intensidad del esfuerzo a través de nuevas tecnologías o identificación de los sistemas de obtención de energía. Calentamiento y la vuelta a la calma, sus distintos ejercicios así como su relevancia. Finalmente, actitudes y estilos de vida saludables.

### **2. Juegos y Deportes.**

Deportes en general. Juegos populares y adaptaciones. Evolución de juegos hacia deportes. Engloba desde las habilidades físicodeportivas globales, a las más específicas de modalidades individuales o grupales, que incluyan no solo aspectos lúdicos, si no también técnicos, tácticos y reglamentarios. Se valora el aprendizaje y distinción de los conceptos colaboración, oposición y colaboración-oposición, también a través de juegos populares y tradicionales. Por último, se trata los golpeos, lanzamientos o recepciones de balón y disco en las distintas modalidades de Colpbol y Ultimate.

### **3. Actividades adaptadas al medio.**

Desarrollo de actividades variadas. Utilización de diferentes entornos. Trabajo de la organización de actividades y eventos relacionados con el deporte y la actividad física, de forma que se adapten a las posibilidades que ofrece el entorno, que bien puede ser el propio centro, o una zona cercana al mismo. Aprendizaje de normas en la naturaleza. Se introducen contenidos como los elementos paisajísticos y la toponimia. Busca el aprendizaje de técnicas básicas de actividades en el medio natural como la orientación, el senderismo y actividades náuticas, entre otras. Desarrollo de una actitud de respeto y aceptación de las normas para la conservación de los entornos.

### **4. Expresión Corporal y comunicación.**

Conocimiento del cuerpo como medio de comunicación. Conocimiento de los Espacios Sociales. Conocimiento de la representación. Planificación de montajes artísticos que expresen sentimientos y emociones a través de distintas técnicas como el mimo, el drama o el baile entre otros. Introduce también la utilización de

métodos de relajación que ayuden al control del cuerpo. Por otro lado, remarca de forma intensa la vertiente comunicativa a través de la planificación de textos orales o escritos, y las estrategias de comprensión lectora y escrita, así como aplicación de normas ortográficas y gramaticales.

#### **5. Elementos Transversales.**

Relación con otras áreas, departamentos, actividades conjuntas. Combinación con el resto de bloques de contenidos para un éxito del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se trabaja a través de la exposición práctica de juegos y deportes, así como la colaboración en el diseño de las mismas. Pretende además fomentar la iniciativa, la innovación, el autoconocimiento, la autorregulación de emociones y otras actitudes críticas. Está relacionado también con el uso de las nuevas tecnologías a través de la búsqueda, selección síntesis y presentación de la información. Por último unifica todos los contenidos a través de la participación en equipos de trabajo con el objetivo de desarrollar tareas o proyectos. Estará presente en todas las unidades didácticas de la programación.

Fomento a la lectura, utilización de tecnologías de la información y comunicación audiovisual, emprendimiento, educación cívica.

## **5. Criterios de evaluación**

---

Considerando la evaluación como un proceso necesario para la enseñanza-aprendizaje, no vamos a utilizarla como elemento de medida terminal de cada bloque o período académico, sino como un elemento continuo para la detección de aciertos y errores que nos servirán para comprobar la progresión y el rendimiento del alumno.

Para su correcta elaboración y aplicación, tendremos en cuenta las siguientes consideraciones iniciales:

- Realizar una medida inicial del alumno en cuanto a capacidades e intereses.
- La observación cotidiana de todo el proceso educativo a través de fichas de control y toma de datos que nos indiquen la marcha cotidiana.
- Observar cómo realiza el alumno las tareas propuestas y cuál es su actitud frente al grupo.
- Indicar al alumno como puede identificar por sí mismo su nivel y frente al grupo.
- Baterías de pruebas para el conocimiento objetivo del alcance de los resultados, evitando las comparaciones y considerando sus diferencias.

Todos éstos aspectos hacen de la evaluación un proceso global, para que evaluemos lo que es capaz de hacer, cómo lo hace y la actitud que muestra cuando lo hace.

Así pues, partiendo de los criterios de evaluación que propone el currículo oficial, con el del nuevo Decreto (*Orden 87/2015 del 5 de Junio*), para los cursos de ESO y Bach., y la de 28 de julio de 2016, de la Secretaría Autonómica de Educación e Investigación, por la que se dictan instrucciones para la aplicación de los Programas de mejora del aprendizaje y del

rendimiento para el curso 2016-2017. [2016/6215] (P.M.A.R), hemos llevado a cabo una adaptación global que procura la correspondencia entre las competencias básicas y los objetivos mínimos fijados para el ciclo, expuesto más explícitamente en el apartado sobre Competencias Básicas. Incluimos igualmente en dichos criterios, los **programas de PR y P.A.C** impartidos en 4º y 2º ESO respectivamente. No obstante, las ideas principales y generales podrían resumirse en lo siguiente:

- Preparar adecuadamente la realización de actividades físicas mediante técnicas de relajación y de calentamiento como modo de lograr un equilibrio psicofísico y de disponer el organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.
- Analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por uno mismo o por los demás.
- Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización y aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una atención especial a los elementos perceptivos y de ejecución.
- Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.
- Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades motoras del alumno y la alumna.
- Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, mimo, dramatización...) para expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas.
- Coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas y participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.
- Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad tanto en el plano de participante como de espectador de actividades físico-deportivas.

## 6. Instrumentos de evaluación. Relación con los criterios de evaluación

---

Siguiendo las directrices de la orden ECD 65/2015 para la evaluación por competencias, es decir, aquellos Instrumentos variados, para facilitar la evaluación del alumnado como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje que permitan la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente, los instrumentos de evaluación que se van a utilizar para esta programación serán aquellos procedimientos que se utilizarán para valorar al alumnado, así como los distintos instrumentos de recogida de información de dichos procedimientos, en función de los criterios de evaluación correspondientes expuestos anteriormente.

