

# PROGRAMACIÓN de EDUCACIÓN FÍSICA

## ESO y BACHILLERATO



***IES SEDAVÍ***

**2024/2025**

Departamento de Educación Física  
*Jose Luís Tébar Hernández*  
*Sergio Bolsico*  
*Alexandre Ripollés*

## **ÍNDICE GENERAL PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

1. Introducción.
2. Concreción de las Competencias Específicas (CE) en el ciclo o curso.
3. Selección de los Saberes Básicos (SB) necesarios para adquirir y desarrollar las CE.
4. Instrumentos de Recogida y Registro de la Información.
5. Criterios de Calificación (CC)
6. Propuesta de Metodologías Activas, propias del Aprendizaje Competencial a utilizar con preferencia.
7. Medidas Generales de Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).
8. Estudio del tratamiento de la Transversalidad en las Materias y Ámbitos que nos corresponden.
9. Instrumentos de Evaluación (IEv) y su relación con los Criterios de Evaluación (CEv).
10. Recursos Didácticos y Organizativos.
11. Actividades Complementarias.
12. Evaluación de la Práctica Docente a través de indicadores de éxito.

## **1.- INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Justificación.**

En la elaboración de esta programación se ha tenido en cuenta:

- a) La actual Ley Orgánica de Modificación de la LOE (LOMLOE)
- b) Los criterios generales marcados en la orden de 14/diciembre/2007 de la Consejería de Educación sobre la Evaluación de la ESO. Los criterios generales marcados en la LOMQE 8/2013
- c) Los criterios generales marcados en el CU del área de EF, según el Decreto 87/2015, para la secundaria basado en el real decreto 1105/2014.

Por otro lado, destacar que este próximo curso escolar 22/23, entra en vigor la Ley Orgánica de Modificación de la Ley Orgánica de la Educación (LOMLOE), para los cursos de 1º ESO, 3º ESO y 1º de Bachiller

La cual destaca el principio de una educación de calidad y para toda la ciudadanía además de reconocer la necesidad de atender al desarrollo sostenible de acuerdo con la Agenda 2030 del Objetivo del Desarrollo Sostenible (ODS)

El trabajo en la materia de la Educación física presenta 5 competencias específicas (CE), que concretan las competencias clave.

A continuación vamos a destacar los aspectos más relevantes de la LOMLOE en relación con el área de Educación física

- Aspectos generales de la LOMLOE
- Competencias Específicas
- Saberes Básicos
- Criterios de Evaluación

## **LA EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural. Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de

aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El segundo bloque, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

## **COMPETENCIAS ESPECIFICAS**

***1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.***

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

***2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.***

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de

invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

***3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.***

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

***4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género***

***y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.***

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

***5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.***

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento

marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

CE_1	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte</li> </ul>

CE_2	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía</li> </ul>

CE_3	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</li> </ul>

CE_4	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas</li> </ul>

CE_5	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</li> </ul>

## **Saberes Básicos**

### **A. Vida activa y saludable**

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos

vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

## **B. Organización y gestión de la actividad física**

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

## **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

## **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

### **RELACIÓN COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON LOS SABERES BÁSICOS**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES	AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO
CE_1	X	X	X	X		X
CE_2			X		X	
CE_3	X			X	X	
CE_4		X			X	X
CE_5	X	X	X		X	X

## **COMPETENCIAS CLASE / PERFIL DE SALIDA.**

### **CCL: Competencia Comunicación Lingüística**

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

### **CP: Competencia Plurilingüe.**

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

### **CMCT: Competencia Matemática, Ciencia y Tecnología.**

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos.

La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad..

### **CD: Competencia Digital.**

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados

con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

### **CPSAA: Competencia Personal, social y Aprender a aprender.**

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

### **CC: Competencia Ciudadana.**

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

### **CE: Competencia Emprendedora.**

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

### **CCEC: Competencia conciencia y Expresión Cultural.**

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

## RELACION DE LOS CRITERIOS ESPECIFICOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVE

CE	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE_1	X		X	X	X	X	X	
CE_2	X	X	X		X	X		X
CE_3	X	X			X	X	X	X
CE_4			X	X	X	X	X	
CE_5		X		X	X		X	

### INSTRUMENTOS DE EVALUACION

Domingo Blázquez Sánchez (2003), habla que en Educación Física podemos encontrar fundamentalmente dos grandes tipos de evaluación: objetiva y subjetiva; y de dos técnicas de medición: cuantitativa y cualitativas.

- **Evaluación Subjetiva:** es aquella que depende prioritariamente del juicio del profesor; se basa generalmente en su experiencia personal, que puede verse influenciada por factores emocionales.
- **Evaluación Objetiva:** es la que resulta de la utilización de pruebas mensurables o cuantificables, previamente elaboradas. El juicio del profesor no puede alterar los resultados.

