

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA



IES IFACH



CALPE

CURSO 2021/2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
1.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	3
1.2. CONTEXTUALIZACIÓN	4
2. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE LA ESO VINCULADOS A LA MATERIA DE EF	5
3. COMPETENCIAS	8
4. CONTENIDOS	11
5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	34
6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	51
7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	52
8. METODOLOGÍA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS	56
9. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O CON ALUMNADO QUE NECESITE ACTUACIONES PARA LA COMPENSACIÓN DE LAS DESIGUALDADES (MEDIDAS DE NIVEL III Y IV)	60
10. UNIDADES DIDÁCTICAS	62
10.1. ORGANIZACIÓN DE LAS UDD.	62
10.2. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UDD	64
11. ELEMENTOS TRANSVERSALES	65
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	69
13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	71

1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices. La Educación Física debe contribuir a desarrollar no sólo estas capacidades, sino que, además debe generar hábitos de práctica continuada de la actividad física y vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo al logro de los objetivos de etapa.

El enfoque de esta materia tiene un carácter integrador, por una parte el movimiento es uno de los instrumentos que nos ayuda a conocernos a nosotros mismos en todas nuestras facetas. Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio se contribuye a la conservación mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de enfermedades y al equilibrio psíquico. Por tanto la educación Física actúa como factor de prevención de primer orden. Esta asignatura tiene unos ejes básicos que son el cuerpo y el movimiento. La educación a través del cuerpo y del movimiento permite consolidar hábitos saludables y adquirir competencias de carácter afectivo y de relación.

Con esta programación el Departamento de Educación Física del IES IFACH, pretende conseguir los objetivos esenciales de esta materia para el desarrollo armónico e integral de sus alumnos y de esta manera colaborar activamente en la mejora de nuestra sociedad.

El Departamento de Educación Física ha quedado constituido con arreglo a las directrices marcadas por Jefatura de Estudios en lo que a distribución de grupos y horarios se refieren.

La programación que a continuación sigue, trata de desarrollar una serie de contenidos que hagan posible la consecución de los objetivos generales del sistema educativo y los específicos del área.

MARCO LEGAL

La presente programación se acoge a las directrices marcadas por el siguiente marco legal:

- La **LOMCE, Ley Orgánica 8/2013**, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- El **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- El **Decreto 51/2018**, de 27 de Abril, del Gobierno Valenciano, por el que se modifica el Decreto 87/2015, de 5 de Junio por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación secundaria obligatoria y bachillerato en la Comunidad Valenciana.
- La **ORDEN ECD/65/2015**, de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias clave, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Secundaria y el Bachillerato.
- En cuanto a la Evaluación, la programación debe regirse por la **ORDEN 38/2017** de 4 de Octubre, por la que se regula la Evaluación en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.
- La Atención a la Diversidad en la ESO se regula por las condiciones establecidas en el **DECRETO 104/2018**, de 27 de Julio, por el que se desarrollan los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano. Además, ha entrado en vigor la **ORDEN 20/2019**, de 30 de abril, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano.

1.2. CONTEXTUALIZACIÓN

En el presente curso 2021-22, forman el Departamento de Educación Física los siguientes profesores/as:

- **Manuel Antonio Cañizares Murcia**, que tiene el cargo de Jefe de Departamento y que imparte clase de Educación Física a 1º ESO A, 1º ESO B, 1º ESO C, 1º ESO D, 3º ESO A, 3º ESO C y 4º ESO C. Y es tutor de 3º ESO C.
- **Hermes Álvarez Ferrer**, que imparte clase de Educación Física a 2º ESO H, 3º ESO B, 4º ESO E + PR4, 4º ESO A, 1º BACH A, 1º BACH B y 1º BACH C. Y es tutor de 4º ESO E.
- **María Aguilar Peidro**, que imparte clase de Educación Física a 1º ESO E, 1º ESO F, 1º ESO G, 1º ESO H, 2º ESO F, 2º ESO G, 4º ESO B y 4º ESO D. Y es tutora de 4º ESO D.
- **Vicente Lozano Vendrell**, que imparte clase de Educación Física a 2º ESO A, 2º ESO B, 2º ESO C, 2º ESO D, 2º ESO E, 3º ESO D, 3º ESO E+ 3º PMAR y 3º ESO F. Y es tutor de 3º ESO D.

La programación didáctica está dirigida a los alumnos/as del centro educativo de enseñanza secundaria "IES IFACH" de Calpe.

Calpe es una población de 20.000 habitantes situada en la costa norte de la provincia de Alicante, en la comarca de la Marina Alta, de los cuales el 47% es de nacionalidad extranjera. Tradicionalmente, fue una población agrícola, a partir de los

años 60 se ha ido convirtiendo en un municipio turístico, transformando su economía, urbanismo y su propia población. El centro cuenta con, aproximadamente, 1050 alumnos/as y se caracteriza por su diversidad cultural (60% de nacionalidad extranjera), dando lugar a una importante diversidad social y cultural que dan gran riqueza educativa al centro.

Actualmente, se ofertan estudios de ESO, BACHILLERATO y ciclos de Gestión administrativa, Jardinería y Floristería y Navegación y pesca. En el turno de mañana, se imparte la ESO, y en el turno de tarde los BACHILLERATOS.

En cuanto a las instalaciones deportivas para uso en Educación Física, el centro cuenta con 2 pistas multideportivas y un gimnasio, aunque éste está inutilizado ya que se impartirá en él el ciclo de Navegación y pesca. El Ayuntamiento permite el uso de las instalaciones colindantes al centro como son el campo de fútbol, el pabellón y la pista azul. Estas instalaciones son de vital importancia, ya que el departamento cuenta con 4 profesores de educación física y requieren de espacio para sus clases.

2. OBJETIVOS DE ETAPA DE LA ESO VINCULADOS A LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Según el **Decreto 51/2018**, de 27 de Abril, por el que se modifica el **Decreto 87/2015**, de 5 de Junio, por el que se establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Valenciana, se garantizará la consecución de los objetivos de la etapa establecidos en el **R.D. 1105/2014** y que son los siguientes:

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA DE LA ESO

- 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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.

OBJETIVOS GENERALES DE BACHILLERATO

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas 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 y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- 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 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.

OBJETIVOS GENERALES VINCULADOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

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.

3. COMPETENCIAS

Las competencias clave en el Sistema Educativo Español, son enumeradas y descritas en la **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero**. Y son las siguientes:

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)
2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT)
3. COMPETENCIA DIGITAL (CD)
4. APRENDER A APRENDER (CAA)
5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)
6. SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEE)
7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)

Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Desde la materia de Educación Física propondremos actividades propias de

nuestro ámbito para contribuir a la consecución de las competencias básicas. Trabajaremos en todas ellas, aunque por las características propias de nuestra asignatura, incidiremos de forma más intensa en algunas competencias.

1. Competencia lingüística

Al igual que en las demás materias del currículum, desde la Educación Física atenderemos a que el alumno utilice correctamente el lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita para comprensión de la realidad, la comunicación del conocimiento y la expresión de sus decisiones y opiniones. También se contribuye aportando su vocabulario específico. Desarrollaremos esta competencia con la elaboración de fichas teórico- prácticas, debates, dirección por parte de los alumnos de determinadas partes de la sesión (calentamiento, vuelta a la calma, presentación de juegos...) y exposiciones de trabajos en clase.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Contribuiremos a la consecución de esta competencia mejorando la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. En determinados contenidos de Educación Física, vamos a realizar cálculos y mediciones específicas. Cuando tratemos el bloque de contenidos de Condición física los alumnos realizarán el cálculo de su frecuencia cardíaca a nivel basal y en esfuerzo, estimando por medio de fórmulas matemáticas la correspondencia entre su frecuencia cardíaca en esfuerzo y su recuperación tras un minuto, su aptitud cardiovascular para la actividad física. Realizaremos el cálculo de su zona de actividad saludable.

En todas las sesiones donde trabajemos la resistencia, los alumnos registrarán su frecuencia cardíaca en una gráfica al final de la sesión y así compararán su respuesta cardiovascular al inicio, durante y al final de la evaluación, quedando registrados estos datos en ejes cartesianos.

Al tratar el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, utilizaremos operaciones matemáticas sencillas para el cálculo de distancias y cómo seguir una ruta con la brújula mediante operaciones con grados.

En el bloque de contenidos de expresión corporal, realizaremos actividades rítmicas, donde los alumnos deberán identificar los 8 tiempos de cada frase musical así como los 32 que forman un bloque para iniciar la realización de movimientos secuenciados con base musical.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable. Desde nuestra materia aportaremos criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud, tratadas desde todos los contenidos pero fundamentalmente en el bloque de contenidos de condición física y salud. Por otra parte, colaboraremos en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

Sobre todo al tratar el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, vamos a dedicar parte de varias sesiones a conocer y debatir los usos de los espacios naturales y la forma en que deben conservarse, discriminando aquellas prácticas que puedan deteriorarlo.

En los demás bloques de contenidos, las actividades físico-deportivas, en general van a contribuir a la mejora del esquema corporal, la lateralidad y la percepción espacial

que permitirán al alumno interactuar mejor con el mundo que le rodea.

3. Competencia digital

Contribuiremos al logro de esta competencia haciendo que los alumnos mejoren sus habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento; utilizando posteriormente distintos soportes cada vez más digitalizados.

Favoreceremos la utilización de las tecnologías de la información instando al alumno a que obtenga información de un repertorio Web proporcionado por el profesor y promoviendo su utilización en la realización y presentación de trabajos.

Durante el curso, los alumnos van a realizar diferentes trabajos. Tanto para la búsqueda de información como para la realización, los alumnos tienen que familiarizarse con las TIC's y medios digitales. En concreto utilizarán procesadores de texto, programas de presentación de diapositivas (power point) y diversas apps como Runtastic, brújula digital o gps.

4. Competencias aprender a aprender

Desde nuestra materia podemos ayudar a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Con ello permitiremos que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada desde una perspectiva del conocimiento y la salud.

Con los conocimientos adquiridos a lo largo del curso y paralelamente al trabajo de las sesiones de educación física, los alumnos van a ir elaborando un Programa de Mejora de la Condición Física relacionada con la salud donde tendrán que recoger aspectos sobre las cualidades físicas básicas, nutrición, relajación y planificación de algún deporte.

5. Competencias sociales y cívicas

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físico-deportivas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

En la práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas, individuales y de adversario, exigiremos a los alumnos la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes.

Velaremos por que la toma de decisiones grupales sea una acción democrática. En todos los deportes enseñaremos las reglas y su sentido, además de su transferencia a otros ámbitos de la vida y su relación.

6. Sentido e iniciativa y espíritu emprendedor

Para el logro de esta competencia daremos protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva en cierto tipo de actividades, como en las unidades didácticas de resistencia, de ritmo, juegos tradicionales, donde los alumnos deberán implicarse cognitivamente para crear, a partir de conocimientos previos, coreografías grupales y participar en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por ejemplo, deberán dirigir calentamientos, organizar eventos deportivos, diseñar planes de entrenamiento, etc.

7. Conciencia y expresiones culturales

Contribuiremos a la consecución de esta competencia mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como deportes tradicionales como la pilota valenciana, patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana. En primer lugar, en todas las actividades físico-deportivas que se presenten a los alumnos (deportes, métodos para aumentar la condición física, danzas, etc), haremos un breve repaso a sus antecedentes históricos y cómo ha llegado a ser un hecho deportivo relevante desde el punto de vista social y cultural. Los alumnos tendrán que utilizar la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

Vamos a hacer en diferentes momentos del curso actividades relacionadas con aspectos artísticos como actividades variadas de expresión y baile: montaje de coreografías, bachata, zumba, performances,...

4. CONTENIDOS

Siguiendo lo que nos marca el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y el **DECRETO 51/2018, de 27 de abril**, del Consell, por el que se modifica el **Decreto 87/2015**, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato en la Comunidad Valenciana, los contenidos a desarrollar son los siguientes:

1ºESO**BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones. Cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS).
- Utilización de las nuevas tecnologías aplicadas al desarrollo y control del esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Sistemas metabólicos de obtención de energía: anaeróbico y aeróbico.
- Características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso, satisfactoria, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad buscando la cooperación del alumnado en su práctica.
- El calentamiento: concepto y fases. La vuelta a la calma como una parte fundamental de la sesión, valorando su importancia como medio de prevención de lesiones.
- Clasificación y puesta en práctica de ejercicios de calentamiento general y de vuelta a la calma, relacionándolos con la parte principal de la sesión.
- Normas del calentamiento: completo, progresivo, respirar con normalidad, moderado, suficiente y ordenado.
- Vuelta a la calma: progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos, juegos sensitivos y actividades de relajación.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio y la actividad físico deportiva y artístico expresiva.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobrentrenamiento).