Por tanto, se aplicarán los siguientes instrumentos y procedimientos de forma general:

**Observación directa:** Registro anecdótico, Listas de control, Escalas de observación.

**Revisión de tareas:** Fichas de clase, Material Audiovisual (vídeos, fotos, etc).

**Pruebas específicas:** Teóricas y Prácticas.

**Presentaciones:** Orales y Escritas

## 7. Criterios de calificación

---

### 7.1 Evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje:

Concretando y a fin de exponer las notas gráficamente, valoraremos lo expuesto con anterioridad de la siguiente manera:

#### **20% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE CONCEPTOS:**

En este apartado se engloba la parte conceptual de la materia, soporte teórico cuando proceda (a determinar por cada profesor mediante fichas, prueba escrita, trabajos, etc.), además de la apreciación por parte del profesor de la comprensión de dichos conceptos.

- Nota: el Departamento decide, por las características del alumnado del centro, no utilizar libro de texto obligatorio, aunque se orientará a los alumnos sobre la bibliografía más adecuada en cada caso, disponiendo, para ello, de los libros necesarios en la biblioteca, así como las orientaciones necesarias para la búsqueda de información en Internet.

#### **20% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE PROCEDIMIENTOS:**

En la evaluación de Procedimientos se entenderá la parte práctica de la asignatura, el trabajo diario, participación activa y diaria en las actividades propuestas, los recursos utilizados por el alumno, modo de proceder y normas de actuación y los resultados de las diferentes pruebas físicas y deportivas y test físicos que se realizarán a lo largo de cada trimestre.

#### **60% DE LA NOTA ----- EVALUACIÓN DE ACTITUDES:**

Se evaluarán en este apartado la asistencia y comportamiento en clase, vestimenta adecuada para la realización de las clases, puntualidad y hábitos de higiene.

Asimismo, en la evaluación de Actitudes se entenderán los aspectos de grado de responsabilidad durante la realización de las tareas, grado de participación activa, disposición y actitud respetuosa con respecto al grupo, al profesor, y consigo mismo. Dichos aspectos forman parte de los contenidos actitudinales y procedimentales del currículo, expresados en los objetivos de área y competencias básicas.

La evaluación la consideramos como un proceso global y continuo, pero en ocasiones habrá que volver sobre objetivos no alcanzados y se revisará cuál o cuáles fueron las causas y se tendrá en cuenta para un replanteamiento en la recuperación de objetivos si fuera necesario.

En ningún caso el profesor obligará a un alumno a realizar algún ejercicio de riesgo (Ej. en gimnasia deportiva) si el alumno se niega por miedo o imposibilidad, proponiendo siempre actividades alternativas. En todo caso, estos ejercicios tendrán carácter voluntario y así serán informados los alumnos, pero el profesor **no se hace responsable** si el alumno opta por realizarlos sin seguir las instrucciones precisas del profesor o los hace sin estar él presente, y ocurre un accidente.

### **CONSIDERACIONES A LA EVALUACIÓN:**

1) Al ser la asignatura de Educación física, a diferencia de otras, una materia eminentemente práctica, la disposición y actitud personal durante las prácticas diarias en clase, asistencia y participación activa son fundamentales, como es lógico, por lo que se tendrá en cuenta tal y como se ha reflejado en los porcentajes anteriores. Y concretando expresamente este punto, la no participación en las tareas propuestas, las faltas no justificadas, retrasos injustificados, falta de ropa deportiva y actitudes negativas de forma reiterada, supondrán un impedimento importante para la consecución de los objetivos del currículo, ya que, lógicamente, no podrán cumplir correctamente con respecto a los apartados de Conceptos y Procedimientos contemplados en el proceso de evaluación señalado anteriormente.

2) En caso de suspender un trimestre, el alumno lo podrá recuperar en trimestres posteriores realizando las pruebas o partes de la asignatura suspensas, trabajos, etc... y en su caso, en la prueba extraordinaria de Julio, realizando una prueba global y común que será determinada y debidamente anunciada por el departamento. La estructura de dichas pruebas extraordinarias será la misma que la contemplada en el apartado siguiente sobre "Competencias Básicas y Objetivos Mínimos".

3) Habrá apreciaciones positivas y negativas que serán trasladadas a los alumnos durante todo el período de evaluación, para aquellos que se esfuercen en realizar las tareas propuestas y les sirva de refuerzo positivo; y para aquellos que por alguna circunstancia no lo hagan o no estén cumpliendo con los objetivos mínimos, para que cambien la actitud.

4) Los que por causa justificada no puedan realizar la práctica de la sesión, por motivos de salud u otros, permanecerán con el grupo tomando apuntes sobre lo que se realiza o colaborando con el profesor. Si el alumno no dispone por olvido de la ropa adecuada para la práctica deportiva, o se niega a traerla, además de repercutir en la nota del trimestre, se le amonestará verbalmente y si fuera reiteradamente, se podrá informar al tutor/ra y en su defecto, a los padres personalmente.

5) Los alumnos deben comunicar al profesor al principio de curso por escrito y justificarlo facultativamente si adolecen de cualquier enfermedad o impedimento físico que les exima de realizar la parte práctica de la asignatura. Cuando se trate de exenciones parciales que impliquen un bloque de contenido, se deberá igualmente justificar bajo prescripción facultativa, donde consten las causas y las alternativas de ejercicios si las hubiere y se deberá realizar un trabajo escrito sobre el mismo o relacionado, donde el profesor dará el material suficiente para su elaboración, o indicará al alumno cómo puede realizarlo.