Actualmente se tiende a utilizar en lo posible la evaluación de tipo objetiva, pero, dada las dificultades que extraña la evaluación de algunos aspectos educativos, nos es imprescindible la combinación de ambos tipos.

Por técnica cuantitativa se entiende toda aquella que se basa en un escala de medida física que permite cuantificar, de manera absoluta, una característica particular de la entidad evaluada, (por escala de medida se entiende el tiempo, la distancia, el peso, el número de repeticiones, etc.). En consecuencia una técnica de medición cuantitativa es considerada objetiva, puesto que el examinador no ejerce ninguna influencia ni sobre la escala de medición ni sobre el resultado.

Por técnica cualitativa se entiende aquella que se basa en una escala de medida mental dependiente del pensamiento del examinador. En oposición a las técnicas cuantitativas, las técnicas cualitativas son generalmente asumidas como subjetivas, es decir, se establecen en función del juicio de valor y sus variaciones. Esto no es de todo cierto; mas adelante veremos que es posible objetivar técnicas de medición cualitativas.

Las técnicas de medición cuantitativas conducen siempre a resultados cuantitativos; estos pueden expresarse posteriormente mediante una escala cualitativa, como por ejemplo: muy deficiente insuficiente suficiente bien excelente las técnicas cualitativas, por su parte pueden conducir a resultados cuantitativos o cualitativos, pues la escala elegida, pues la escala elegida no hace más que reflejar el pensamiento del examinador.

La utilización de cualquiera de estos tipos y técnicas debe proporcionar un conocimiento continuo y adecuado del grado de aprendizaje alcanzado en los objetivos señalados.  
Definición de Instrumentos de Evaluación

Los instrumentos y técnicas de evaluación son las herramientas que usa el profesor necesarias para obtener evidencias de los desempeños de los alumnos en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los instrumentos no son fines en si mismos, pero constituyen una ayuda para obtener datos e informaciones respecto del estudiante, por ello el profesor debe poner mucha atención en la calidad de estos ya que un instrumento inadecuado provoca una distorsión de la realidad.

Tipos de Instrumentos de evaluación en Educación Física

De los diferentes tipos de evaluación ya mencionados anteriormente se detectan los siguientes:

**Observación:** sirve fundamentalmente para:

- Recoger información de aquellos factores relacionados con el aprendizaje que no pueden ser medidos por los instrumentos.
- Completar los resultados obtenidos mediante instrumentos objetivos de medición

No obstante, la observación como instrumento de evaluación es cada vez más utilizada, hasta llegar a obtener los mismos niveles de validez, de objetividad y de fiabilidad que caracteriza a otros procedimientos de evaluación ( Pieron, 1984).

El elevado número de aspectos a tener en cuenta para la acertada valoración del alumno y la imposibilidad de medir buena parte de ellos hace imprescindible el uso de la observación. Por mucha perfección que adquiera las técnicas de medición, la observación seguirá siendo un instrumento indispensable de la evaluación.

Los Tipos de observación que realiza el profesor son:

- **Planificada.** Realizada en función de un objetivo definido, buscando los hechos significativos en el trabajo y el comportamiento del alumno.
- **Sistemática.** Los resultados son más fiables cuando han sido comprobados en diferentes días y situaciones.
- Lo más completa posible. Ha de tender a abarcar todos los aspectos que influyen en el aprendizaje, aptitudes, actitudes, conductas, intereses, ritmo y técnicas de trabajo, etc.
- **Registrable y registrada.** Es una temeridad confiar a nuestra memoria lo observado; cualquier juicio emitido fiándonos de nuestra memoria y experiencia resultará arriesgado.

**Observación directa:** Principalmente constituida por las impresiones personales del profesor respecto al alumno. Estudia al educando como sujeto activo de su formación durante el proceso educativo. Este método intenta referir detalladamente la conducta de los alumnos en circunstancias que se presentan de un modo casi natural. Los factores para cuya evaluación el instrumento básico es la observación del profesor son: ámbito afectivo y ámbito motor.

**Registro anecdótico:** es el método menos estructurado y sistemático para registrar observaciones. Consiste en una breve descripción de algún comportamiento que pudiera parecer importante para la evaluación: se anotan detalladamente diversos acontecimientos que parecen significativos al profesor. Atendiendo a estas anécdotas, el evaluador realiza un juicio del individuo en relación con algún aspecto dado del programa de evaluación previsto. Por su carácter suplementario, puede ser utilizado en la fase de interpretación de otros resultados que el profesor cree significativos.