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

- Adquisición de habilidades básicas gimnásticas globales: desplazamientos, saltos, equilibrios, giros, trepas, etc.

- Explicación y realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, como por ej. actividades acuáticas, actividades atléticas, etc.
- Utilización de figuras, en función de sus posibilidades motrices desarrollando actitudes no competitivas de cooperación y participación.
- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad, como base para la experimentación de golpes, lanzamientos y recepciones de móviles con una y dos manos.
- Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos como el colpbol y deportes de colaboración-oposición como p.ej. el baloncesto y fútbol-sala y de oposición como p.ej. las actividades de lucha, etc.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. el goalball para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

- Aspectos a considerar en la organización de actividades físico-deportivas en el propio centro o en entornos cercanos: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos, actividades de escalada, de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Elementos importantes del paisaje y de la toponimia: flora y fauna del entorno próximo, como lugar para la realización de dichas actividades.
- Posibilidades de práctica que ofrece el propio centro y el entorno próximo.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: senderismo, orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas.
- Revisión y respeto de las normas para la conservación y mejora del propio centro y el entorno próximo, en la práctica de actividades físico deportivas, estableciendo normas de seguridad en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el propio centro.

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

- Colaboración en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.
- Participación en sencillos montajes artísticos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad.

- Utilización de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad: mimo, drama, baile, danza, etc.
- Aplicación de la respiración como un elemento del ritmo y del bienestar individual.
- Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonía, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA.

- Exposición y práctica de juegos y deportes recreativos que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas, concienciando de la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.
- Colaboración en el diseño de actividades deportivas en el centro.
- Comprensión del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Sensibilizando de la importancia de la deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.
- Elección de algunas actividades físico-deportivas identificando los riesgos que conllevan. Identificación de los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno.

- Aplicación de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
- Iniciativa e innovación
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en p.ej. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas, etc. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información
- Procedimientos de presentación de contenidos
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.

- Habilidades de comunicación.

2º E.S.O.

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- Pruebas de valoración de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad de reacción y flexibilidad como medio para determinar el equilibrio entre los valores obtenidos y la mejora de la condición física y la contribución de esta a la salud y al bienestar personal.
- Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: la toma de pulsaciones. Cálculo de la zona de actividad saludable (ZAS).
- Utilización de las nuevas tecnologías aplicadas al desarrollo y control del esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Sistemas metabólicos de obtención de energía: anaeróbico y aeróbico.
- Características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables como: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso, satisfactoria, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: movimientos articulares y acciones musculares.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Juegos y actividades de mejora de la resistencia aeróbica, de fuerza general y flexibilidad, buscando sensibilizar al alumnado de la importancia de su práctica.
- El calentamiento: organización de actividades colectivas de calentamiento general.
- Ejercicios de calentamientos adecuados a cada fase y aplicando las normas del mismo.
- Vuelta a la calma: progresiva, de más a menos intensidad y específica según el ejercicio realizado utilizando estiramientos, juegos sensitivos y actividades de relajación.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobrentrenamiento).

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas: desplazamientos saltos, equilibrios, trepas, giros, etc.
- Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnico - tácticos, como por ej. actividades acuáticas, actividades atléticas, etc.
- Práctica de figuras no competitivas afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones desarrollando actitudes de cooperación y participación.
- Movimientos coordinados como el lanzamiento y recepción de móviles con diferentes trayectorias, en posición estática y en desplazamiento.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos como el colpbol y deportes de colaboración-oposición como p.ej. balonmano y voleibol y de oposición como p.ej. bádminton, etc
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como por ej. voleibol sentado para desarrollar comportamientos inclusivos entre el alumnado.
- Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte como dinámica de grupos y disfrute personal.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Utilización de los diferentes golpes específicos de la pelota valenciana, aplicándose a un juego específico como el nyago y sus variantes.
- Las instalaciones de pelota valenciana, como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.
- Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo: de saltar y montar, de habilidad y lanzamiento, de cuerda y goma, de pelota, etc
- Los juegos populares y tradicionales para potenciar la inclusión y respeto a las tradiciones y la multiculturalidad.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

- Actividades respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Relación del paisaje y la toponimia con el patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana, como lugar para la realización de dichas actividades.
- Posibilidades de práctica que ofrece el entorno próximo.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: senderismo, orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas.
- Revisión y respeto de las normas para la conservación y mejora del entorno próximo, en la práctica de actividades físico deportivas, estableciendo normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en entornos cercanos.

- Búsqueda de información y exposición de las actividades adaptadas al medio. Realización de un listado de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural, en la práctica de actividades físico deportivas.

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

- Elaboración, a partir de una propuesta dada, de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos.
- Participación en montajes artísticos individuales o colectivos, comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad. Técnicas de expresión corporal: mimo, drama, danza, sensopercepción, etc
- Participación en actividades grupales, como danzas y bailes, en las que se combinan el espacio, el ritmo y la intensidad.
- Empleo de un método de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) para controlar el propio cuerpo y ser aplicado a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.)
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.)
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA.

- Demostración y práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, aceptando la importancia de estas actividades como marco de relación con los demás y de fomento
- de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.

- Participación en la organización de actividades deportivas en el centro.
- Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Rechazando la búsqueda desmesurada de resultados y dando importancia a la deportividad.
- Relación de las actividades físico-deportivas con las dificultades y riesgos que conllevan.
- Especificación de los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Enumeración de las medidas preventivas y de seguridad de las actividades planteadas. Primeros auxilios.
- Iniciativa e innovación
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en p.ej. banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas etc. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información
- Procedimientos de presentación de contenidos
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...;
- compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.

- Pensamiento de perspectiva.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.
- Entornos laborales, profesiones y estudios vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de fortalezas y debilidades.

3º E.S.O.

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- Adaptación y aplicación del control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad saludable, en la práctica de actividad físico deportiva.
- Relación con los sistemas de obtención de energía (aeróbico y anaeróbico) y con los hábitos alimenticios. Utilización de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Aplicación de las pruebas de valoración de la condición física para determinar su nivel inicial y su progreso después del trabajo específico aplicando métodos de mejora de las capacidades físicas y su contribución a la salud.
- Características que deben tener las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la adolescencia.
- Práctica de forma regular, sistemática y autónoma de actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc.
- Organización y dirección de calentamientos específicos graduando su intensidad.
- Recopilación de ejercicios adaptados al calentamiento específico, a la parte principal de la sesión y la vuelta a la calma.

- La imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones, como forma de comportamiento que posibilitan actitudes y estilos de vida saludables.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento).

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

- El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución de los deportes individuales, respecto al modelo técnico planteado.
- Aplicación de las habilidades específicas a los juegos y deportes individuales, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios como por ej. actividades acuáticas y actividades atléticas, respetando las normas y reglas establecidas, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Práctica de figuras afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación, fomentando actitudes no competitivas (p.ej. acrogimnasia) .
- El movimiento coordinado y su aplicación en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos y de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos como p.ej. el Softball, deportes de colaboración-oposición como
- p.ej. Unihockey y rugby imagen, y de oposición como p.ej. las actividades de lucha.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej boccia para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

- Los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de las modalidades de pelota valenciana como raspall al carrer y trinquet, nyago y frare.
- Aspectos sociológicos y culturales de la pelota valenciana en la actualidad.
- Juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo: de percepción y velocidad de reacción, de palmas y choque de manos, de fuerza, de pelota, etc
- Los juegos populares y tradicionales para potenciar la inclusión y respeto a las tradiciones y la multiculturalidad.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

- Selección y organización, con supervisión del docente de algunas de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural: senderismo, orientación, las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).
- Normas de seguridad y primeros auxilios en función del lugar de realización y del tipo de actividad.
- Confección de mapas básicos y sus posibilidades de utilización en la práctica de orientación. Colaboración en la organización y realización de recorridos con dichos mapas en el medio natural.

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

- Diseño de bailes y danzas de forma individual y grupal, a partir de una propuesta dada, combinando espacio y ritmo.
- Representación de actividades expresivas de forma individual y grupal, como medio de comunicación.
- Representación de las danzas y bailes de forma grupal, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Técnicas corporales, combinando espacio y ritmo, como medio de comunicación de sentimientos y emociones.
- Análisis de los distintos métodos de relajación (Jacobson, Yoga, Eutonia, Schultz, masaje) y elección del que queremos aplicar.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.

- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso de la lengua.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA.

- Práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas adaptadas como forma de inclusión social, mostrando tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Organización de actividades deportivas en el centro, en colaboración con sus iguales, respetando las aportaciones de los demás y asumiendo las responsabilidades que se deriven de dicha organización.
- Valoración del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición en los deportes de adversario como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás. Rechazo de la búsqueda desmesurada de resultados y dar importancia a la deportividad, utilizando dinámicas de grupos como forma de resolución de conflictos.
- Analiza las dificultades de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.

- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en [pe. Banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...]. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de contenidos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje como blogs, foros, wikis...
- Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Características de las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- Aplicación de las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.
- Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Valoración de dichos métodos para mejorar dichas capacidades físicas, aliviar tensiones de la vida cotidiana y compensar los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.
- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar. Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc
- Práctica autónoma de calentamientos específicos, en función de la parte principal de la sesión.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.

- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.

4º E.S.O.

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- Características de las actividades físicas saludables: intensidad del esfuerzo, progresión en la práctica, orientada al proceso y a la satisfacción personal, acorde con la edad y características personales.
- Aplicación de las pruebas de valoración de las capacidades físicas para determinar su nivel inicial y su progreso después de un trabajo específico.
- Actividades y ejercicios de resistencia, tonificación, y flexibilidad, aplicando autónomamente técnicas y métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Valoración de dichos métodos para mejorar dichas capacidades físicas, aliviar tensiones de la vida cotidiana y compensar los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal en la práctica de actividad física.
- Adaptar y aplicar la toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad en función de la actividad a realizar. Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
- Adaptación y práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad, en función de la propia condición física y las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices.
- Métodos de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud: carrera continua, autocargas, Stretching, etc
- Práctica autónoma de calentamientos específicos, en función de la parte principal de la sesión.
- Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y artístico expresiva y la prevención de enfermedades.
- Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
- Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicios contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la

- conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

- Creación y práctica de coreografías afianzando el equilibrio en diferentes posturas y situaciones, desarrollando actitudes de cooperación y participación no competitivas, priorizando la seguridad individual y colectiva.
- Composición de movimientos coordinados aplicándolos en la práctica mediante la realización de actividades circenses como juegos malabares, diábolo, juegos acrobáticos, de equilibrio y actividades de patinaje, mejorando su nivel técnico, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- Determinación del propio nivel de competencia motriz en diferentes actividades deportivas individuales, como por ej. actividades acuáticas y actividades atléticas con respeto a las reglas y aspectos técnicos de dichas actividades.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de colaboración-oposición como p.ej. fútbol-sala, balonmano, voleibol, baloncesto, unihockey y rugby imagen, y de oposición como deportes de pala y raqueta, etc.
- Preparación y práctica de juegos y deportes adaptados como p.ej. goalball, voleibol sentado, boccia y bádminton sentado para desarrollar comportamientos inclusivos en el alumnado.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición : enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de colaboración-oposición : participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.
- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos, los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare,
- La lengua y la pelota valenciana.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

- Organización y realización de alguna de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta, senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades

- acuáticas.
- Valoración del paisaje y de la toponimia y del patrimonio natural y cultural de la Comunitat Valenciana.
- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia y de protección del entorno, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades sobre todo en entornos no estables. Primeros auxilios.
- Diseño y realización de pequeños recorridos utilizando los mapas topográficos y la brújula en carreras de orientación en el medio natural.
- Técnicas básicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

- Diseño de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo.
- Representación, con desinhibición y creatividad, de sencillos montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Combina ritmos con el movimiento de segmentos corporales y con distintas formas de utilizar el espacio.
- Diseño y ejecución de bailes y danzas, combinando espacio, ritmo y intensidad, como elementos que posibilitan la desinhibición y fomentan la creatividad.
- Aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga, Eutonia o masajes, hacia otro compañero/a, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.

- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lengua.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA.

- Colabora en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas, considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Presenta propuesta creativas, con supervisión del profesor, en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas, utilizando convenientemente el equipo personal, los materiales y espacios de práctica.
- Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Práctica de primeros auxilios.
- Adopta medidas preventivas durante la práctica de actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas.
- Iniciativa e innovación.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Sentido crítico.
- Herramientas digitales de búsqueda y visualización. Búsqueda en [pe. Banco de sonidos, páginas web especializadas en educación física, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...]. Almacenamiento de la información digital. Valoración de los aspectos positivos de las TIC para la búsqueda y contraste de información.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de contenidos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje

como blogs, foros, wikis... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso. Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo.

- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia.
- Identificación del reto que supone competir con los demás, fundamentando sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admitiendo la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos con solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Valora y atiende escuchando de forma activa las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, relacionando dinámicas de grupos con la forma de resolución de conflictos.
- Plantea sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Responsabilidad y eficacia en la resolución de tareas.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizaje cooperativo.
- Pensamiento medios-fin.
- Estrategias de planificación, organización y gestión.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.
- Entornos laborales, profesiones y estudios vinculados con los conocimientos de la Educación Física.
- Autoconocimiento de fortalezas y debilidades.

1º BACHILLERATO

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

- Evaluación de las pruebas de valoración de la condición física como medio que permite determinar su nivel inicial y su mejora después del trabajo específico y su contribución a la mejora de la salud.
- Evaluación de planes de entrenamiento de los métodos de mejora de la resistencia aeróbica, de la fuerza general y flexibilidad, determinando con su trabajo el nivel de mejora de la salud. Comparación de los métodos de control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad, en función del trabajo a realizar. Decisión del instrumento a utilizar para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo.
- El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el

- gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal y elaboración de una dieta mediterránea.
- Principios de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad física.
 - Demostración y aplicación de las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo: pulsómetro y aplicaciones informáticas de seguimiento de la práctica física.
 - Autonomía en la utilización de las técnicas y normas de activación y recuperación a aplicar en la clase de Educación Física y en su tiempo de ocio (calentamiento, ropa adecuada, hidratación, alimentación, estiramientos, vuelta a la calma), utilizando correctamente el material y las instalaciones como medida de seguridad y prevención de accidentes.
 - Relación de los estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad físico deportiva y la prevención de enfermedades.
 - Análisis crítico de los efectos negativos que tienen sobre la salud el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
 - Práctica habitual de actividad físico deportiva y artístico expresiva en su vida personal y en el contexto social actual.
 - Análisis crítico de las prácticas que tienen efectos negativos para la salud como los ejercicio contraindicados, el sedentarismo, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, dieta desequilibrada), la obsesión por el resultado y el abuso de ejercicio (sobreentrenamiento). Actitud crítica frente a su tratamiento en los medios de comunicación.
 - Evaluación de la incidencia de la práctica habitual de actividades físico deportivas y artístico expresivas en la vida personal y en el contexto social y económico.

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES.

- Composición y práctica de coreografías perfeccionando las habilidades específicas y el equilibrio en diferentes posturas y situaciones de cooperación y participación, desarrollando actitudes no competitivas.
- (Acrogimnasia)
- Perfeccionamiento de movimientos coordinados aplicándolos en el diseño de una composición de actividades circenses en diferentes situaciones de equilibrio.
- Resuelve con eficacia situaciones motrices individuales en un contexto competitivo que respondan a sus intereses físicos y deportivos.
- Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración oposición y explica la aportación de cada uno.
- Estrategias básicas de los juegos y deportes de oposición: enfrentamiento, espacios de acción próximos, tiempo limitado, crear desequilibrios en el oponente.
- Estrategias básicas de los juegos deportes de colaboración-oposición: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica.

- Actividades lúdicas y deportivas colectivas, de ocio y recreación: los deportes alternativos, los juegos con material reciclado, los juegos cooperativos y los juegos de confianza, valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- Organización y participación en partidas de pelota valenciana.
- Los diferentes golpes específicos, la táctica (traure y restar), y el reglamento de las modalidades de pelota valenciana como raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala y corda y galotxa.
- Evolución histórica de las distintas modalidades de pelota valenciana.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

- Diseño, organización y realización de alguna de las siguientes actividades inclusivas y respetuosas con el medio natural: las rutas en bicicleta senderismo, orientación, las acampadas, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve, actividades de escalada y de multiaventura y las actividades acuáticas.
- Usos y abusos que se hacen del medio urbano y natural, en la práctica de actividades físico deportivas.
- Las nuevas tecnologías (gps) y sus posibilidades de utilización, en la realización de actividades físicas y deportivas utilizando elementos que faciliten la inclusión en el medio natural.
- Inclusión de otras personas en las actividades del grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- Técnicas de las actividades realizadas: orientación, bicicleta, acampada, escalada, actividades acuáticas, deslizamientos en la nieve regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y promoviendo acciones para preservar el entorno y el medio natural y reducir el impacto ambiental (evitar residuos y fomentar su recogida).
- Características de las actividades de adaptación al medio y su riesgo, describiendo los protocolos para activar servicios de emergencia, adoptando las medidas preventivas y de seguridad propias de estas actividades. Primeros auxilios.

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN.

- Representación, con desinhibición y creatividad, de composiciones o montajes artísticos, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
- Diseño de montajes artísticos individuales o colectivos combinando espacio y ritmo, selección de las técnicas más adecuadas.
- Utilización de las nuevas tecnologías en el diseño y evaluación de montajes artísticos.
- Dirección y aplicación de un método de relajación: Schultz, Jacobson, Yoga,
- Eutonia o masajes, hacia otro sujeto, teniendo en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Realización, formateado sencillo e impresión de documentos de texto.
- Diseño de presentaciones multimedia. Tratamiento de la imagen.

- Producción sencilla de audio y vídeo. Herramientas de producción digital en la web. Derechos de autor y licencias de publicación.
- Estrategias de comprensión oral: activación de conocimientos previos, mantenimiento de la atención, selección de la información, memorización y retención de la información.
- Planificación de textos orales.
- Prosodia. Uso intencional de la entonación y las pausas.
- Normas gramaticales.
- Propiedades textuales de la situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Situaciones de interacción comunicativa (conversaciones, entrevistas, coloquios, debates, etc.).
- Estrategias lingüísticas y no lingüísticas: inicio, mantenimiento y conclusión; cooperación, normas de cortesía, fórmulas de tratamiento, etc.
- Respeto en el uso del lenguaje.
- Glosario términos conceptuales del nivel educativo.
- Estrategias de comprensión lectora: antes, durante y después de la lectura.
- Tipos de texto.
- Estrategias de expresión escrita: planificación, escritura, revisión y reescritura.
- Formatos de presentación.
- Aplicación de las normas ortográficas y gramaticales (signos de puntuación, concordancia entre los elementos de la oración, uso de conectores oracionales, etc.).
- Propiedades textuales en situación comunicativa: adecuación, coherencia y cohesión.
- Respeto en el uso del lenguaje.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA.

- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades, actuando de forma responsable.
- Asume la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividades físico deportivas y artístico expresivas, utilizando convenientemente el equipo personal, los materiales y espacios de práctica.
- Adopta medidas preventivas durante la práctica de actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas.
- Imaginación y creatividad.
- Autoconocimiento. Valoración de fortalezas y debilidades.
- Autoconcepto positivo. Proactividad.
- Autorregulación de emociones, control de la ansiedad e incertidumbre y capacidad de automotivación. Resiliencia, superar obstáculos y fracasos.
- Perseverancia, flexibilidad.
- Proceso estructurado de toma de decisiones.
- Responsabilidad.
- Pensamiento alternativo.
- Pensamiento causal y consecuencial.
- Sentido crítico.

- Buscar y seleccionar [pe. información, documentos de texto, imágenes, bandas sonoras, vídeos...] a partir de una estrategia de filtrado y de forma contrastada en medios digitales como [pe. redes sociales, banco de sonidos, páginas web especializadas, diccionarios y enciclopedias on-line, bases de datos especializadas...], registrándola en papel de forma cuidadosa o almacenándola digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red.
- Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- Estrategias de búsqueda y selección de la información.
- Procedimientos de síntesis de la información.
- Procedimientos de presentación de contenidos.
- Procedimientos de cita y paráfrasis. Bibliografía y webgrafía.
- Uso de las herramientas más comunes de las TIC para colaborar y comunicarse con el resto del grupo con la finalidad de planificar el trabajo, aportar ideas constructivas propias, comprender las ideas ajenas...; compartir información y recursos; y construir un producto o meta colectivo. Correo electrónico. Módulos cooperativos en entornos personales de aprendizaje. Servicios de la web social como blogs, wikis, foros... Hábitos y conductas en la comunicación y en la protección del propio individuo y de otros de las malas prácticas como el ciberacoso.
- Análisis del público destinatario y adaptación de la comunicación en función del mismo. Hábitos y conductas para filtrar la fuente de información más completa y compartirla con el grupo.
- Asunción de distintos roles en equipos de trabajo. Liderazgo.
- Pensamiento de perspectiva.
- Solidaridad, tolerancia, respeto y amabilidad.
- Estrategias de motivación y automotivación.
- Técnicas de escucha activa.
- Diálogo igualitario.
- Conocimiento de estructuras y técnicas de aprendizajes cooperativo.
- Responsabilidad y sentido ético.
- Planifica y organiza actividades físico deportivas y artístico expresivas, considerando los riesgos asociados y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Presenta propuestas creativas en la utilización de materiales y equipamientos de las actividades físico deportivas y artístico expresivas practicadas, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Pensamiento medios-fin.
- Pensamiento alternativo.
- Estrategias de planificación, organización y gestión de proyectos.
- Selección de la información, técnica y recursos materiales.
- Proceso estructurado de toma de decisiones. Calibrado de oportunidades y riesgos.
- Estrategias de supervisión y resolución de problemas.
- Evaluación de procesos y resultados.
- Valoración del error como oportunidad.
- Habilidades de comunicación.
- Estudios y profesiones vinculados con los conocimientos de la Educación
- Física.
- Autoconocimiento de aptitudes e intereses.

- Proceso estructurado de toma de decisiones.

5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se sigue la **Orden 38/2017**, de 4 de Octubre, por la que se regula la evaluación en la ESO y Bachillerato.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN. CUADRO DE RELACIÓN CRITERIOS, COMPETENCIAS CLAVE Y UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

1º.EF.BL.1.1 Establecer la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física.	CMCT CD	UD CF Y SALUD
1º.EF.BL.1.2. Aumentar de forma saludable utilizando pautas personalizadas el nivel de las capacidades físicas, a partir de un diagnóstico inicial, utilizando métodos de práctica acordes con las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices mostrando una actitud de autoexigencia.	CMCT SIEE CD	UD CF Y SALUD
1º.EF.BL.1.3. Clasificar adecuadamente las actividades de calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.	CMCT SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO
1ºEF.BL.1.4. Identificar las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte y reconocerlas en su vida personal y en el contexto social actual.	CMCT SIEE	UD CF Y SALUD
1º.EF.BL.2.1. Realizar habilidades individuales básicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas, y preservar la seguridad individual y colectiva	SIEE CSC	UD AMONG US UD MALABARES

mientras las realiza.		
1º.EF.BL.2.2. Resolver situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios aplicando pautas estratégicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo.	CSC CAA	UD DEPORTES ALTERNATIVOS UD PADEL UD FÚTBOL SALA UD BÁDMINTON UD BALONCESTO
1º.EF.BL.2.3. Realizar golpes específicos de la pelota valenciana con distintos móviles, aplicándolos a un juego de equipo como el raspall básico y practicar juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.	CSC CEC CAA	UD PILOTA VAL.
1º.EF.BL.3.1. Colaborar en la organización de algunas actividades físico - deportivas inclusivas en el propio centro o en entornos cercanos como rutas en bicicleta, acampadas, los grandes juegos, actividades de escalada, de multiaventura y las actividades acuáticas, como formas de ocio activo.	CMCT SIEE	UD ORIENTACIÓN
1º.EF.BL.3.2. Realizar actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo adaptadas al medio, en el propio centro o en entornos cercanos aplicando las técnicas adecuadas y respetar el lugar de realización.	CMCT SIEE	UD DEPORTES ALTERNATIVOS UD ESCALADA Y 1º AUX
1º.EF.BL.4.1. Colaborar en la planificación de sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y participar en los mismos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad, por medio de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad.	CEC CAA SIEE	UD RITMO Y BAILE
1ºEF.BL4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y	CCLI CAA	TODAS

la realización de tareas de aprendizaje.		
1ºEF.BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
1º.EF.BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
1º.EF.BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.	CCLI CAA	TODAS
1º.EF.BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	TODAS
1º.EF.BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO
1º.EF.BL.5.1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del	SIEE CSC	UD BAILE Y RITMO

nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.		
1º.EF.BL.5.2. Identificar las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	SIEE	UD BAILE Y RITMO UD ESCALADA Y 1º AUX
1º.EF.BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.	SIEE	TODAS
1º.EF.BL.5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.	CD CAA CCLI	TODAS
1º.EF.BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).	CD CSC	TODAS
1º.EF.BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.	CAA SIEE CSC	TODAS
1º.EF.BL.5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.	SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO
1º.EF.BL.5.8. Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.	SIEE	TODAS