6) Al ser la evaluación entendida como un proceso continuo, la recuperación de una o varias partes de la asignatura suspendidas quedarán aprobadas si se superan los trimestres posteriores, si bien el profesor puede determinar unas actividades o pruebas a repetir si la naturaleza de la actividad lo requiere, demostrando en todo caso que el alumno ha superado la parte conceptual, procedimental y actitudinal.

7) El alumno que suspenda la asignatura en Junio, deberá realizar las pruebas necesarias en la convocatoria extraordinaria de Julio, que determinará el departamento a finales de curso. En caso de no aprobar en Julio y tener la asignatura pendiente para el siguiente curso, se considerará que el alumno superará la materia pendiente del curso anterior si aprueba hasta el segundo trimestre del curso superior. Si se ha de calificar al alumno con anterioridad a la finalización del segundo trimestre, el alumno debe llevar una media de

aprobado en la asignatura hasta dicha fecha.

8) Los alumnos del grupo P.M.A.R, PR4, P.A.C y los de Ámbitos, así como los alumnos/as de español para extranjeros (P.A.S.E), al estar incorporados en clase con su grupo normalizado de referencia, y siguiendo la normativa y directrices dadas por Jefatura de Estudios, seguirán los mismos criterios de evaluación, por considerar que no hay diferencias significativas en nuestra asignatura. En el caso excepcional de que los profesores consideren hacer algún refuerzo individual o grupal con dicho grupo, con alguna parte práctica o teórica, se les comunicará directamente a los alumnos. En el caso de los alumnos del grupo P.A.C, por decisión del equipo docente, su nota máxima será un 8.

## 7.2 Actividades de refuerzo y ampliación:

La presente programación contempla una serie de actividades de ampliación, refuerzo y complementarias (D. 87/2015 y en la Orden 38/2017), que permitirán dar respuesta a la diversidad e individualidad del alumnado. Estas actividades serán de carácter voluntario y que el estudiante podrá decidir realizar para mejorar su calificación trimestral. En ningún caso servirán para superar un trimestre ni computarán en la calificación final obtenida en la prueba extraordinaria.

Las propuestas de actividades, por bloques de contenidos serán las siguientes, teniendo el carácter de ampliación, refuerzo o complementarias según el criterio del profesor y en función de las posibilidades tanto en materiales, medios, instalaciones y temporalidad como del propio alumnado:

- **Condición Física y Salud.:**

- Plan de entrenamiento de un mes con objetivo específico.
- Plan de mejora de la condición física con Apps.
- Base de datos con 6 ejercicios de calentamiento.
- Plan de entrenamiento de flexibilidad con App móvil.
- Dirección del calentamiento en Educación Física.
- Análisis de una alimentación correcta. Obesidad.
- Control de la intensidad en resistencia con App móvil.
- Actividad dirigida en el tiempo libre.
- Sesión de fuerza para un usuario con objetivo concreto.
- Control de la intensidad en fuerza con App móvil.
- Actividad dirigida en el tiempo libre.
- Actividad dirigida de relajación en el tiempo libre.

- **Juegos y Deportes:**

- Plan semanal de ejercicios de algún deporte con Apps móviles.
- Vídeos propios de deportes al aire libre.
- Elaboración de material para habilidad de malabarismo.
- Cuadrante de competición para 10 equipos.
- Torneos benéficos de los diferentes deportes practicados en el curso.
- Elaboración de cuadrantes de competiciones para equipos.
- Dos deportes alternativos distintos a los vistos.
- Deportes adaptados.
- Adaptaciones de reglamentos deportivos.

- **Actividades adaptadas al medio:**
  - Carrera solidaria de orientación deportiva al aire libre.
  - Adaptar un juego de orientación a discapacidad física y visual.
  - Elaborar mapa de orientación con Apps online.
  - Vídeos de rutas propias de senderismo y actividades en la naturaleza.
  - Plan de actividades y juegos en la naturaleza.
  
- **Expresión Corporal y comunicación:**
  - Diseño de ejercicios con elementos de la comunicación no verbal.
  - Práctica de ejercicios para mejorar la expresión de emociones con el cuerpo.
  - Vídeos propios realizando habilidades de expresión corporal con base musical.
  
- **Elementos Transversales:**
  - Elaboración de proyectos propios relacionando la asignatura con otras áreas y asignaturas.
  - Fabricación de materiales deportivos.
  - Iniciativas personales relacionadas con la Ed.Física.
  - Innovación en materia deportiva.

## 8. Metodología. Orientaciones didácticas.

---

### 8.1 Metodología general y específica del área o materia:

En cuanto a la metodología general y específica que emplearemos, el objetivo principal es que el aprendizaje alcanzado por el alumnado sea desarrollado mediante métodos que les permitan la participación activa, la cooperación y la participación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El objetivo principal es que el alumnado adquiera un aprendizaje significativo que le permita transferir a la vida cotidiana, cada vez más diversa y compleja, aquello que ha aprendido en nuestra asignatura.

La metodología empleada por Bloques de Contenidos, será la siguiente:

**Condición Física y Salud:** El enfoque de la condición física, más que buscar el rendimiento, será principalmente cualitativo, de tal forma que contribuya a la mejora de la salud y un afianzamiento de hábitos de vida saludables, contemplando la fusión de tres modelos: biomédico, psico-educativo y socio-crítico. En este sentido destacar que se pondrá especial hincapié en el modelo psico-educativo, que se caracteriza por basarse en la mejora del estilo de vida y el bienestar personal, poniendo énfasis en la motivación y el desarrollo del auto-concepto para el cambio de conducta. Además aporta una visión de la salud como responsabilidad individual, en el que el alumnado debe elegir cambiar su estilo de vida, si así lo requiere, para mejorarla. En cuanto a la metodología, utilizaremos estilos de enseñanza como la Asignación de tareas, la enseñanza recíproca o el trabajo por grupos.