La utilización de este tipo de instrumentos queda limitada por el tiempo por el tiempo y dedicación que requiere del profesor, así como por el número de alumnos. Por esta razón es poco usual que lo utilice el profesor de Educación Física.

Cada incidencia que se anote debe venir acompañada de una sucinta interpretación formulada por el observador.

Observación indirecta.

Procedimientos de Apreciación

**Lista de control:** Se trata de series de frases que expresan conductas positivas o negativas, secuencias de acciones, etc., ante las cuales el examinador señalara su ausencia o su presencia, como resultado de su atenta observación. Ponen de manifiesto la aparición o no de un aprendizaje o rendimiento, y por tanto, que pueden reducirse a acciones muy específicas.

Exigen únicamente un sencillo juicio: si- no, es decir, manifestaciones positivas o negativas de la conducta, sin añadir a esta constatación ninguna apreciación cualitativa.

Se puede distinguir entre aquellas pruebas que juzgan cualitativamente el logro o no de un aprendizaje (ejemplo: se realiza o no correctamente la extensión impulsión de la pierna en la zancada de carrera) y aquellas en las que la complejidad de la tarea exige imponer una gradación (ejemplo: el alumno realizará dos ruedas laterales sobre tres ensayos; el alumno conseguirá tres canastas sobre cinco intentos). También pueden ser aplicadas para verificar la existencia o inexistencia de determinadas conductas prescritas en ciertas normas reglamentarias.

**Escalas de Clasificación o Puntuación.** Superan la eficacia de las listas de control porque exigen que el profesor que observa no se fije solo en la realización u omisión de una tarea, sino que además ha de valorar esa operación emitiendo un juicio. Las escalas son un continuum que permiten situar al individuo en relación con el grado de desarrollo del comportamiento o de la característica buscada. Se utiliza como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.

La aplicación de esta escala requiere algunas aclaraciones de orden metodológico:

- ¿Están definidos los extremos de la escala?
- La nota cero significa ausencia de rendimiento corresponde a la suma de conjunto de penalizaciones o acaso al umbral mínimo a partir de cual se declara nulo
- El intervalo de las notas conserva el mismo valor a lo largo de la escala
- Para encontrar las respuestas hay que distinguir entre escala ordinal, escala numérica, escala grafica y escala descriptiva

**Escalas ordinales o cualitativas:** No poseen ni cero ni máximo, los intervalos no tienen la misma dimensión; sirven para ordenar a los individuos según la prueba.

Es frecuente utilizar escalas entre cinco o siete puntos. De una manera general, se efectúa la evaluación según los siguientes baremos:

1. Muy deficiente
2. Insuficiente
3. Bien
4. Muy bien
5. Excelente

Para que su uso proporcione informaciones fiables deberá indicarse muy claramente que se entiende por excelente, muy bien, bien... solo así, dos o más observadores podrán lograr un alto grado de coincidencias en sus apreciaciones.

Ejemplo de evaluación de la recepción en voleibol

1. Muy deficiente: el jugador deja caer la pelota a sus pies.
2. Insuficientes: el jugador toca el balón, pero no es capaz de controlarlo.
3. Bien: el receptor dirige el balón a la zona de tres metros, donde es recibido por un compañero que se ve obligado a desplazarse para hacerlo.
4. Muy bien: la pelota es dirigida al colocador, pero este se ha tenido que desplazar 1,5 metros.
5. Excelente: la pelota es dirigida al colocador, que la juega sin tener que desplazarse.

**Escalas numéricas:** poseen un 0 y un 10 y los intervalos son idénticos.

**Escalas graficas:** el profesor señala en una grafica el grado en que se encuentra según sus observaciones el rasgo de la conducta que pretende evaluar. El rasgo o característica es seguido por una línea horizontal sobre la cual se señala la categoría advertida por el observador.

También aquí habría que precisar que significan para diversas observaciones términos como siempre nunca, etc. No obstante, esta precesión aportara mayor fiabilidad a los juicios globales expresados por algunos docentes, apreciaciones que por lo general carecen de fundamentos en cuanto se las somete a un análisis minucioso y discriminado de los elementos que integran lo juzgado.

**Escala descriptiva:** consisten en breves descripciones en forma muy concisa y exacta sobre el rasgo observado. El profesor señala la posición del alumno con relación a la descripción de ese rasgo.

Estas escalas son más recomendables debido a que la descripción del rasgo evita que el observador asigne un significado personal

La mayor dificultad que podría presentarse al encargado de elaborar esa escala es la descripción, con la mayor delimitación posible de las conductas o características adyacentes, y que esa descripción sea representativa de las conductas reales del sujeto.

Procedimientos de Verificación

Se trata de observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo.