2º.EF. BL.1.1. Especificar la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y su condición física.	CMCT CD	UD CF Y SALUD
2ª.EF.BL.1.2. Describir el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable utilizando pautas personalizadas y métodos de práctica acordes con sus posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices, aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo, mostrando una actitud de autoexigencia.	CMCT SIEE CD	UD CF Y SALUD
2º.EF.BL.1.3. Participar en la organización de las actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.	CMCT SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO
2º.EF.BL.1.4. Describir las actitudes y estilos de vida saludables relacionados con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte y evidenciar su presencia en su vida personal y en el contexto social actual.	CMCT SIEE	UD CF Y SALUD
2º.EF.BL.2.1. Realizar habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y, mostrar mientras las realiza, actitudes de esfuerzo y superación preservando la seguridad individual y colectiva.	SIEE CSC	UD AMONG US
2º.EF.BL.2.2. Resolver situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios aplicando pautas estratégicas de ataque y defensa comunes a los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición del nivel educativo.	CSC CAA	UD DEPORTES ALTERNATIVOS UD DEPORTES TRADICIONALES
2ºEF.BL2.3. Realizar con corrección diferentes golpes específicos de la pelota valenciana y aplicarlos a el nyago y sus variantes y practicar los juegos populares y tradicionales de nuestro entorno y del mundo.	CSC CEC CAA	UD PILOTA VAL
2º.EF.BL.3.1.Colaborar en la organización alguna de las siguientes actividades físico - deportivas inclusivas en entornos cercanos, como las rutas en bicicleta, las acampadas, los grandes juegos en la	CMCT SIEE	UD ORIENTACIÓN

naturaleza, actividades de escalada, de multiaventura y las actividades acuáticas, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.		
2º.EF.BL.3.2. Realizar actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo adaptadas al medio, en entornos cercanos aplicando las técnicas adecuadas, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y mostrar hábitos de conservación y protección del entorno mientras las realizan.	CMCT SIEE	UD GOALBALL UD 1º AUX Y ESCALADA
2º.EF.BL.4.1. Elaborar, con supervisión, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y participar en los mismos comunicando emociones, sentimientos e ideas con desinhibición y creatividad, por medio de técnicas de expresión corporal que combinen espacio, ritmo e intensidad, fundamentalmente integradas en bailes y danzas.	CEC CAA SIEE	UD RITMO Y BAILE
2º.EF.BL.4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	TODAS
2º.EF.BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
2º.EF.BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
2º.EF.BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.	CCLI CAA	TODAS
2º.EF.BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la	CCLI	UD CALENTAMIENTO

reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CAA	UD CF Y SALUD
2º.EF.BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO
2º.EF.BL.5.1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.	SIEE CSC	UD RITMO Y BAILE
2º.EF.BL.5.2. Identificar las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	SIEE	UD RITMO Y BAILE UD 1º AUX Y ESCALADA
2º.EF.BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.	SIEE	TODAS
2º.EF.BL.5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.	CD CAA CCLI	TODAS
2º.EF.BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).	CD CSC	TODAS
2º.EF.BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el	CAA SIEE CSC	TODAS

diálogo para resolver conflictos con deportividad.		
2º.EF.BL.5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.	SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO UD RITMO Y BAILE
2º.EF.BL.5.8. Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.	SIEE	TODAS

3º ESO

3º.EF:BL.1.1 Analizar la relación de las capacidades físicas con los sistemas metabólicos de obtención de energía, y el control de la intensidad de la actividad física, mediante pruebas de valoración utilizando estos conocimientos para mejorar su salud y condición física.	CMCT CD	UD CF Y SALUD
3º.EF.BL.1.2. Explicar el nivel de sus capacidades físicas a partir de un diagnóstico inicial, incrementándolas de forma saludable, utilizando métodos de mejora de acuerdo con las posibilidades anatómicas, fisiológicas y motrices aplicando las nuevas tecnologías para controlar los procesos de adaptación al esfuerzo, mostrando una actitud de autoexigencia.	CMCT SIEE CD	UD CF Y SALUD
3º.EF.BL.1.3. Organizar actividades colectivas del calentamiento y vuelta a la calma, relacionándolas con la parte principal de la sesión y dirigir su puesta en práctica graduando progresivamente su intensidad.	CMCT SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO

3º.EF.BL1.4. Analizar la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y evidenciar estas conductas y sus beneficios en su vida personal y en el contexto social actual.	CMCT SIEE	UD CF Y SALUD
3º.EF.BL.2.1. Realizar habilidades individuales específicas implicadas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo, y mostrar mientras las realiza actitudes de autoexigencia preservando la seguridad individual y colectiva.	SIEE CSC	UD GOALBALL
3º.EF.BL.2.2. Solucionar situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, del nivel educativo aplicando con autonomía, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes	CSC CAA	UD DEPORTES ALTERNATIVOS UD DEPORTES TRADICIONALES
3º.EF.BL.2.3. Utilizar los golpes específicos y los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de pelota valenciana en raspall al carrer y trinquet, nyago y frare y practicar juegos populares de nuestro entorno y del mundo.	CSC CEC CAA	UD PILOTA VAL
3º.EF.BL.3.1. Organizar con supervisión del docente, actividades físico - deportivas inclusivas en el medio natural, como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.	CMCT SIEE	UD ORIENTACIÓN
3º.EF.BL.3.2. Realizar actividades físico-deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural, aplicando las técnicas adecuadas, regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades y mostrar hábitos de conservación y protección de medio natural mientras las realizan.	CMCT SIEE	UD GOALBALL
3º.EF.BL.4.1. Diseñar, a partir de una propuesta dada, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y representarlos utilizando técnicas de expresión corporal con desinhibición y creatividad.	CEC CAA SIEE	UD RITMO Y BAILE

3º.EF.BL.4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	TODAS
3º.EF.BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
3º.EF.BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
3º.EF.BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.	CCLI CAA	TODAS
3º.EF.BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO UD CF Y SALUD
3º.EF.BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO
3º.EF.BL.5.1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, y participar en deportes adaptados y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando actitudes de empatía y colaboración.	SIEE CSC	UD RITMO Y BAILE

3º.EF.BL.5.2. Analizar las dificultades y riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, relacionándolas con sus características y las interacciones motrices, y aplicar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	SIEE	UD RITMO Y BAILE
3º.EF.BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.	SIEE	TODAS
3º.EF.BL.5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidadosa.	CD CAA CCLI	TODAS
3º.EF.BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).	CD CSC	TODAS
3º.EF.BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.	CAA SIEE CSC	TODAS
3º.EF.BL.5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.	SIEE CAA	UD CALENTAMIENTO UD RITMO Y BAILE
3º.EF.BL.5.8. Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.	SIEE	TODAS

4º ESO

4º.EF.BL.1.1 Mejorar de forma autónoma y saludable su condición física a partir de una evaluación personal de sus capacidades físicas utilizando actividades y ejercicios de resistencia, de tonificación y flexibilidad y una adecuada hidratación y alimentación en función de su nivel y evaluarla utilizando las nuevas tecnologías, identificando las adaptaciones orgánicas.	CMCT SIEE CD	UD CF Y SALUD PROYECTO MEJORO MI CF
4º.EF.BL.1.2. Diseñar de forma autónoma actividades en las fases de activación y recuperación, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.	CMCT SIEE	UD CALENTAMIENTO
4º.EF.BL.1.3 Debatir sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su práctica habitual en su vida personal y en el contexto social.	CMCT SIEE	UD CF Y SALUD PROYECTO MEJOR MI CF
4º.EF.BL.2.1. Realizar con eficacia y precisión habilidades individuales específicas integradas en actividades físico deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de colaboración, preservando la seguridad individual y colectiva.	SIEE CSC	UD JUGGER UD AMONG US
4º.EF.BL.2.2. Resolver situaciones motrices que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios los juegos y deportes de oposición, colaboración o colaboración-oposición, del nivel educativo, aplicando con autonomía las estrategias más adecuadas en función de los estímulos más relevantes.	CSC SIEE CAA	UD JUGGER UD DEPORTES TRADICIONALES UD BADMINTON
4º.EF.BL.2.3. Adaptar con corrección los golpes específicos, la táctica (traure y restar) y el reglamento de pelota valenciana en las modalidades de raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago y frare.	CSC CEC SIEE	UD PILOTA VAL

4º.EF.BL.3.1. Organizar actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural como senderismo, orientación y otras actividades, como formas de ocio activo, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno en que se realizan.	CMCT SIEE	UD ORIENTACIÓN
4º.EF.BL.3.2. Realizar actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia y precisión, mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.	CMCT SIEE	UD ORIENTACIÓN UD 1º AUX Y ESCALADA
4º.EF.BL.4.1. Diseñar, de forma autónoma, sencillos montajes artísticos individuales o colectivos y representarlos con desinhibición y creatividad, seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CEC CAA SIEE	UD RITMO Y BAILE
4º.EF.BL.4.2. Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	TODAS
4º.EF.BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
4º.EF.BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
4º.EF.BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.	CCLI CAA	TODAS
4º.EF.BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización	CCLI CAA	TODAS

de tareas de aprendizaje.		
4º.EF.BL.4.7. Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicando las normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO UD CF Y SALUD
4º.EF.BL.5.1. Colaborar en la planificación y organización de actividades físico deportivas y artístico expresivas considerando, los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, actuando de forma responsable.	SIEE CSC	UD 1º AUX Y ESCALADA UD RITMO Y BAILE
4º.EF.BL.5.2. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la su propia seguridad y la de otros participantes.	SIEE	UD 1º AUX Y ESCALADA
4º.EF.BL.5.3. Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo.	SIEE	TODAS
4º.EF.BL.5.4. Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diversas fuentes, organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia y registrarla y almacenarla de forma cuidado.	CD CAA CCLI	TODAS
4º.EF.BL.5.5. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo utilizando aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).	CD CSC	TODAS
4º.EF.BL.5.6. Participar en equipos de trabajo para conseguir metas comunes en las tareas del nivel educativo asumiendo diversos roles con eficacia y responsabilidad, apoyar a sus compañeros/as demostrando empatía y reconociendo sus aportaciones y utilizar el diálogo para resolver conflictos con deportividad.	CAA SIEE CSC	TODAS
4º.EF.BL.5.7. Planificar tareas o proyectos, individuales o colectivos del nivel educativo, haciendo una previsión de recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, adaptarlo a cambios e imprevistos	SIEE CAA	TODAS

transformando las dificultades en posibilidades, evaluar con ayuda de guías el proceso y el producto final y comunicar de forma personal los resultados obtenidos.		
4º.EF.BL.5.8. Reconocer los estudios y profesiones del ámbito de la actividad física y el deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo e identificar las competencias que demandan para relacionarlas con sus fortalezas y preferencias.	SIEE CSC	TODAS