**Juegos y Deportes:** Se pondrá en práctica un modelo integrado en el que daremos más importancia al conocimiento del “saber cómo” focalizando la intencionalidad educativa desde el juego modificado en el aprendizaje comprensivo mediante una metodología inductiva basada en el descubrimiento guiado o resolución de problemas. Aunque en ocasiones recurriremos a un modelo técnico mediante una asignación de tareas o mando directo modificado si es necesario hacer mayor hincapié en el aprendizaje de determinada habilidad. En las unidades didácticas de juegos y deportes pondremos en práctica un modelo de Educación Deportiva mediante el cual, el alumnado, adoptando diferentes roles que puedan desempeñarse en la práctica deportiva, experimentará qué se siente así como comprenderá las dificultades y responsabilidades que cada puesto conlleva.

**Actividades Adaptadas al Medio:** Nos basaremos en un modelo globalizador en el que el alumnado aprenderá para dar un servicio a la comunidad, adquiriendo nuevas competencias y valores. Este modelo se basa en tres ejes básicos: a) La formación (aprendizaje), que hace referencia a los contenidos que reciben nuestros alumnos, en este caso relacionados con la conservación y protección del medio ambiente, b) El servicio, en el que los alumnos se implican y cooperan en el entorno en el que ofrecerán el servicio, c) La participación, ya que el alumno debe conocer el entorno y ser capaz de detectar necesidades concretas para la posterior actuación mediante la cooperación con los compañeros. Para ello utilizaremos estilos de enseñanza como son el descubrimiento guiado y resolución de problemas sin descartar la utilización de estilos más directivos como el mando directo o asignación de tareas cuando tratemos todo aquello relacionado con la actividad en la montaña que requiera un mayor manejo del grupo para preservar la seguridad del mismo.

**Expresión Corporal y Comunicación:** Se utilizará una metodología que comprende cinco fases, en la que daremos más peso a la última. La primera fase consiste en la toma de conciencia del propio cuerpo. En la segunda fase, trabajaremos la toma de conciencia del propio cuerpo en el espacio. En la tercera, el alumno tomará conciencia de su propio cuerpo en el espacio-tiempo. En la cuarta fase, ya existe una interacción entre el propio cuerpo y otro, produciéndose un contacto visual y táctil. Para terminar con la quinta fase, en la que entran en contacto el propio cuerpo, el espacio y el tiempo, dando lugar a la imaginación individual y colectiva así como la creatividad de movimientos. Como estilos de enseñanza utilizaremos el descubrimiento guiado, resolución de problemas y creatividad, concretamente en montajes coreográficos, además de la asignación de tareas y mando directo en el caso de que tengamos enseñar alguna habilidad que requiera de un modelo técnico.

**Elementos Transversales:** Se utilizarán métodos globalizadores que fomenten la participación del alumnado y su desarrollo competencial así como la adquisición de conocimientos que le permitan aplicar lo aprendido en la asignatura en su vida cotidiana. En este sentido destacar el Trabajo por Proyectos, recurriendo a estilos de enseñanza en grupos reducidos, aplicando un método colaborativo en la resolución de problemas y el modelo de Educación Deportiva que, como he dicho anteriormente, es una potente herramienta que podemos utilizar en el deporte como medio educativo.

En cuanto a los **recursos didácticos y organizativos**, haremos mención a los **materiales y medios** empleados, así como las **instalaciones** disponibles:

**Materiales empleados:** El propio del área, convencional y no convencional, reciclado, Humanos (alumnado, padres y docentes), Fichas de trabajo, fotocopias, libros, agenda, medios audiovisuales, proyector, equipo de música, etc.

**Instalaciones:** pistas polideportivas exteriores, gimnasio, altillo del gimnasio, aula de usos múltiples, biblioteca, piscinas Públicas cercanas o Gimnasios.

El Depto. planteará de nuevo a Dirección y lo trasladará al Consejo Escolar, para uso común en el Centro, un techado y bancos para zona de sombra en las pistas deportivas, debido al intenso calor en determinadas fechas. Asimismo, y debido al éxito de la unidad de habilidades gimnásticas realizada en cursos pasados dentro del bloque de Expresión Corporal, a pesar de haber adquirido colchonetas tipo Foam para la realización de la misma en mejores condiciones si es posible, trataremos de arreglar las otras colchonetas individuales estropeadas, o en su defecto, comprar unas nuevas.

Sobre las instalaciones deportivas, aunque ya se ha hecho referencia a ello en un apartado anterior, sigue pendiente el pintado de porterías, líneas de campo en las pistas y gimnasio, así como algunas reparaciones del gimnasio no realizadas, como las espalderas. Sobre el material ligero y fungible, el Departamento realizará un nuevo inventario para la reposición y compra del material necesario para éste curso, así como el material deportivo necesario para el Taller de piscina y las ligas deportivas y actividades que realizaremos en los Patios Activos.

Al tener terminada nuestra Aula-Taller en el altillo del gimnasio, podremos realizar sesiones teóricas en dicho espacio con todos los grupos, acceso a internet, etc.

El presupuesto para la asignatura de este año aún está por confirmar, ya que en principio no hay asignada esta vez una cantidad fija, aunque existe la posibilidad como siempre de poder contar con algo más para reposición de material pesado (bancos suecos, espalderas, postes, etc.) que tienen un coste muy elevado y nos dejaría sin presupuesto para el material más necesario.

## **8.2 Actividades y estrategias de enseñanza y aprendizaje:**

Se proponen a lo largo del curso actividades que permitan al alumnado adquirir y evaluar el aprendizaje, tratando de que éste sea significativo y pueda ser trasladado a su vida cotidiana, de este modo, sea cual sea el contenido tratado, el objetivo será que el alumnado pueda continuar con él fuera del aula de forma autónoma y bajo un criterio correcto.