Requieren categorías y parámetros elaborados a priori ( es posible construir los parámetros con posterioridad al acontecimiento, pero no es habitual en la evaluación) que, en forma de planillas, permiten ir registrando las manifestaciones o comportamientos que se pretende evaluar ( generalmente de forma cuantitativa, es decir, numero de comportamiento).

Muy utilizados en análisis de la enseñanza, Pieron 1988 los clasifica del siguiente modo:

- **Registros de acontecimientos:** es la técnica de observación más objetiva. Las planillas utilizadas en el mundo del deporte para anotar datos estadísticos de un jugador (numero de canastas, numero de rebotes, de tiros, etc.) constituyen el ejemplo más difundido. En ellas se registra el comportamiento predefinido cada vez que este aparece.
- **Cronometraje:** se cronometra la duración de cada comportamiento. Se trata de determinar el tiempo durante el cual el profesor o alumno presenta o realiza la actividad. (Tiempo de actividad real del alumno, tiempo de información del profesor, tiempo de ejecución de determinado comportamiento, etc.).
- **Muestreo de tiempo:** durante un periodo de tiempo corto y previamente fijado, el observador comprueba si el comportamiento definido se verifica al término de cada uno de los periodos de observación. (Cada 30 segundos, se observa si el alumno se encuentra en actividad, o si un jugador está en posesión del balón, por ejemplo)
- **Registro de intervalos:** se asemeja bastante al ya referido muestreo de tiempo. En lugar de comprobar al final del periodo de observación si se ha verificado el comportamiento, basta con que aparezca una sola vez durante el periodo de observación para tomarlo en cuenta y registrarlo.

Esta técnica permite una observación valida, objetiva y fiable.

Procedimientos de Experimentación o Rendimiento

Además de las técnicas de observación ocasional o planificación, existen los procedimientos de experimentación que tratan de ahondar en los rendimientos pedagógicos. Las técnicas experimentales objetivan, en buena medida, los datos procedentes de las observación continuada del profesor, ya que miden lo que le sujeto puede hacer por haberlo aprendido, después de un proceso determinado.

Generalmente, estos instrumentos provienen de las asignaturas teóricas y solo algunos de ellos son validos para los aspectos motores.

No obstante, en el campo la educación física y más concretamente en la enseñanza secundaria se ha venido enfatizado el papel de los conocimientos teóricos. Con el objeto de dotar a los alumnos de una cultura básica referente a la actividad física, métodos de entrenamiento y conocimientos deportivos, se han elaborado libros textos que constituyen un soporte eficaz para esta labor.

Varias son las actitudes de los profesionales a este respecto: algunos a favor, otros reticentes ante lo que puede suponer una pseudo intelectualización de la materia; lo cierto es que el alumno se ve sometido a exigencias de orden cognitivo que, por tanto, deben ser evaluadas.

El primer grupo de las pruebas que a continuación se exponen va encaminando en cierta medida a contribuir a la evaluación de esos aspectos. El segundo grupo (pruebas de ejecución, test, etc.) es susceptible de ser utilizado en el ámbito motor.

Exámenes o pruebas objetivas

- **Pruebas de evocación:** Exigen solo la evocación de un recuerdo. Son de fácil construcción y valoración. Se utilizan ordinariamente para comprobar la retención de conocimientos, pero sirven también para la aplicación de principios y reglas o para la resolución de pequeños problemas. Para que su corrección sea rápida y objetiva solo se han de utilizar cuando la respuesta sea única. Son de dos tipos:
  - De respuesta breves
  - De completación
    - La diferencia entre ambas estriba únicamente en forma de presentar el texto.
    - Las pruebas de respuestas breves consiste en preguntas directas que el alumno ha de contestar con una respuesta simple, ya sea una palabra, ya un número.
    - Las pruebas de completación también reciben el nombre de pruebas de lagunas o de textos mutilados. Consisten en el enunciado de un principio, ley, descripción de un hecho, o de un fenómeno, dejando espacios en blanco laguna que el alumno ha de completar.
    - Hay que evitar que el enunciado sugiera pistas mediante la concordancia gramatical o mediante la extensión de los espacios destinados a las respuestas, que deberá ser siempre la misma.
- **Pruebas de Verdadero-Falso:** Exigen el reconocimiento de un recuerdo en el que se basa el alumno para emitir un juicio sobre las proposiciones presentadas. Este juicio lo expresa utilizando expresiones como verdadero- falso, si-no, correcto-incorreto o términos parecidos. El alumno subraya o rodea con un círculo la respuesta correcta. El mayor inconveniente de estas pruebas reside en que existe un 50% de probabilidades de señalar la respuesta correcta, motivo que justifica su escasa utilización. Sin embargo, existen formulas que las mejoran y las convierten instrumentos útil de la evaluación, pues reducen esa influencia del azar con alguna de estas técnicas.
- **Pruebas o cuestionarios de elección múltiple:** Es el tipo de prueba más empleado: se ofrece una proposición y varias preguntas como opciones. Se pueden construir preguntas cuyas respuestas opcionales exijan no solo conocimiento sino también razonamiento, discriminar relaciones, valorar hechos o situaciones, reforzar el aprendizaje de definiciones importantes, etc. Se pueden presentar de varias formas:
  1. Se formula una pregunta cuya respuesta figura entre las opciones propuestas.
  2. Se ofrece una proposición incompleta y una serie de complementos de entre los que se debe escoger el correcto.
  3. Se presenta una proposición y varias soluciones.