1º BACHILLERATO

4BL.1.1. Planificar y poner en práctica un programa personal de actividad física para mejorar su condición física y salud utilizando las nuevas tecnologías, a partir de una evaluación de sus capacidades físicas aplicando sistemas de mejora de las capacidades físicas implicadas, y los principios defrecuencia, volumen, intensidad integrando conocimientos de alimentación,activación y recuperación y evaluando las mejoras obtenidas.	CMTC SIEE CAA CD	UD CF Y SALUD
BL.1.2 Diseñar de forma autónoma actividades en las fases de activación y recuperación, relacionándolas con la parte principal de la sesión y ponerlas en práctica graduando progresivamente su intensidad.	CMCT SIEE	UD CALENTAMIENTO
BL.1.3 Debatir sobre la relación entre las actitudes y estilos de vida saludables con la imagen corporal, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte, la prevención de enfermedades y adicciones y los hábitos positivos y negativos y sus efectos sobre la condición física y la salud, y evaluar su impacto en el contexto social y económico.	SIEE CMCT	UD CF Y SALUD
BL.2.1. Realizar con fluidez y control habilidades individuales específicas integradas en actividades físico-deportivas de cooperación, competitivas y no competitivas del nivel educativo y mostrar mientras las realiza actitudes de autoexigencia y colaboración preservando la seguridad individual y colectiva.	CSC SIEE	UD BÉISBOL UD BÁDMINTO UD RUGBY UD VOLEY UD BASKET
BL.2.2. Resolver situaciones motrices de los juegos y deportes de oposición,colaboración o colaboración -oposición, en contextos de competición,aplicando los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios más adecuados, en función de los estímulos relevantes.	CSC SIEE CAA	UD BÉISBOL UD BÁDMINTON UD RUGBY UD VOLEY UD BASKET
BL.2.3. Organizar partidas de pelota valenciana y jugar con corrección a raspall al carrer, al trinquet, a ratlles, nyago, frare, escala y corda, galotxa.	CSC CEC SIEE	UD PILOTA VAL

BL.3.1. Organizar actividades físicas y deportivas inclusivas y respetuosas con el entorno y el medio natural y argumentar sobre su impacto ambiental, económico y social.	MCT SIEE	UD ORIENTACIÓN
BL.3.2. Realizar actividades físico- deportivas inclusivas del nivel educativo en el medio natural con eficacia, precisión y control utilizando las nuevas tecnologías (GPS) mostrando hábitos de conservación y protección del medio ambiente, y aplicar protocolos de seguridad y primeros auxilios.	CMCT SIEE CD	UD ORIENTACIÓN
BL.4.1. Diseñar de forma autónoma montajes artísticos individuales o colectivos. utilizando las nuevas tecnologías y representarlos con desinhibición y creatividad seleccionando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CEC SIEE CD CAA	UD BAILE
BL.4.2 Interpretar textos orales del nivel educativo procedentes de fuentes diversas utilizando las estrategias de comprensión oral para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje	CCLI CAA	TODAS
BL.4.3. Expresar oralmente textos previamente planificados, del ámbito personal, académico, social o profesional, con una pronunciación clara, aplicando las normas de la prosodia y la corrección gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS
BL.4.4. Participar en intercambios comunicativos del ámbito personal, académico, social o profesional aplicando las estrategias lingüísticas y no lingüísticas del nivel educativo propias de la interacción oral utilizando un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	UD CALENTAMIENTO
BL.4.5. Reconocer la terminología conceptual de la asignatura y del nivel educativo y utilizarla correctamente en actividades orales y escritas del ámbito personal, académico, social o profesional.	CCLI CAA	
BL.4.6. Leer textos de formatos diversos y presentados en soporte papel y digital, utilizando las estrategias de comprensión lectora del nivel educativo para obtener información y aplicarla en la reflexión sobre el contenido, la ampliación de sus conocimientos y la realización de tareas de aprendizaje.	CCLI CAA	TODAS
BL.4.7 Escribir textos del ámbito personal, académico, social o profesional en diversos formatos y soportes, cuidando sus aspectos formales, aplicandolas normas de corrección ortográfica y gramatical del nivel educativo y ajustados a las propiedades textuales de cada tipo y situación comunicativa, para transmitir de forma organizada sus conocimientos con un lenguaje no discriminatorio.	CCLI CAA	TODAS

BL.5.1. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y adoptar medidas preventivas para evitar las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre su propia seguridad y de otros participantes.	CSC SIEE	TODAS
BL.5.2. Gestionar de forma eficaz actividades físico deportivas y artístico expresivas, hacer propuestas creativas y confiar en sus posibilidades, mostrar energía y entusiasmo durante su desarrollo, tomar decisiones razonadas asumiendo riesgos y responsabilizarse de las propias acciones y de sus consecuencias.	SIEE	UD BAILE
BL.5.3. Buscar y seleccionar a partir de una estrategia de filtrado y de forma contrastada en medios digitales organizar la información obtenida mediante diversos procedimientos de síntesis, citando adecuadamente su procedencia, registrándola de forma cuidadosa o almacenándola digitalmente en dispositivos informáticos y servicios de la red	CD CAA CCLI	TODAS
BL.5.4. Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo con sentido estético utilizando aplicaciones informáticas, conociendo cómo aplicar los diferentes tipos licencias; colaborar en entornos virtuales de aprendizaje seleccionando la herramienta de comunicación TIC, servicio de la web social o módulo en entornos virtuales de aprendizaje más apropiado y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas).	CD CSC	UD BAILE
BL.5.5. Organizar un equipo de trabajo distribuyendo responsabilidades y gestionando recursos para que todos sus miembros participen y alcancen las metas comunes, influir positivamente en los demás generando implicación en la tarea y utilizar el diálogo igualitario para resolver conflictos y discrepancias actuando con responsabilidad y sentido ético.	SIEE CSC	TODAS
BL.5.6. Planificar actividades físico deportivas y artístico expresivas del nivel educativo haciendo una previsión de riesgos en la utilización de equipamientos y espacios, recursos y tiempos ajustada a los objetivos propuestos, asignando responsabilidades, adaptarlo a cambios e imprevistos considerando diversas alternativas para transformar las dificultades en posibilidades, evaluar el proceso y el producto final y comunicar de forma creativa los resultados obtenidos.	SIEE CAA CSC	UD BAILE
BL.5.7. Reconocer los entornos laborales, profesiones y estudios del ámbito de la Educación Física y el Deporte, vinculados con los conocimientos del nivel educativo, analizar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para su desarrollo y compararlas con sus propias aptitudes e intereses para generar alternativas ante la toma de decisiones vocacional.	SIEE CSC	TODAS

6. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Y SU RELACIÓN CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN)

Los instrumentos son cambiantes, según la UD de que se trate, y las características del grupo-clase. Cada Unidad didáctica desarrolla uno o varios criterios de evaluación, y éstos se califican a través de los instrumentos de evaluación, asociados a un porcentaje de la nota.

- ✚ Cuaderno del profesor
- ✚ Fichas teórico-prácticas
- ✚ Pruebas físico-deportivas
- ✚ Trabajos teórico-prácticos (por escrito o en Aules)
- ✚ Hojas de registro
- ✚ Hojas de observación
- ✚ Plickers
- ✚ Rúbricas
- ✚ Kahoots

EJEMPLO:

UD	CRIT. DE EV	INSTRUMENTOS	%
CALENTAMIENTO	1.2.	- Rúbrica Diseño de un calentamiento	70%
		- Ficha teórico-práctica del calentamiento	30%

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º y 2º de ESO.**

ACTIVIDADES TEÓRICO-PRÁCTICAS	- Tareas en Aules - Fichas didácticas - Trabajos - Registro de datos - Cuaderno	20%
PRUEBAS PRÁCTICAS	De los distintos contenidos	40%
ASPECTOS ACTITUDINALES DIARIOS	- Esfuerzo diario - Respeto - Bolsa de aseo - Asistencia - Puntualidad - Compromiso motor	40%

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º y 4º de ESO.

ACTIVIDADES TEÓRICO-PRÁCTICAS	- Tareas en Aules - Fichas didácticas - Trabajos - Registro de datos - Cuaderno	20%
PRUEBAS PRÁCTICAS	De los distintos contenidos	50%
ASPECTOS ACTITUDINALES DIARIOS	- Esfuerzo diario - Respeto - Bolsa de aseo - Asistencia - Puntualidad - Compromiso motor	30%

CRITERIOS DE CALIFICACION 1º BACHILLERATO

ACTIVIDADES TEÓRICO-PRÁCTICAS	- Tareas en Aules - Fichas didácticas - Trabajos - Registro de datos - Cuaderno	20%
PRUEBAS PRÁCTICAS	De los distintos contenidos	60%
ASPECTOS ACTITUDINALES DIARIOS	- Esfuerzo diario - Respeto - Bolsa de aseo - Asistencia - Puntualidad - Compromiso motor	20%

NORMAS Y CRITERIOS PARA CALIFICAR A LOS ALUMNOS**FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE**

Una vez haya sonado el timbre deben dirigirse rápidamente hacia las pistas, punto de encuentro. Deben venir ya con la ropa deportiva adecuada. La clase comenzará a los 5 minutos exactos después de haber tocado el timbre. Si se llega más tarde es un retraso.

Sin ropa y equipamiento adecuado **no se realiza la clase** de Educación Física. Antes de comenzar se pasa lista. Para ello se debe guardar silencio. Levantar la mano para hablar es una norma importante de la clase. Después se explica el trabajo que a realizar y ¡a trabajar!

EQUIPO BÁSICO PARA LA SESIÓN

- Camiseta de manga corta o larga transpirable.
- Pantalón corto o largo deportivo.
- Zapatillas de deporte debidamente atadas y calcetines.

MEDIDAS DE SEGURIDAD Y CUIDADO DE LA HIGIENE PERSONAL

No se deben llevar anillos, pendientes, relojes o pulseras metálicas o voluminosas. Las uñas largas son peligrosas. Los alumnos o alumnas con el pelo largo deben recogerse con una coleta. Puede dificultar la visión, engancharse, etc.

El **cuidado de la higiene personal** es un aspecto muy importante y un hábito deseable a adquirir por todos aquellos que realizamos actividad física. Es un contenido importante de la asignatura y se controlará diariamente.

Se debe venir a clase con una **bolsa de aseo** en la que se incluye:

- Una camiseta limpia para cambiarse.
- Desodorante y toalla.
- Cualquier otro accesorio que necesario (Peine, cepillo, etc.)

Habrán 5 minutos al final de clase para cambiarse y el profesor controlará quién se cambia a la salida de los vestuarios. Quien no se cambie tendrá una nota negativa.

EQUIPAMIENTO Y MATERIAL ESPECÍFICO

El profesor comunicará con suficiente antelación el momento oportuno para la adquisición de algunos materiales si se precisa de su utilización.

Los aspectos teóricos de la asignatura se trabajarán mediante APUNTES o fichas elaborados por el Departamento de Educación Física. Se dejarán en conserjería o se subirán a Aules.

PROBLEMAS DE SALUD INCOMPATIBLES CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Aquellos alumnos/as que tengan cualquier problema físico que condicione la práctica parcial o total en la clase de Educación Física deberán rellenar el documento aportado por el Departamento de Educación Física firmado por el padre, madre o tutor legal, acompañado de un informe de médico colegiado en el que se indiquen los siguientes apartados.

1. Descripción de la enfermedad.
2. Actividades habituales en las clases de Educación Física contraindicadas en función de la patología descrita.
3. Tiempo estimado de recuperación.

Este documento deberá entregarse durante el primer mes de clase, en caso contrario no se realizará ninguna adaptación de los contenidos y se calificará al alumno según los criterios generales de la asignatura.

FALTAS ASISTENCIA Y NO PARTICIPACIÓN EN CLASE

En Educación física, la mayoría de los contenidos los trabajamos de forma práctica y vivenciada. Difícilmente se puede aprender algo que no se vivencia. Por tanto la asistencia y participación en las clases tiene en nuestra asignatura un valor especial.

Las faltas no justificadas restarán nota en el apartado actitudinal, así como los retrasos al inicio de clase. La no participación en la clase sin motivo justificado supone, a efectos de la asignatura, el mismo valor que una falta de asistencia.

Además, según el **DECRETO 39/2008**, de 4 de abril y su artículo 33, sin perjuicio de las medidas educativas correctoras que se adopten ante las faltas de asistencia injustificadas, en los reglamentos de régimen interior se establecerá el número máximo de faltas por curso, área y materia y los procedimientos extraordinarios de evaluación para los alumnos y las alumnas que superen dicho máximo, teniendo en cuenta que la falta de asistencia a clase de modo reiterado puede hacer imposible la aplicación del carácter continuo de la evaluación. En el caso de nuestra materia, se establece un **máximo de 5 faltas sin justificar**. Más allá de 5, el alumno/a puede suspender directamente la evaluación, ya que se considera que no ha adquirido las competencias clave.