Por otro lado, para todo aquel alumnado con dificultades se plantean actividades de refuerzo que le permitan conseguir sus objetivos así como en el caso de alumnado que pudiese tener habilidades extraordinarias o talento especial, para los cuales se plantearán actividades de ampliación de cara a mantener su motivación e interés.

En cuanto a las estrategias empleadas, en la mayoría de las actividades se emplearán estrategias globales que permitan al alumnado aumentar el tiempo de práctica y la motivación, recurriendo a unas estrategias más analíticas en ocasiones que las tareas lo requieran. De esta forma, conseguiremos que el alumnado desarrolle autonomía e iniciativa personal.

## 9. Medidas de respuesta educativa para la inclusión del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o con alumnado que requiera actuaciones para la compensación de las desigualdades (medidas de Nivel III y Nivel IV)

---

Uno de los objetivos fundamentales de nuestra programación didáctica es, entre otros, garantizar una educación inclusiva a lo largo del curso, es decir, avanzar hacia una educación de calidad para la totalidad del alumnado, suprimiendo las barreras para el acceso, el aprendizaje, y la participación, que interaccionen negativamente con las condiciones personales de algunos alumnos y alumnas, particularmente vulnerables a los procesos de exclusión.

Cuando hacemos referencia al perfil del alumnado con **Necesidades Educativas Especiales**, debemos tener en cuenta que la **atención a la diversidad** debe ser el conjunto de respuestas que el docente debe adoptar con la finalidad de responder a las necesidades individuales del alumnado. Por tanto, el aula estará formada por alumnos heterogéneos en cuanto a ritmos de aprendizaje y capacidades u otras circunstancias que dificulten el seguimiento de la clase.

La **LOMCE 8/2013** establece las siguientes características del alumnado como indicadores para realizar una atención educativa diferente:

- Necesidades educativas especiales: Aquel que requiera, por un periodo de escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos o atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.
- Alumnado con altas capacidades intelectuales: Alumnado que debido a las capacidades innatas, necesita una valoración temprana de sus necesidades.
- Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español: Alumnado que, por proceder de otros países o por cualquier otro motivo, se incorporen de forma tardía al sistema educativo español.
- Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje: Alumnado que presenta dificultades reiteradas en ciertas materias de aprendizaje.
- Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

La atención diferenciada que se le dará al alumnado con las citadas características, además, deberá ser personalizada, con el objetivo de adaptar las actividades de nuestra programación al nivel de cada uno de nuestros alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales, favoreciendo así la inclusión, la no discriminación y la igualdad en el acceso y permanencia en el sistema educativo.

En cuanto a las medidas que se pueden utilizar para garantizar la inclusión, vienen recogidas por el Decreto **104/2018**, del 27 de Julio, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano, establece cuatro niveles, **siendo el**

**III y el IV**, aquellos aplicables en el propio aula de Educación Física. Son medidas de carácter sumativo y progresivo.

### 9.1 Medidas de nivel III:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado que requiere una respuesta diferenciada, individualmente o en grupo, que implican apoyos ordinarios adicionales. Este nivel incluye medidas curriculares que tienen como referencia el currículo ordinario y como objetivos que el alumnado destinatario promocione con garantías a niveles educativos superiores, obtenga la titulación correspondiente en los cambios de etapa y se incorpore en las mejores condiciones al mundo laboral. En este nivel, incluiremos los programas de **PMAR (3º ESO)**, **PR (4º ESO)** y **PAC (2º ESO)**.

A continuación se especifican las medidas correspondientes a este nivel que se contemplan en la programación:

- *Actividades de refuerzo*: con las que el alumnado que lo necesite tendrá la posibilidad de mejorar en aquellos contenidos que le puedan suponer una dificultad a la hora de superarlos.
- *Adaptaciones Curriculares de Acceso al Currículo*: Son modificaciones o provisión de recursos espaciales, materiales, personales o de comunicación que van a facilitar que el alumnado con necesidades educativas especiales pueda desarrollar el currículo ordinario, o en su caso, el currículo adaptado. Suelen responder a las necesidades específicas de un grupo limitado de alumnos, especialmente de los alumnos con deficiencias motoras o sensoriales. Las adaptaciones curriculares de acceso que llevaremos a cabo en nuestras Unidades didácticas son de dos tipos:

De Acceso Físico: Recursos espaciales, materiales y personales. Por ejemplo: eliminación de barreras arquitectónicas, adecuada iluminación y sonoridad, mobiliario adaptado, profesorado de apoyo especializado.

De Acceso a la Comunicación: Materiales específicos de enseñanza: aprendizaje, ayudas técnicas y tecnológicas, sistemas de comunicación complementarios, sistemas alternativos, como por ejemplo, ordenadores, proyectores, móviles, lenguaje de signos, recursos para invidentes, etc.

- *Adaptaciones Curriculares Individualizadas (ACI)*: Son todos aquellos ajustes o modificaciones que se efectuarán en los diferentes elementos de la propuesta educativa desarrollada para los alumnos con el fin de responder a sus necesidades educativas especiales y que no pueden ser compartidos por el resto de sus compañeros o compañeras.