Se pide que se seleccione la mejor respuesta.

El mayor inconveniente de estas pruebas radica en la dificultad de construcción. No deben emplearse cuando una simple pregunta de memoria sea suficiente. No deben presentarse siempre en el mismo orden las respuestas verdaderas ni ser sugerencias por la concordancia gramatical. Hay que tener presente que aumenta la dificultad cuando mayor es la afinidad de las opciones de respuestas con la verdadera; así se obliga al alumno a examinar detenidamente cada opción.

- **Pruebas de correspondencia:** Se presentan dos series de datos, nombres, símbolos, frases o números que tienen relación entre sí. El ejercicio del alumno consiste en determinar la relación de los diferentes datos. En una columna los datos se enumeran por orden, en la otra columna se colocan desordenados, pero van precedidos de un paréntesis o línea de puntos, donde el alumno coloca el número de la palabra de la otra columna que guarda relación con el dato.

Este tipo de prueba que permite una gran variedad de formulas, es de fácil construcción y se corrige con rapidez y objetividad. Permite medir conocimientos, pero no su grado de comprensión: calibra el aprendizaje basado en simples asociaciones: causa y efectos, acontecimiento y fechas. Para la correcta realización de estas pruebas conviene que no coincida el número de términos en las dos columnas (así se evitara la asociación automática del último par), que el número de parejas de cada serie se situé entre cuatro y diez y que el alumno entienda con claridad que debe hacer y si puede repetir alguna alternativa.

- **Pruebas de identificación.** Se emplean para que el alumno identifique los conocimientos adquiridos. Son, a la vez que un medio de evaluación, un instrumento eficaz para reforzar el aprendizaje.
- **Exámenes escritos:** Por examen escrito se entiende el ejercicio de comprobación del rendimiento de un alumno basado en el desarrollo de un número reducido de cuestiones. Otros autores lo denominan prueba semiobjetiva. Desde luego, para su eficacia, conviene tener en cuenta las normas de confección, aplicación y corrección de las pruebas objetivas. Cuando más se parezca a estas, tanto más aumentara su objetividad.
- **Examen escrito (con material):** Es una prueba extraordinariamente útil para valorar el aprendizaje: pone de manifiesto la capacidad de síntesis, la originalidad de interpretación u exposición y el dominio de las técnicas de trabajo puesto que el alumno dispone del material que desea, libros de texto y de consulta, apuntes, etc.
  - Una variante este tipo de pruebas es el trabajo monográfico, que el alumno, individualmente o en equipo, realiza durante un periodo del año escolar con la dirección del profesor y que exige la utilización de diversas técnicas y el desarrollo de actividades variadas, lecturas, consultas en bibliotecas, etc.
- **Examen escrito (ensayo):** Consiste en plantear al alumno el desarrollo de un tema o cuestión que admite variedad de enfoques y supone complejas operaciones mentales. Además de servir para comprobar el recuerdo de datos, ofrece oportunidad para comprobar la expresión del alumno, su capacidad de análisis y síntesis, la organización de sus ideas, la aplicación de la información recibida y la interpretación personal de la misma.

En este tipo de prueba el alumno tiene libertad para desarrollar el tema con espontaneidad, aunque siempre enunciando con claridad y con la extensión suficiente para organizar a su modo el material informativo.

Para que este tipo de prueba sea eficaz ha de tenderse a que el alumno realice estas operaciones.

- Repaso de la información sobre el tema.
- Análisis de la información
- Valoración de cada punto importante
- Selección de material informativo
- Ordenación de esa información
- Establecimiento de relaciones entre los distintos puntos
- Exposición personal
- Interpretación personal de las partes y del conjunto

- Deducción de consecuencias.

La gran dificultad de estas pruebas reside en su calificación. Al no admitir patrones objetivos de calificación, esta se confía exclusivamente a la competencia de examinador. De todas formas es preciso que el profesor tenga presentes las orientaciones dadas a sus alumnos. Para ello es conveniente que se haya elaborado antes un esquema con los puntos fundamentales según esas orientaciones.