USO DEL MÓVIL

Está prohibido el uso del móvil en el instituto, salvo para uso didáctico. Si lo traen, es bajo su responsabilidad. Si lo pierden, el departamento no se hará responsable de dicha pérdida.

.....

TIPOS DE EVALUACIÓN

SEGÚN EL MOMENTO DE EVALUACIÓN:

a) **Evaluación Inicial:** Al principio de cada unidad didáctica, se harán actividades para observar el nivel que tienen los alumnos/as en el contenido tratado. Esto permitirá la posibilidad de poder reajustar la progresión establecida dentro de la unidad didáctica, dado el carácter abierto y dinámico de la programación didáctica. Esto puede observarse en la primera sesión de la mayoría de UDIS, como por ejemplo, en la de PILOTA VALENCIANA, donde se les pregunta si conocen el reglamento y se les deja golpes libres para observar el grado de dominio técnico.

b) **Evaluación continua o procesual:** se refiere a la evaluación diaria, en la que el profesor toma nota de los aspectos relevantes, actitud, puntualidad, esfuerzo, bolsa de aseo, etc.; en el cuaderno del profesor. De esta forma se interpreta la evaluación como un proceso y no como resultado, llevando un seguimiento de la evolución y los progresos del alumno/a a lo largo de todo el curso.

c) **Evaluación final o sumativa:** al final de cada unidad didáctica, al final de cada trimestre y al final del curso, se hace un balance de cómo ha ido la progresión de cada alumno/a y se comprueba el grado de adquisición de indicadores de logro, y por tanto, de las competencias clave.

SEGÚN EL AGENTE QUE EVALÚA

Dado el carácter colaborativo y participativo que se otorga a la Evaluación, en la **ORDEN 38/2017**, disponemos de tres tipos de evaluación según el agente evaluador:

- **Heteroevaluación:** siendo el profesor el que evalúa a los alumnos.
- **Coevaluación:** siendo los alumnos los que se evalúan entre sí.
- **Autoevaluación:** siendo el propio alumno el que se evalúa a sí mismo.

EVALUACIÓN DE PENDIENTES

El Departamento de Educación Física establece que para aprobar la materia pendiente de Educación Física de cursos pasados, se debe aprobar la 1ª y la 2ª evaluación del curso actual. Si se obtiene un suspenso en alguna de estas dos evaluaciones, el alumno deberá presentarse a un examen teórico-práctico del curso suspenso que será convocado con suficiente tiempo durante la tercera evaluación.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO

Aquellos alumnos que suspendan la asignatura de Educación Física en Junio, serán convocados al examen extraordinario de Junio, donde deberán aprobar una prueba consistente en dos partes:

- TRABAJO TEÓRICO-PRÁCTICO O EXAMEN (50%), sobre los contenidos impartidos durante todo el curso.
- PARTE PRÁCTICA (50%), conteniendo pruebas físicas sobre los contenidos más representativos del curso.

La explicación de cada parte será entregada al alumno en la entrega de notas, con suficiente antelación como para poder prepararlo.

8.- METODOLOGÍA. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

METODOLOGÍA GENERAL

La metodología general que se va a aplicar en el departamento de Educación Física será:

- 1.- **ACTIVA**, es decir, aquel planteamiento metodológico en que a partir de una propuesta de trabajo permita al alumno desarrollar su actividad en función de sus capacidades, intereses, motivaciones y necesidades.
- 2.- **FLEXIBLE**, debe ajustarse a cada alumno en particular, admitiendo cualquier tipo de respuesta, que podrá ser mejorada, en función de la capacidad de cada uno.
- 3.- **PARTICIPATIVA**, pues debe desarrollarse a través del trabajo en equipo fundamentalmente, fomentando la cooperación y el compañerismo.
- 4.- **INTEGRADORA**, ya que la E.F. desarrolla de las capacidades físicas y psíquicas de cada alumno en función de sus posibilidades, sin distinción de sexo u otra connotación.
- 5.- **NATURAL**, utilizando en lo posible formas naturales de trabajo que hagan ver al alumno que la actividad física es muy variada y que puede realizarse utilizando zonas o espacios naturales cualesquiera que sean.

METODOLOGÍA ESPECÍFICA

En la asignatura de Educación Física se utilizará una variedad de estilos de enseñanza que van desde los **directivos** hasta los que permiten al alumno/a desenvolverse de forma más **autónoma y creativa**. El hilo conductor de la metodología es ir hacia la autonomía y el autoconcepto del alumnado, es decir, hacer que se sientan capaces de crear cosas valiosas.

BLOQUE I. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

En este bloque de contenidos se pretende que el alumno/a experimente la práctica de las capacidades físicas relacionadas con la salud y que adquiera conocimientos para tener autonomía en el autoempleo de medios para la mejora de su salud. El esfuerzo y la autosuperación darán al alumno/a la oportunidad de incrementar su autoestima y autoconfianza, al observar como el trabajo continuo da sus frutos en términos de condición física y salud.

Así, en las primeras sesiones se comienza con estilos directivos como la **asignación de tareas** o la **enseñanza recíproca**, para pasar después a una **resolución de problemas**, ya que el alumno ha de elaborar un plan de desarrollo de las cualidades físicas básicas de Flexibilidad, Fuerza y Resistencia; y un calentamiento específico para aplicarlo en una unidad didáctica integrada del curso. Además, se utiliza la metodología **Flipped Classroom**, para que el alumnado adquiera los conocimientos en casa para aplicarlos en clase de forma práctica.

BLOQUE II. JUEGOS Y DEPORTES

En cuanto a la enseñanza de los **DEPORTES COLECTIVOS Y DE ADVERSARIO**, la metodología a emplear en el proceso de enseñanza-aprendizaje partirá de las posibilidades de los alumnos. Deportes como **PILOTA VALENCIANA**,

y **GOALBALL**. El **descubrimiento guiado** será el estilo predominante de enseñanza, junto a la **resolución de problemas**, ya que la enseñanza se basará en el planteamiento de situaciones problema y preguntas, que los alumnos y alumnas habrán de resolver con soluciones motrices. En la enseñanza de estos deportes se respetará el **modelo integrado para la enseñanza de los juegos deportivos de B.Read, (1988)**. En este sentido comentar, que en situaciones donde se requiera una mejora técnica que facilite la progresión en el juego, se planteará un **modelo aislado**, basado en la **asignación de tareas**, creando una **estrategia en la práctica analítica**.

BLOQUE III. ACTIVIDADES ADAPTADAS AL MEDIO

También en el tratamiento de **ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**, se utilizarán la metodología activa. En el caso de la **ORIENTACIÓN**, deben crear el mapa del IES, organizar recorridos de orientación, y completar una carrera de orientación en el medio natural, utilizando las TIC (Iorienting). Se utilizará, para ello, la **resolución de problemas**, y **Flipped Classroom** para aprender a manejar la brújula.

BLOQUE IV. EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICACIÓN

En este bloque se realizará un tratamiento progresivo de la corporalidad del alumno/a, de su relación con el entorno y con los compañeros, y del desarrollo de sus capacidades expresivas, rítmicas y de intercambios orales, a través de la construcción de coreografías. Para ello, han de crear por grupos, utilizando una **resolución de problemas**, entremezclada con el estilo de **creatividad**. El profesor es un guía que ofrecerá apoyo mediante los recursos disponibles y evaluará el proceso de creación.

BLOQUE V. ELEMENTOS TRANSVERSALES A LA ASIGNATURA

El bloque de Elementos transversales, se lleva a cabo en los bloques temáticos mencionados anteriormente. Este bloque es clave para desarrollar en el alumnado las capacidades de crear, planificar y organizar proyectos, y llevarlos a la práctica. La metodología para ello es activa, predominando la **resolución de problemas** y la **creatividad**. En cada unidad didáctica integrada, se lleva a cabo un proyecto, que supone un reto para el alumno, favoreciendo así el objetivo final de la programación, que es la mejora del autoconcepto del alumnado y de sentirse capaces de lograr objetivos.

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PLURILINGÜE E INTERCULTURAL (PEPLI) EN EDUCACIÓN FÍSICA

A partir de la **Ley 4/2018**, de 21 de febrero, por la que se regula y promueve el plurilingüismo en el sistema educativo valenciano, se establece el Proyecto Lingüístico de Centro (PLC) del IES IFACH.

El objetivo que se persigue es conseguir que dicho idioma constituya un elemento esencial en el proceso de construcción de la Unión Europea y en el fomento de la movilidad de sus ciudadanos, tanto en el contexto educativo como en el contexto profesional. Se establece el inglés como un instrumento vehicular que guía el aprendizaje y en el que se basan la mayoría de las situaciones de enseñanza-aprendizaje del aula. Prueba de ello son los numerosos programas y proyectos educativos que desde las Administraciones Educativas se promueven para dicho fin (Comenius, Leonardo, Erasmus, etc.).

Dentro de este PLC se incluye a la materia de Educación Física para impartir clases en inglés. Se trata de la enseñanza del inglés a través de una materia no lingüística, utilizando contenidos de juego y movimiento.

METODOLOGÍA UTILIZADA

En Educación Física se aplica el plurilingüismo en inglés, en los siguientes cursos: 1º ESO, 4º ESO y 1º BACHILLERATO.

- Se trabajarán preferentemente temas que faciliten la interacción verbal en clase y que se limiten a un léxico específico de uso general.
- La mayor parte del trabajo será de comunicación oral en movimiento, debido principalmente a las características de nuestra materia.
- Resulta evidente que el conocimiento del alumnado por el uso de la lengua extranjera condicionará nuestra intervención didáctica en la materia.
- Se ha acordado impartir 1 hora semanal en CASTELLANO y 1 hora semanal en INGLÉS.
- Se utilizará la metodología **SCAFFOLDING**. El Scaffolding o andamiaje, son unas estructuras, actividades o estrategias que sirven al alumnado como apoyo para que construya su conocimiento en la materia. No es simplemente dar la respuesta al alumnado, sino facilitar y proporcionar un soporte (andamio) para que el alumnado pueda escalar hasta el conocimiento. Algunas claves de este método serán:
 - ⊗ Facilitar al alumnado un glosario de vocabulario sobre el contenido que se está impartiendo.
 - ⊗ Crear frases clave, y repetirlas en cada sesión para que el alumnado las vaya incorporando.

- ☉ Comenzar hablando en inglés y traduciendo las frases.
 - ☉ Atender a las dudas que vayan surgiendo, repitiendo las instrucciones en ambos idiomas, castellano e inglés.
- ◆ Reseñar que en 4º ESO E + PR4, y en 4º ESO A, el profesor de EF no tiene el requisito lingüístico de inglés. Por tanto, se ha acordado realizar una co-docencia con un profesor/a del departamento de inglés para que entre a la clase de EF de estos grupos, dos veces por mes, de forma que el alumnado pueda recibir clase en inglés, así como realizar comunicaciones orales en el contexto de la EF.

Ejemplo de vocabulario específico

Higiene Personal	Personal hygiene	Calentamiento	Warm up
Ropa adecuada	Correct clothing	Estiramientos	Stretching
Nutrición equilibrada	Balanced nutrition	Resistencia	Endurance
Higiene postural	Postural hygiene	Fuerza	Strength
Espalda	Back	Velocidad	Speed
Columna vertebral	Spine	Flexibilidad	Flexibility
Ejercicios para perder peso	Exercise for weight loss	Entrenamiento	Training
Abdominales y lumbares	Abdominals and lower back	Frecuencia cardiaca	Heart rate

9. MEDIDAS DE RESPUESTA EDUCATIVA PARA LA INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O CON ALUMNADO QUE NECESITE ACTUACIONES PARA LA COMPENSACIÓN DE LAS DESIGUALDADES (MEDIDAS DE NIVEL III Y NIVEL IV)

El grupo aula lejos de ser homogéneo suele estar integrado por alumnos/as con diferentes capacidades, con distintos ritmos de aprendizaje y con una amplia gama de intereses y motivaciones. El docente de educación física, conociendo esta realidad, ha de intentar dar respuesta a toda esta diversidad de alumnos y alumnas, atendiendo a las necesidades individuales de cada alumno/a. Es lo que se conoce como atención a la Diversidad.

El **artículo 22 de la LOMCE**, establece que “la educación secundaria obligatoria se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado”.