En nuestras Unidades Didácticas, realizaremos adaptaciones en cuanto a los tiempos, las actividades, la metodología, las técnicas e instrumentos de evaluación. Relacionadas con la asignatura, las principales dificultades más frecuentes en el alumnado son:

- Problemas económicos: en este caso el docente podrá informar a la administración con el objetivo de obtener ayuda económica o de recursos además de promover la solidaridad entre compañeros a la hora de, por ejemplo, prestar material deportivo o indumentaria.
- Actitud negativa hacia la actividad física: se tratará de reforzar la importancia del respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la participación activa en clase mediante actividades en grupo, juegos y deportes en los que se reforzará positivamente el cumplimiento de dichos valores.
- Alumnado con discapacidad física, intelectual, sensorial o graves trastornos de la personalidad: algunos de los casos que con mayor frecuencia encontraremos en este tipo de alumnado son:

- **Sobrepeso:** Ayudaremos a los alumnos con sobrepeso a llevar un control de la intensidad del ejercicio que no les suponga ningún peligro, así como adaptar las actividades a sus posibilidades motoras, de modo que evitemos situaciones lesivas.
  - **Diabetes:** Actualmente los alumnos con diabetes no tienen impedimento para la realización de actividad física pero es conveniente que el docente sepa como actuar en caso de una posible complicación además de marcar pautas de prevención al alumno como la realización de un buen calentamiento o el control glucémico correcto por parte del alumno.
  - **Problemas Traumatológicos:** cuando algún alumno presente algún tipo de problema traumatológico que por prescripción médica le impida realizar actividad física podrá participar en la clase de Educación Física desde un punto de vista participativo y colaborador con el docente, ayudando en explicaciones y supervisión de actividades. También podrá realizar trabajos complementarios que le permitan ampliar sus conocimientos sobre el tema que se desarrolla en la unidad didáctica correspondiente.
- **Alumnos de diferentes razas:** Se deberá evitar la discriminación de dichos alumnos favoreciendo su integración en la clase mediante las diferentes actividades propuestas que deberá favorecer la formación de grupos heterogéneos donde se de entrada a aquellos alumnos que son más propensos a sufrir una discriminación racial.

En el caso de que el idioma sea un impedimento se realizarán adaptaciones curriculares individualizadas, en este caso, adaptando el idioma o reduciendo la dificultad de las tareas hasta que se produzca una mejora en el dominio del castellano que les permita realizar todo ello de forma más o menos correcta.

Por último, podemos encontrarnos con alumnos exentos o con necesidades de adaptación en Educación Física, tal y como se expone en la Orden 71/2010, artículo 8, apartado 3, para casos en los que los alumnos sean deportistas de élite o alumnos matriculados en el conservatorio de danza.

## 9.2 Medidas nivel IV:

Lo constituyen las medidas dirigidas al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que requiere una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario que implique apoyos especializados adicionales.

Atendiendo al carácter extraordinario de este nivel, sería conveniente la realización de una evaluación sociopsicopedagógica y la emisión de un informe Sociopsicopedagógico correspondiente, emitidos por el Departamento de Orientación.

Por tanto, como *Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas* (modificaciones que se realizan desde la programación sobre alumnado que presenta discapacidades físicas, intelectuales, sensoriales o con graves trastornos de conducta y que afectan a los elementos prescriptivos del currículo por modificar objetivos generales de etapa, contenidos y criterios de evaluación), a este nivel, desde la programación se pueden contemplar las siguientes:

- Adecuar objetivos, contenidos y criterios de evaluación.
- Priorizar determinados objetivos, contenidos o criterios de evaluación.

- Eliminar objetivos, contenidos y criterios de evaluación del curso correspondiente.
- Introducir objetivos, contenidos y criterios de evaluación de cursos anteriores.

## 10. Unidades didácticas.

### 10.1 Organización de las unidades didácticas (objetivos de la unidad, contenidos, criterios de evaluación, competencias, actividades de evaluación y actividades de refuerzo y ampliación):

Organizaremos las diferentes Unidades didácticas con un resumen sencillo de todos los elementos que se trabajarán a lo largo del curso, para todos los cursos, diferenciando y adaptando los niveles de exigencia según el nivel de cada grupo de clase, al ser tan variado y distinto incluso en el mismo nivel educativo. Después de tantos años en este Centro Educativo, entendemos que no se pueden exigir los mismos niveles de destrezas o contenidos de una misma actividad a todos los grupos debido a la cantidad de niveles curriculares que nos encontramos cada año, por el tipo tan heterogéneo de alumnado con el que contamos (inmigrantes, etnia gitana, muchas nacionalidades, matriculaciones nuevas a lo largo de todo el curso, abandono escolar, alto absentismo, etc). Esta es la REALIDAD que tenemos, y hemos de adaptarnos a ella.

Se ofrecen, por tanto, las siguientes Unidades Didácticas, por cursos y bloques temáticos, enumerando a continuación LOS COMUNES A TODOS LOS CURSOS. Los objetivos de dichas Unidades Didácticas, contenidos, criterios de evaluación, competencias, actividades de evaluación, refuerzo y ampliación, vienen perfectamente descritos en los apartados correspondientes a esta programación:

<b>BLOQUES TEMÁTICOS:</b>	<b>PRIMER CICLO: 1º y 2º ESO</b>	<b>SEGUNDO CICLO: 3º ESO Y 4º ESO</b>	<b>BACHILLERATO 1º y 2º</b>
<b>CONDICION FÍSICA y SALUD, HABILIDAD MOTRIZ Y CUALIDADES FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-CONDICIÓN FIS. I.</li> <li>-CALENTAMIENTO I.</li> <li>-EF. Y SALUD. I.</li> <li>-J. PREDEPORTIVOS</li> <li>-EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN I.</li> <li>-H. GIMNÁSTICAS. I.</li> <li>-GRUPOS TRABAJO.</li> <li>- CUALIDADES FIS. BÁSICAS I.</li> <li>-RENDIMIENTO MOTOR I.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-CONDICIÓN FIS. II.</li> <li>-CALENTAMIENTO II.</li> <li>-EF. Y SALUD. II.</li> <li>-J. PREDEP. II.</li> <li>-EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN II.</li> <li>-H. GIMNÁST. II.</li> <li>-GRUPOS TRABAJO.</li> <li>-RELAJACIÓN I.</li> <li>-GIM.AERÓBICA I.</li> <li>- CUALIDADES FIS. BÁSICAS II.</li> <li>-RENDIMIENTO MOTOR II.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-CONDICIÓN FIS. III, IV.</li> <li>-CALENTAMIENTO III, IV.</li> <li>-EF. Y SALUD. III, IV.</li> <li>-J. PREDEP. III, IV.</li> <li>-EQUILIBRIO Y COORDINACIÓN III, IV</li> <li>-H. GIMNÁST. III, IV</li> <li>-GRUPOS TRABAJO.</li> <li>-RELAJACIÓN II, III.</li> <li>-GIM.AERÓBICA II, III.</li> <li>- CUALIDADES FIS. BÁSICAS III, IV.</li> <li>-RENDIMIENTO MOTOR III, IV.</li> </ul>