- **Examen oral** : Las pruebas orales son el medio más antiguo de evaluación. El uso exclusivo de las pruebas orales ha sido superado hace mucho tiempo.
- **Entrevista**: Es un procedimiento útil para cualquier problema, pero solo es eficaz su resultado cuando se ciñe a las características y problemas de cada entrevistado.

La entrevista sirve fundamentalmente para:

- Recoger información del alumno
- Completar y precisar la información anterior
- Dar o completar información al alumno
- Ayuda al alumno a conocerse mejor, a interpretar situaciones, acciones, actitudes, intereses y a tomar decisiones.

La base del éxito se halla en lograr un clima de relación amistosa, basada en la aceptación, confianza y espontaneidad del alumno. Ese clima se consigue más fácilmente en la entrevista ocasional que en la planificada. Aquella es la que puede realizar el profesor al final de una clase, en un pasillo, en el recreo.

Es útil para recoger información en los primeros contactos entre alumno y profesor evaluación inicial y para interpretar debidamente la conducta, actitudes e intereses del alumno, e incluso para conocer las causas verdaderas de ciertos problemas de rendimiento evaluación progresiva; y desde luego es un medio extraordinario para mejorar las relaciones entre profesor y alumno.

**Técnicas sociométricas:** Entre las técnicas sociométricas de investigación el test sociométrico es, sin género de duda, la de más frecuente aplicación para el conocimiento de la estructura informal de la clase, pues presenta, además de la ventaja de su precisión, las de la simplicidad y rapidez de su empleo.

El test sociométrico es un instrumento que permite determinar el grado en que los individuos son aceptados o rechazados en un grupo ( en su situación sociométrica), descubrir las relaciones entre los individuos y revelar la estructura del grupo mismo.

El procedimiento del test sociométrico, o simplemente sociograma, comprende los siguientes pasos:

- Formulación de un pregunta a todos los miembros del grupo para que elijan a aquellos individuos que mas desearían ( y menos desearían) tener como compañeros en determinadas actividades específicas o situaciones particulares.
- Elaboración o tabulación de las respuestas
- Confeccion del diagrama( o sociograma)
- Análisis e interpretación del sociograma

Una vez realizados todos estos pasos, el test sociométrico aplicado en una clase proporcionarnos una serie de conocimientos en torno a los alumnos.

En primer lugar, podemos obtener, al contar el número de veces que un alumno es elegido, el grado de aceptación por los demás miembros de la clase. Es decir, su status sociométrico. Ciertos alumnos serán elegidos con frecuencia u otros más raramente.

En segundo lugar, los resultados nos permitirán conocer quiénes son los compañeros de cada alumno. Podremos ver si tienen estos muchos amigos diferentes o solo algunos íntimos. Si los compañeros a los que tiene como amigos son aquellos que realmente prefiere.

En tercer lugar, nos revela la estructura espontánea del grupo. Si esta compuesta de subgrupo o por el contrario se presenta bien integrada, estructurada. Puede ser que el test nos muestre una separación entre chicos y chicas o entre alumnos de diferente clase social. Nos permitirá apreciar también que alumnos logran superar los obstáculos y se integran en el grupo; descubrir a los líderes y aislados, así como sus características y satélites que les acompañan.

En cuarto lugar nos ayuda a averiguar, si aplicamos el test sociométrico en momentos diferentes, los distintos cambios que puedan haberse producido tanto en el status sociométrico individual como en las relaciones personales.

Pero además de proporcionarnos estas informaciones de base, los resultados del test sociométrico pueden ser utilizados de diversa manera:

- Se puede comparar con ellos la estructura sociométrica de grupos diferentes: por ejemplo, una clase con otra o un grupo de alumnos con otro de diferente situación, la clase que no tiene un año con la del año anterior. Los resultados pueden ayudar a comprender por qué los grupos son tal vez tan diferentes de un año al otro
- Se pueden observar las diferentes existentes entre una clase llevada de modo democrático y otra región autoritaria.

Los resultados pueden igualmente ser utilizados en múltiples investigaciones:

- Un profesor puede preguntarse si los alumnos que trabajan mejor en la clase son o no bien aceptados por sus compañeros; si los alumnos que el personal docente cree son los mejores adaptados son en realidad los más preferidos.
- También puede interesarse por el efecto producido con la llegada de nuevos alumnos a una clase o el abandono de otros mal adaptados.

Prácticamente el uso principal del test sociométrico es ayudar al profesor a organizar auténticos grupos entre sus alumnos; las elecciones sociométricas pueden ser un precioso útil a tal efecto.