En este contexto, la atención a la diversidad debe basarse en la **ORDEN 20/2019**, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes públicos. También en el **DECRETO 104/2018, de 27 de Julio**, por la que se establece los principios de equidad e inclusión en el sistema educativo valenciano. En el citado Decreto se establecen cuatro niveles de respuesta educativa para la inclusión del alumnado:

- a) 1º nivel: dirigido a toda la comunidad educativa (PEC y PAM).
- b) 2º nivel: dirigido a todo el alumnado del grupo-clase (Programaciones didácticas).
- c) **3º nivel:** al alumnado que requiere respuesta diferenciada para la compensación de desigualdades. Son las actividades de refuerzo o ampliación y las adaptaciones de acceso.
- d) **4º nivel:** medidas dirigidas al ANEAE que requiere una respuesta personalizada e individualizada de carácter extraordinario (ACIS).

En la presente programación de Educación Física, las medidas educativas van dirigidas al **tercer nivel de respuesta educativa** y se citan a continuación:

- ◆ **Alumno/a asmático/a:** Deberá llevar en su bolsa de aseo el inhalador, en caso necesario. En la UDI de Resistencia, es importante negociar la intensidad de carrera y que el alumno/a se autogestione, en comunicación con el profesor.
- ◆ **Alumno/a diabético:** Se vigilará en caso de que deba administrarse insulina. Advertirle que controle el desayuno y el almuerzo y que no coma nada que no deba. Tener claro el protocolo de actuación ante emergencias.
- ◆ **Alumno/a Celíaco/a:** Cuidar de que esté informado sobre su alimentación correcta.
- ◆ **Disminución visual parcial:** Utilizar móviles y petos con colores vivos, para facilitar su práctica. Así, en la UDI de Pilota Valenciana, utilizar pelotas de foam de colores.
- ◆ **Desviación de columna:** Para la UDI de Fuerza, indicar un programa de actividades de compensación para estos alumnos. Consistirá en flexibilizar los músculos acortados de la columna y fortalecer aquellos hiperextendidos, para compensar las curvaturas. Pueden practicarlos como contenido de refuerzo.
- ◆ **Lesionado/a ocasional:** Debe cumplimentar la hoja del observador. Puede dirigir el calentamiento específico. Incluso puede ayudar en la clase al profesor.
- ◆ **Sobrepeso:** En la UDI de Resistencia y la de Fuerza, controlar la intensidad en la carrera y en las actividades que requieran impacto. Debe utilizar un calzado que absorba el impacto. Sería ideal que autogestione la intensidad, para que no haya problemas articulares.
- ◆ **TDAH:** Mantener este alumnado cerca del profesor en las explicaciones, para que esté controlado. Comprobar, tras la explicación, que ha captado la información. Se le puede asignar un alumno-tutor que le ayude.
- ◆ **Problemas de integración social:** En la UDI de expresión corporal o baile, este tipo de alumno puede tener problemas de timidez y de trabajo en grupo. Se le asignará un grupo de alumnos de especial acogida, que faciliten su integración y le den afecto. Además, debe contar con la total confianza del profesor (Efecto Pigmalión).

- ♦ **Altas capacidades:** En EF, este tipo de alumnado tiene altas capacidades psicomotrices, con lo que habrá que diseñar actividades de ampliación para su desarrollo.
- ♦ **Incorporación tardía:** Puede ocurrir que el alumnado no comprenda el castellano. En este caso, se le asignará un alumno/a traductor. Si no es posible, se puede utilizar una app traductora.

El **cuarto nivel de respuesta educativa** se refiere al Alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ANEAE) que requiere la realización de una Adaptación **curricular individualizada significativa (ACIS)**. En este caso, debe haber un diagnóstico psicopedagógico en el que se determine que el alumno/a tiene un desfase de 2 cursos académicos respecto al curso en que se encuentra.

10. UNIDADES DIDÁCTICAS

10.1. ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Las Unidades Didácticas que trabajaremos en el curso están vinculadas a los criterios de evaluación y a las competencias clave en la tabla del apartado 5 (CRITERIOS DE EVALUACIÓN).

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Con respecto al tipo de actividades que se van a llevar a cabo en el desarrollo de las UU.DD, con la intención de alcanzar los objetivos propuestos y competencias, tenemos las siguientes:

- A. Actividades de detección de conocimientos previos. Al inicio de la UD, y a modo de evaluación inicial, intentamos conocer cuál es el nivel de nuestro alumnado. Se pueden utilizar cuestionarios escritos, preguntas generales dirigidas a todo el grupo (del tipo: ¿Los tipos de resistencia que hay? ¿Conocéis algún método para desarrollar la resistencia? ¿Qué es la zona de actividad física saludable?), juegos base en los que podemos observar algún aspecto importante de un determinado deporte (juego de los diez pases), etc.
- B. Actividades de introducción y motivación.
- C. Actividades de desarrollo: constituye el grueso de la secuencia didáctica, son las que me permiten la consecución de los principales objetivos marcados.
- D. Actividades de evaluación: nos permite valorar la consecución de los objetivos didácticos propuestos en cada unidad. Se detallarán en el apartado de evaluación.
- E. Actividad de ampliación, Éstas irán dirigidas a aquellos alumnos que por su interés particular o por su mayor preparación y nivel desean o pueden profundizar en ciertos aspectos de la unidad, introduciéndoles nuevos contenidos o presentándoles tareas de mayor nivel de complejidad.
- F. Actividades de refuerzo: Contemplar este tipo de actividades nos permite expresamente abordar las lagunas detectadas. Estas tareas vienen a incidir en los

aprendizajes adquiridos a lo largo de las actividades de desarrollo y ofrecen nuevas situaciones donde adquirir y practicarlos convenientemente. La experiencia docente nos informa suficientemente de las dificultades más frecuentes que encuentran los alumnos para comprender nuestra materia, por ello en el diseño de Unidades Didácticas es fácil prever donde hay que insistir. De cualquier forma, el diseño del currículo ha de ser lo suficientemente flexible como para añadir nuevas tareas en función de los problemas que observemos en nuestros estudiantes. Estas actividades de refuerzo pueden ir dirigidas a la totalidad del grupo o a aquellos alumnos que hayan mostrado dificultad en la unidad.

- G. Actividades de recuperación. Son diferentes de las anteriores porque éstas van dirigidas a aquellos alumnos que presentan dificultades previas a la realización de la unidad didáctica. Es decir, aquellos sujetos que muestran menor competencia curricular en algún aspecto, o carecen de conocimientos previos suficientes como para seguir sin dificultad el trabajo programado, deben contar con un material de apoyo que les permita subsanar estas lagunas para poder seguir con provecho el trabajo de la unidad.

RECURSOS DIDÁCTICOS

◆ RECURSOS IMPRESOS

El Departamento no utilizará libro de texto, ni apuntes. Toda la información o fichas necesarias se sube a AULES o se deja en CONSERJERÍA, para que la fotocopien.

◆ MATERIALES DEPORTIVOS

Los materiales que se van a utilizar para el desarrollo de cada una de las unidades didácticas están recogidos en el inventario del Departamento de Educación Física.

◆ ESPACIOS

El centro dispone de 2 pistas polideportivas exteriores y un gimnasio. Sin embargo, el gimnasio va a ser ocupado por el ciclo de pesca y navegación, con lo cual quedará invalidado para la práctica deportiva de clase. Al ser 4 profesores, se utiliza instalaciones municipales colindantes, como el pabellón, el campo de fútbol y la pista azul, del Patronato de Deportes de Calpe. La disponibilidad que ofrece el Ayuntamiento es excelente, sin embargo, resulta complicada la coordinación para el uso del pabellón, ya que depende del contenido a impartir por cada profesor. No es nada práctico, dada la variabilidad de contenidos, también sujetos a la meteorología diaria.

Sin embargo, el departamento de Educación Física realiza un gran esfuerzo para que el alumnado reciba unas clases de calidad y pueda disfrutar de espacios exteriores y cubiertos, como demanda nuestro currículum.

10.2 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
1º ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico • Condición física y salud • Deporte Alternativo (Gobas, Cólpbol, Ultimate, Jugger,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pádel • Ritmo y Baile • Among Us • Deporte Alternativo (Gobas, Cólpbol, Ultimate, Jugger,...) • Fútbol-sala 	<ul style="list-style-type: none"> • Bádminton suelo • Pilota Valenciana • 1ºAuxilios + escalada • Orientación • Baloncesto • Malabares

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
2º ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico • Condición física y salud • Deportes Alternativos (Jugger, Ultimate, picher, colpbol, pinfuvote) • Among us 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilota Valenciana • Deportes tradicionales (Bádminton, Padel, Rugby, Béisbol, Baloncesto) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación • Goalball • Ritmo y baile • 1º auxilios y escalada

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
3º ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico • Condición física y salud • Deportes Alternativos (Ultimate, pinfuvote, floorball...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes tradicionales (Bádminton, Voley, Rugby, Béisbol, Baloncesto, fútbol-sala) • Pilota Valenciana 	<ul style="list-style-type: none"> • Goalball • Ritmo y baile

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico • Condición física y salud • Proyecto: “Mejoro mi condición Física” • Deportes alternativos (Jugger) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deportes tradicionales (Béisbol, Rugby, Pádel, Voley, Baloncesto) • Among us • Badminton suelo • Pilota valenciana 	<ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios y escalada • Orientación • Ritmo y baile

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
1º BACH	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general y específico • Condición física y salud • Beisbol • Bádminton 	<ul style="list-style-type: none"> • Rugby Cinta • Pilota Valenciana • Voley 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación • Baile • Baloncesto

*** La temporalización por evaluaciones puede variar, por motivos de coordinación entre los cuatro profesores de EF.**

11. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Según el **Artículo 106 del Decreto 234/1997**, de 2 de septiembre del Gobierno Valenciano, la programación didáctica de cada departamento incluirá la concreción de los temas transversales del currículo.

FOMENTO DE LA LECTURA

El fomento de lectura sigue la **Orden 44/2011**, de 7 de Junio, de la Conselleria de Educación, por la que se regulan los planes para el fomento de la lectura en los centros docentes de la Comunitat Valenciana.

Fomentar el hábito lector es una tarea de todos aquellos que comparten la responsabilidad en la educación de los niños y adolescentes. Leer para aprender, para mejorar la expresión oral y escrita, para sentir y para desarrollar el pensamiento crítico. Una de las mayores dificultades que afronta el alumnado de educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, para completar con éxito aquellas etapas, es la falta de comprensión del que leen y de las ideas que se les presentan para responder adecuadamente a las tareas propuestas en el aula. En definitiva, el desarrollo de la competencia textual ha de ser un objetivo común a todo el profesorado para garantizar que los alumnos comprendan lo que leen y sean capaces de expresarlo, tanto de forma oral como escrita.

Actividades previstas para el fomento de la lectura. Primer ciclo de la ESO:

- De vocabulario
- Fluidez lectora
- Ejercicio de la memoria: síntesis del contenido (comprensión)
- Lecturas en voz alta
- De exposición (expresión oral)
- Relacionadas con las TIC
- De habilidad visual

Actividades previstas para el fomento de la lectura. Segundo ciclo de la ESO:

- De vocabulario
- Fluidez lectora
- Ejercitación de la memoria: síntesis del contenido (comprensión)
- De exposición (expresión oral), de debate y reflexión.
- Elaboración de esquemas y resúmenes
- Lecturas en voz alta
- Relacionadas con las TIC
- De habilidad visual y creación
- Uso de las bibliotecas con herramienta para obtener información
- Colaboración con los blogs y revista del centro

Actividades previstas para el fomento de la lectura. Bachillerato:

- Ejercitación de la memoria: síntesis del contenido (comprensión)
- Ortografía y escritura (expresión escrita)
- De exposición (expresión oral), de debate y reflexión.
- Consolidación con esquemas y resúmenes
- Relacionadas con las TIC
- De habilidad visual y creación
- Uso de las bibliotecas como herramienta para obtener información
- Colaboración con los blogs y revista del centro
- Colaboración en mediación y repaso

Actividades previstas para el fomento de la lectura. ANEAE

- De vocabulario
- Fluidez lectora de fragmentos cortos
- Ejercitación de la memoria: síntesis del contenido por párrafos (comprensión)
- De ortografía y escritura (expresión escrita)
- De exposición (expresión oral), de debate y reflexión.
- Lecturas en voz alta
- Relacionadas con las TIC
- De habilidad visual

El plan de fomento de la lectura desde el Departamento de Educación Física va parejo al fomento de las TIC es por ello que las lecturas que desde la asignatura se establecen para cada uno de los cursos se expondrán en AULES.