<b>JUEGOS Y DEPORTES.</b>	-FÚTBOL. -BALONCESTO. I. -BALONMANO. I. -VOLEYBOL. I. -JUEGOS POPULARES. I. -ULTIMATE I. -COLPBOL I.	-BALONCESTO. II. -BALONMANO. II. -VOLEYBOL. II. -HOCKEY ADAP. I. -BADMINTON. I. -JUEGOS POPULARES. II. -ULTIMATE II. -COLPBOL II.	-BALONCESTO. III, IV -BALONMANO. III, IV -VOLEYBOL. III, IV -HOCKEY ADAP. II, IV -BADMINTON. II, III -DEP. ALTERNAT. -JUEGOS POPULARES. II, III. -ULTIMATE III, IV. -COLPBOL III, IV.
<b>ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO</b>	-ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.	-MARCHA/ACAMP. -ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.	-MARCHA/ACAMP. -ACTIVIDADES VARIADAS. -NORMAS DE ACTUACIÓN EN EL MEDIO NATURAL.
<b>EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.</b>	-CUERPO Y RITMO.	-EXPRESIÓN DINÁMICA. I. -GRUPOS DE TRABAJO.	-EXPRESIÓN DINÁMICA. II, III. -GRUPOS DE TRABAJO. -ACTIVIDAD LIBRE.
<b>ELEMENTOS TRANSVERSALES.</b>	-GRUPOS DE TRABAJO	-GRUPOS DE TRABAJO	-GRUPOS DE TRABAJO

## 10.2 Distribución temporal de las unidades didácticas:

Debido a las condiciones anteriormente señaladas, además de los factores habituales de meteorología y presupuesto para el material necesario, no se determinará según un calendario prefijado, sino que se hará de común acuerdo entre los profesores respetando las adaptaciones que en cada caso deban hacerse en función de los horarios, instalaciones disponibles, casuística del alumnado, situación sanitaria, etc.

## 11. Elementos transversales

---

### 11.1 Fomento de la lectura. Comprensión lectora. Expresión oral y escrita.

Se pueden trabajar de forma global o por bloques de contenidos, como por ejemplo, en el bloque de Condición Física y Salud, cuando tratemos los hábitos de vida saludables, los alumnos tendrán que indagar y leer artículos que les permitan completar la información sobre dietas saludables, ejercicios contraindicados, etc. En el bloque de Juegos y Deportes, cuando pongamos en práctica el modelo de enseñanza deportiva, uno de los roles que los alumnos pueden asumir será el de árbitros o incluso periodistas, por lo que éstos podrán preparar una serie de preguntas que realizarán a los demás compañeros. Por último, en la redacción de las fichas entregadas o trabajos entregados, donde los alumnos deberán leer y comprender todo aquello que lean o escriban para detectar posibles errores.

### 11.2 Comunicación audiovisual. Tecnologías de la información y de la comunicación.

Con el uso de las TIC, las posibilidades con las que se prevé trabajar podrán ser las siguientes: 1) Aplicaciones smartphone para la dirección y control de actividades físico-deportivas, tanto en las sesiones prácticas como en el tiempo libre.

2) Entrega de tareas evaluables al finalizar cada UDI, en grupos y en soporte digital.

3) Utilización de cámaras fotográficas o de vídeo, así como smartphone para la toma de fotos o grabaciones en vídeo.

4) Manejo de Aules y Google Drive como medio para compartir archivos digitales.

5) Consulta de música y vídeos en Youtube para la realización de actividades obligatorias y voluntarias.

6) Utilización de recursos como Google Maps o similares para la elaboración de mapas de orientación.

7) Búsqueda de información en Internet para la realización de actividades obligatorias y tareas evaluables en grupo.

### 11.3 Emprendimiento:

Emprender es una de las acciones fundamentales que el estudiante debe ser capaz de desarrollar en su vida profesional, pues le permitirá encontrar oportunidades y aprender a aprovechar el lado más positivo en cada momento. Desde la asignatura de EF, se fomentará la autoconfianza y conciencia social, y se potenciará la creatividad, la capacidad de análisis y el aprendizaje sobre autogestionar la frustración a través de la organización, planificación y dirección de actividades físico-deportivas en situación de práctica real, asumiendo diversos roles que potencien su capacidad de improvisación y resolución de problemas ante nuevas situaciones.

### 11.4 Educación cívica y constitucional:

El desarrollo de actividades físico-deportivas que implican la participación, bajo las premisas de cooperación y respeto, contribuyen a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión.

De la misma manera, el desarrollo de nuestra asignatura permite que aparezcan posibles situaciones de enfrentamiento, disconformidad con los resultados, competencia, etc es por ello que debemos dar mucha importancia al hecho de transmitir al alumnado una visión de la asignatura y los contenidos de la misma que fomente la tolerancia, el respeto y la participación. Es muy importante, además, inculcar el respeto a las personas con discapacidad e impulsar el desarrollo sostenible.