Instrumentos de evaluación en Educación Física

**Rúbricas:** Las rúbricas son instrumentos de medición en los cuales se establecen criterios y estándares por niveles, mediante la disposición de escalas, que permiten determinar la calidad de la ejecución de los estudiantes en unas tareas específicas. (Vera Vélez, 2008).

Facilita la Calificación del desempeño del estudiante en las áreas del currículo (asignaturas o temas) que son complejas, imprecisas y subjetivas, esto se realiza a través de un conjunto de criterios graduados que permiten valorar el aprendizaje, los conocimientos y/o competencias logradas por el estudiante.

Por lo general se diseña de manera que el estudiante pueda ser evaluado en forma “objetiva y consistente”. Al mismo tiempo permite al profesor especificar claramente qué espera del estudiante y cuáles son los criterios con los que se va a calificar un objetivo que se ha establecido previamente, un trabajo, una presentación o un reporte escrito y todo aquello que esté de acuerdo con el tipo de actividad que desarrolle con los alumnos.

En el nuevo paradigma de la educación las rúbricas o matrices de valoración se están utilizando para darle un valor más auténtico o real, a las calificaciones tradicionales expresadas en números o letras y que nos sirve para averiguar cómo está aprendiendo el estudiante. El propósito es mejorar la calidad de la enseñanza y de los aprendizajes, no el efectuar una auditoría de estos, nos permite evaluar el proceso y el producto.

Su importancia radica en que:

- En toda tarea que se les asigne a los alumnos deben de establecerse de forma clara y precisa los criterios que fundamentan los objetivos de enseñanza.
- Asegurar de forma precisa el nivel de aprendizaje que se desee de los alumnos.
- Los maestros pueden mejorar la calidad de su enseñanza al enfatizar y precisar los detalles particulares que consideren más pertinentes para garantizar trabajos de excelencia por sus alumnos.
- Permite a los maestros obtener una medida más precisa tanto del producto como del proceso de la ejecución de los estudiantes en diferentes tipos de tareas.
- Los estudiantes tienen una guía de forma explícita para realizar sus tareas de acuerdo a las expectativas de sus maestros.
- Facilita a que los estudiantes desarrollen mejor los conceptos y destrezas que requieren las tareas asignadas.

### **Lista de Cotejo**

Es un instrumento que sirve para registrar la observación estructurada que permite al que la realiza detectar la presencia o ausencia de un comportamiento o aspecto definitivo previamente.

Las listas de cotejo, como la llaman algunos autores, representan un instrumento de observación útil para evaluar aquellos comportamientos del estudiante referidos a ejecuciones prácticas, donde se recolecta información sobre datos en forma sistemática.

La lista de cotejo contiene rasgos a observar, el profesor anota la presencia o ausencia de dichos rasgos en el momento de la observación. Para ello utiliza una escala que se caracteriza por ser dicotómica, es decir que acepta sólo dos alternativas como: si, no; lo logra, no lo logra; presente, ausente; siempre, nunca, entre otras.

Básicamente, este instrumento debe partir de un propósito específico y consiste en una lista de palabras con oraciones que pueden señalar tanto conductas negativas o positivas, referidas, por lo general, a secuencia de operaciones.

Por lo tanto, destacan lo que el alumno ha hecho o dejado de hacer.

Es conveniente para la construcción del instrumento, una vez conocido su propósito, realizar un análisis secuencial de tareas, según el orden natural en que suele aparecer el comportamiento. Debe contener aquellos conocimientos, procedimientos y actitudes que el alumno debe desarrollar durante el trabajo diario. Asimismo, los aspectos a evaluar deben ser redactados en forma enunciativa, en tercera persona y en tiempo presente.

Procedimientos para la construcción de una Lista de Cotejo

- Especificar los contenidos.
- Análisis secuencial de tareas.
- Redacción de los aspectos o rasgos a evaluar.
- Determinación de la escala.
- Especificación sobre el llenado del instrumento (instrucciones).
- Validación de contenido, a través de opiniones de expertos en el área a evaluar.
- Valoración, basada en los hechos observados.
- Determinar indicadores o señales que permiten evidenciar la presencia o ausencia de cada aspecto.
- Organizar los indicadores y sub-indicadores secuencialmente.

**a. Cronometraje:** se cronometra la duración de cada comportamiento. Se trata de determinar el tiempo durante el cual el profesor o alumno presenta o realiza la actividad. (Tiempo de actividad real del alumno, tiempo de información del profesor, tiempo de ejecución de determinado comportamiento, etc.).