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

Según la **ORDEN 44/2011**, de 7 de junio, de la Conselleria de Educación, por la que se regulan los planes para el fomento de la lectura en los centros docentes de la Comunitat Valenciana y el uso de las TIC.

- **USO DE AULES:** a modo de cuaderno de texto donde se expondrá información relativa a los contenidos de la asignatura organizada por cursos así como las lecturas obligadas y voluntarias de cada trimestre.
- Fomentar que los alumnos que entreguen los trabajos escritos a ordenador cumpliendo con unos requisitos de presentación para que con ello el alumno aprenda a dominar el procesador de texto correctamente.
- Buscar y seleccionar información del nivel educativo de forma contrastada en diferentes fuentes, organizar la información obtenida por medio de diversos procedimientos de síntesis, citar adecuadamente su procedencia, registrarla y almacenarla de forma cuidadosa. (ESO)
- Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo y utilizar aplicaciones informáticas, colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas). (ESO)
- Crear y editar contenidos digitales del nivel educativo con el sentido estético, utilizar aplicaciones informáticas, conocer cómo aplicar los diferentes tipos de licencias; colaborar en entornos virtuales de aprendizaje y seleccionar la herramienta de comunicación TIC, servicio de la web social o modulo en entornos virtuales de aprendizaje más apropiado y aplicar buenas formas de conducta en la comunicación (prevención y denuncia de malas prácticas). (BACHILLERATO)
- **USO DE APSS:**

- **Runtastic o Strava:** Para la UD de Resistencia, a la hora de entrenar de forma autónoma.
- **Brújula digital:** Para la UD de Orientación.
- Estiramientos y ejercicios de musculación: para generar ejercicios alternativos.
- **GPS:** para ejercicios de buscar en la UD de Orientación.
- **QR CODE:** Para ejercicios de Orientación, buscando los códigos QR y escaneándolos con el móvil.

EMPRENDIMIENTO

Desde la asignatura de Educación física durante los diferentes cursos han de acceder a presentar ante el resto de compañeros a una puesta en práctica de un calentamiento, que prepararán en casa y habrán de exponerlo de forma autónoma ante el resto de alumnos y alumnas de su clase, demostrando conocer la terminología propia de la asignatura y del tema tratado.

Además, participarán en la creación de montajes musicales y coreografías, donde tendrán que demostrar su creatividad, iniciativa y emprendimiento, para exponer a sus compañeros.

También se subraya la elaboración de forma autónoma de un proyecto para mejorar la condición física a través de entrenamientos revisados por el profesor.

EDUCACIÓN CÍVICA Y CONSTITUCIONAL

La práctica de la educación física lleva implícita el trabajo de valores sociales y constitucionales que configuran el sistema educativo, dándole una dimensión ética y cívica que todos debemos conocer y respetar. Basados en valores, libertades y derechos humanos: igualdad entre hombres y mujeres, prevención de la violencia de género, tolerancia, solidaridad, justicia, equidad. Son importantes porque sustentan la práctica de la ciudadanía democrática.

Incidiremos, en todas las unidades didácticas, en el desarrollo en los alumnos de valores de tipo individual: libertad y responsabilidad personal, esfuerzo individual, prevención de la violencia y resolución pacífica de conflictos, confianza en sí mismos, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés, creatividad, espíritu emprendedor, vida saludable (higiene, dieta y actividad deportiva), educación vial, desarrollo sostenible y medio ambiente.

Como estrategias útiles emplearemos asambleas, diálogo, dinámicas de grupo, juegos de rol-playing, mediación en la resolución de conflictos y voluntariado.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Se sigue la **Orden 32/2016**, de 12 de Julio, de la Conselleria de Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se aprueban las bases reguladoras para la concesión de subvenciones para las actividades complementarias, para el alumnado matriculado en centros de educación especial, o en unidades de educación especial ubicadas en centros ordinarios mantenidos con fondos públicos.

Tendrán carácter de **actividades complementarias** aquellas que se realizan con el alumnado en horario que, mayoritariamente, es lectivo, y que a pesar de formar parte de la programación del departamento, tienen carácter diferenciado por el momento, el espacio o los recursos que utilizan. Estas actividades no tendrán carácter discriminatorio y serán obligatorias para todo el alumnado.

Tendrán carácter de **actividades extraescolares** aquellas que, organizadas por el centro y recogidas en la programación anual, aprobadas por el consejo escolar, se realicen fuera del horario lectivo. La participación será voluntaria. Las percepciones económicas que se deriven, no pueden tener efecto lucrativo. Ya que se trata de actividades voluntarias, no pueden contener enseñanzas incluidas en la programación didáctica, ni ser objeto de evaluación. El programa de actividades extraescolares debe ser aprobado en la PGA. En la secretaría del centro debe existir un registro con todo el personal no funcionario (monitores, voluntarios educativos,...) los responsables de la actividad extraescolar, donde conste la documentación fiscal, laboral y sanitaria, que corresponda según la legislación vigente, la actividad concreta, el horario, el espacio donde se desarrolle, el organismo que la subvenciona y el precio que paguen los alumnos usuarios.

Las actividades que propone el Departamento son las siguientes:

1. **ACTIVIDAD: DEPORTES EN LA PLAYA**

- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Actividad deportiva en la playa de Calpe. Desplazamiento a pie hasta la playa y práctica de deportes de playa (voley, fútbol, rugby, balonmano-playa...), aprovechando las posibilidades lúdicas que ofrece la arena.
- CURSOS: 3ºESO, 4ºESO y 1ºBACH.
- TEMPORALIZACIÓN: Mitad de mayo (Viernes 13-Viernes 20)
- INICIO: 9h
- FINAL: 14h
- PROFESORADO: Departamento de Educación Física (4 profesores)
- PRESUPUESTO ESTIMADO: 0 euros.

2. ACTIVIDAD: ACTIVIDADES NÁUTICAS

- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Realización de actividades náuticas en Calpe (Kayak, Vela, Remo...), aprovechando su gran potencial educativo y motivante hacia la actividad física.
- CURSOS: 3ºESO, 4ºESO y 1ºBACH.
- TEMPORALIZACIÓN: 13-20 Mayo
- INICIO: 9h
- FINAL: 14h
- PROFESORADO: Departamento de Educación Física (4 profesores)
- PRESUPUESTO ESTIMADO: 20 euros.

3. ACTIVIDAD: SENDERISMO

- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Realización de una ruta de senderismo cercana al IES IFACH, como puede ser la ruta circular de las Salinas de Calpe (u otra ruta). Posibilidad de realizar interdisciplinariedad con el departamento de Biología, para ver la fauna, flora y características del paraje.
- CURSOS: 1ºESO, 2ºESO.
- TEMPORALIZACIÓN: Lunes 11 Abril (A concretar)
- INICIO: 11h
- FINAL: 14h
- PROFESORADO: Departamento de Educación Física (4 profesores) y Profesorado de Biología.
- PRESUPUESTO ESTIMADO: 0 euros.

4. ACTIVIDAD: CHARLA PRIMEROS AUXILIOS CRUZ ROJA

- DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Organización de una charla de una sesión, por parte de técnicos de la Cruz Roja, sobre primeros auxilios básicos. Se realiza en el IES.
- CURSOS: 1ºESO, 2ºESO, 3ºESO, 4ºESO y 1ºBACH.
- TEMPORALIZACIÓN: Febrero (a concretar)
- INICIO: 1 sesión de clase.
- FINAL:
- PROFESORADO: 1 Profesor de Educación Física.
- PRESUPUESTO ESTIMADO: 0 euros.

13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Los siguientes cuestionarios tienen el objetivo de agrupar a toda la comunidad educativa para ayudarnos en nuestro plan de mejora continua.

CUESTIONARIO PARA EL ALUMNADO RESPECTO A LA TAREA DOCENTE

1. ¿Estas satisfecho en los recursos del centro? SI/NO
2. La relación con tus compañeros, consideras que es satisfactoria? SI/NO.
3. Consideras las actividades extraescolares adecuadas? SI/NO.
4. ¿Te han interesado los contenidos que has dado? SI/NO.
5. ¿Recomiendas este centro a un amigo/a? SI/NO.
6. ¿Han sido suficientes los contenidos dados a lo largo del curso? SI/NO.

CUESTIONARIO PARA LAS FAMILIAS RESPECTO A LA TAREA DOCENTE Y CENTRO

1. ¿Considera que la acogida de su hijo/a y la información que le han dado el instituto al inicio del curso ha sido adecuada?. SI/NO.
2. ¿Considera que la información que recibe su hijo/a desde el centro es suficiente?. SI/NO.
3. ¿Cree que el centro dispone de suficientes recursos para la práctica docente?. SI/NO.
4. Como padre/madre, ¿Recomendaría este centro a otros padres?. SI/NO.
5. ¿Hace usted uso de las horas de tutorías destinadas a favorecer la relación padre-profesor? SI/NO.

AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

I. CUESTIONARIO PLANIFICACIÓN.

1 Selecciono y secuencio los contenidos con una distribución y una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos. 1 2 3 4

2 Establezco de manera explícita, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación. 1 2 3 4

1 (Nunca) 2 (Pocas veces) 3 (A menudo) 4 (Siempre)

Observaciones y propuestas de mejora:

II. QUESTIONARIO REALIZADO

1. Planteo situaciones introductorias previas al tema que va a tratarse Motivación a lo largo de todo el proceso 1 2 3 4
2. Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado. 1 2 3 4
3. Doy información de los procesos logrados así como de las dificultades encontradas. 1 2 3 4
4. Relaciono los contenidos y actividades con los intereses y conocimientos previos de mis alumnos. 1 2 3 4
5. Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema 15 (Índice, mapas conceptuales, esquemas, etc.) 1 2 3 4
6. Facilito la adquisición de nuevos contenidos intercalando preguntas aclaradoras, sintetizando, ejemplificando, etc. 1 2 3 4
7. Distribuyo el tiempo adecuadamente: (tiempo para la exposición teórica, así como para las actividades que los alumnos realizan en clase). 1 2 3 4
8. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, etc.) tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica de los alumnos. 1 2 3 4
9. Compruebo que los alumnos han entendido la tarea que han de realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso etc. 1 2 3 4
10. Facilito estrategias de aprendizaje: como pedir ayuda, como buscar fuentes de información, pasos para resolver cuestiones, problemas, doy ánimos y me aseguro la participación de todos y todas.
11. Las relaciones que establezco con los alumnos dentro del aula son, correctas, fluidas y desde una perspectiva no discriminatoria. 1 2 3 4
12. Favorezco que las relaciones que se establecen entre el alumnado sean correctas, fluidas, respetuosas y no discriminatorias (mediante dinámicas de grupo, diversificando los agrupamientos del alumnado, favoreciendo la participación...). 1 2 3 4
13. Favorece la elaboración de normas de convivencia con la aportación de todos y reaccionen con rapidez delante de situaciones conflictivas. 1 2 3 4
14. Fomentar el respeto y la colaboración entre los alumnos y aceptación de sus sugerencias y aportaciones. 1 2 3 4
15. Revisar y corregir frecuentemente los contenidos, actividades, propuestas, dentro y fuera del aula, adecuación del tiempo, agrupamientos y materiales utilizados. 1 2 3 4
16. Proporcionar información al alumno sobre la ejecución de las tareas y como puede mejorarlas y favorecer los procesos de autoevaluación y coevaluación. 1 2 3 4
17. En caso de objetivos insuficientemente consolidados propongo nuevas actividades que facilitan la su adquisición. 1 2 3 4
18. Tengo en cuenta el nivel de habilidades del alumnado, su ritmo de aprendizaje, las posibilidades de atención, etc. Y en función de ellos, adapte los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades, etc.) 1 2 3 4

1 (Nunca) 2 (Pocas veces) 3 (A menudo) 4 (Siempre)

Observaciones y propuestas de mejora:

III. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

1 Realizo una evaluación inicial al comenzar el curso, para ajustar la programación, en la cual tengo en cuenta el informe final del tutor anterior, de los otros profesores, el del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica y el Departamento de Orientación.
1 2 3 4

2 Presento al empezar el curso al alumnado, los criterios de evaluación y calificación, así como los procedimientos de evaluación y recuperación.

3 Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidades de los alumnos, temas, contenidos.... 1 2 3 4

1 (Nunca) 2 (Pocas veces) 3 (A menudo) 4 (Siempre)

Observaciones y propuestas de mejora