## 12. Actividades complementarias.

---

En cuanto a las **ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS**, se proponen las siguientes actividades a realizar a lo largo del curso, siempre que las circunstancias académicas, actitudinales, económicas y de disponibilidad por parte de dirección, del profesorado y de otra índole lo permitan:

-**SENDERISMO, RUTAS URBANAS Y ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**, en combinación o no con otros Departamentos, realizando las actividades en el Medio Natural preferentemente o en el Parque “Lo Morant” con primer ciclo, con una empresa especializada preferiblemente, así como otras en diferentes lugares de la provincia (Todos los cursos, preferiblemente, en el primer y tercer trimestre). Dichas actividades tendrán carácter obligatorio siempre y cuando se garantice la gratuidad de las mismas para los alumnos en caso de dificultad económica y teniendo en cuenta las características del centro.

- **ACTIVIDADES DE NATACIÓN** en la piscina municipal Vía Parque, o Complejo Deportivo municipal Gran Vía ( Gimnasio Supera), situado muy cerca del instituto, preferiblemente para los grupos de secundaria, a expensas de contar con el calendario ofrecido en dichas instalaciones.

-**TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO**, en gimnasios cercanos al instituto, donde pueda realizarse la actividad (1º y 2º de Bach, y alumnos de 4º. A lo largo del curso).

-**DEPORTES PLAYA Y NÁUTICOS**: Vóley-Playa, Palas, Rugby, Béisbol, y Actividades Náuticas en centros de actividades especializados en la playa de San Juan o clubs náuticos cercanos, actividades de Snorkeling, etc... (todos los cursos, primer y tercer trimestre preferiblemente).

- **JORNADAS DE PADDEL TENIS**: En instalaciones cercanas donde pueda realizarse dicho deporte, como el Club Deportivo Montemar, etc. Para alumnos de Bachillerato. Fecha sin determinar por depender de los clubes deportivos implicados.

Estas actividades adjuntas en la programación anual de la asignatura, dentro del apartado de Actividades Extraescolares, se entregará en Jefatura de Estudios y Vicedirección para su aprobación por el Consejo Escolar. No obstante, pueden surgir nuevas actividades a lo largo del curso, en cuyo caso se informará a Vicedirección para la viabilidad y aprobación de las mismas.

## 13. Evaluación de la práctica docente a través de indicadores de éxito

---

Para un correcto desarrollo de la asignatura y su programación, es necesario tener en cuenta una serie de indicadores de logro para comprobar que la programación es la adecuada además de servir para valorar la propia actuación docente.

Es decir, diseñar un procedimiento adecuado para recoger los datos correspondientes

que nos permitan valorar la situación y proponer e incorporar las medidas de mejora que pudieran ser necesarias.

Éstos no serían más que una serie de preguntas que nos sirvan para reflexionar sobre nuestra actuación con los alumnos, y sobre todo los aspectos recogidos en la programación, y ponerlo en común en las reuniones de Depto., tal y como venimos haciendo desde siempre para poder ajustar y mejorar en todo lo posible.

A continuación, se proponen unas plantillas para evaluación por parte del alumnado y entre los docentes para lograr dichos objetivos:

#### Evaluación por parte del alumnado tras cada unidad didáctica:

UNIDAD DIDÁCTICA:	CURSO:		
El profesor ha explicado las actividades de forma clara, sencilla y fácil de comprender.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el profesor eran adecuadas a mi nivel.	Nunca	A veces	Siempre
Las actividades propuestas por el docente eran divertidas y me permitían participar.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor nos ha dejado libertad a la hora de hacer grupos.	Nunca	A veces	Siempre
El profesor me ha ayudado durante la Unidad Didáctica cuando he tenido dificultades.	Nunca	A veces	Siempre

#### Evaluación por parte de los compañeros/as de departamento a final de curso:

DOCENTE:	CURSO:		
Ha alcanzado los objetivos propuestos en su programación.	Si	No	A veces
Ha adaptado las actividades a las capacidades y características del alumnado.	Si	No	A veces
Ha sabido resolver situaciones de conflicto.	Si	No	A veces
Ha pedido ayuda en caso de necesitarla a compañeros/as del departamento.	Si	No	A veces

También consideraremos otros indicadores que nos ayuden a alcanzar la meta propuesta, como son los siguientes:

- Materiales deportivos utilizados, idoneidad, manipulación, durabilidad, accesibilidad, atractivos, suficientes, etc...
- Si la planificación ha sido la adecuada, número y duración de las actividades, nivel de dificultad, interés para los alumnos y significatividad para el proceso de aprendizaje, objetivos bien definidos, diferentes propuestas...
- Si se ha sabido motivar al alumnado, despertar su curiosidad por el deporte, creación del conflicto cognitivo, participación activa, alcanzar su nivel máximo de desarrollo...
- Si se ha tenido en cuenta la participación de las familias, medidas de atención a la diversidad necesarias, uso de las TIC, temas transversales, el carácter interdisciplinar...

#### **14. ANEXO. Programación didáctica de los programas 3º PMAR y 4º PR4**

---

#### **15. ANEXO. Programación didáctica de los grupos de compensatoria y adaptaciones de grupo**

---

Las Programaciones didácticas para 3º PMAR, 4ºPR4, Compensatoria (P.A.C) y adaptaciones de grupo, viene reflejadas y explicadas específicamente en los apartados **2, 3, 5, 7 y 9** de esta programación, al entender que en nuestra asignatura no hay diferencias significativas a la hora de planificar contenidos, objetivos, competencias básicas, criterios de evaluación y calificación, etc, realizando, obviamente las adaptaciones lógicas en cada caso.

Alicante, a 15 de Octubre de 2021

Departamento de Educación Física:  
Ricardo Mexía Fernández-Azcárate.  
Jose Javier Sánchez Ayala.  
Flavia Palacios.  
Rafael Hernández.