**b. Escalas de Clasificación o Puntuación.** Superan la eficacia de las listas de control porque exigen que el profesor que observa no se fije solo en la realización u omisión de una tarea, sino que además ha de valorar esa operación emitiendo un juicio. Las escalas son un continuum que permiten situar al individuo en relación con el grado de desarrollo del comportamiento o de la característica buscada. Se utiliza como control del aprendizaje o como evaluación del rendimiento deportivo.

La aplicación de esta escala requiere algunas aclaraciones de orden metodológico:

- ¿Están definidos los extremos de la escala?
- La nota cero significa ausencia de rendimiento corresponde a la suma de conjunto de penalizaciones o acaso al umbral mínimo a partir de cual se declara nulo
- El intervalo de las notas conserva el mismo valor a lo largo de la escala
- Para encontrar las respuestas hay que distinguir entre escala ordinal, escala numérica, escala grafica y escala descriptiva

**c. Observación Planificada.** Realizada en función de un objetivo definido, buscando los hechos significativos en el trabajo y el comportamiento del alumno.

## RELACION COMPETENCIAS ESPECIFICAS CON LOS INSTRUMENTOS DE CALIFICACION

	CE_1	CE_2	CE_3	CE_4	CE_5
Observación directa	X	X	X	X	X
Examen escrito				X	X
Registro anecdótico	X	X	X		X
Listas de control		X		X	
Escalas cualitativas		X	X	X	
Examen oral	X			X	X
Rúbricas		X	X	X	X
Lista de Cotejo	X		X		X

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Finalmente, cabe destacar que por cada instrumento de evaluación se va a obtener una valoración de cada Competencia específica en función de los criterios establecidos y se indicará el estado de cada competencia.

A nivel general, a la hora de determinar el grado de consecución de una competencia específica, se aplicarán los siguientes criterios.

1. Competencia en grado **MUY BAJO**: cuando la valoración de cada criterio sea muy baja en el 80% o más de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación.
2. Competencia en grado **BAJO**: cuando la valoración de cada criterio sea baja en el 80% o más de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación.
3. Competencia en grado **MEDIO**: cuando la valoración de cada criterio sea muy media en el 80% o más de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación.
4. Competencia en grado **ALTO**: cuando la valoración de cada criterio sea muy alto en el 80% o más de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación.
5. Competencia en grado **MUY ALTO**: cuando la valoración de cada criterio sea muy alto en el 80% o más de los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación.

## CALIFICACIÓN GLOBAL

Teniendo en cuenta, que a las familias, no se les detalla la valoración global de cada competencia, sino que se les proporciona una calificación global de la materia. Junto a los comentarios sobre la evaluación de las competencias, esta calificación se obtendrá en base al grado alcanzado por el alumno en las diferentes competencias de la materia de Educación Física, en base a los siguientes criterios.

**INSUFICIENTE:** El docente graduará la nota a efectos informativos entre **0** y **4**, cuando 3 o más competencias específicas hayan sido evaluadas con nivel bajo o muy bajo.

**SUFICIENTE:** El docente graduará la nota a efectos informativos en **5**, cuando al menos 3 de las 5 competencias evaluadas, tengan nivel medio, admitiendo dos a nivel bajo.

**BIEN:** El docente graduará la nota a efectos informativos en **6**, cuando todas las competencias específicas evaluadas alcancen el nivel medio, admitiendo una a nivel bajo.

**NOTABLE:** El docente graduará la nota a efectos informativos entre **7** y **8**, cuando todas las competencias evaluadas tengan como mínimo nivel medio. O en su caso, 3 de las 5 con nivel alto.

**SOBRESALIENTE:** El docente graduará la nota a efectos informativos entre **9** y **10**, cuando todas las competencias específicas evaluadas tengan como mínimo nivel alto. O en su caso, 3 de las 5 competencias con nivel muy alto.

## ASPECTOS GENERALES DE LA LOMLOE PARA EDUCACION FISICA

COMPETENCIA ESPECÍFICA	RELACIÓN OTRAS MATERIAS	RELACION COMPETENCIAS CLAVE	COMPETENCIAS CLAVE	SABERES BÁSICOS	SITUACIONES APRENDIZAJE	CRITERIOS EVALUACIÓN
<b>CE 1</b>		CCL CMCT CD CPSAA CC CE	<b>CCL:</b> Competencia Comunicación Lingüística.  <b>CP:</b> Competencia Plurilingüe.	Bloque 1: Vida Activa y Saludable. CE1, CE3, CE5.	Significativas  Funcionales  Autonomía  Retos  Espíritu crítico  Recursos contexto  Ciudadanía activa  Interrelación otras areas del CU.	SALUD
<b>CE 2</b>		CCL CP CMCT CPSAA CC CCEC	<b>CMCT:</b> Competencia Matemática, Ciencia y Tecnología.	Bloque 2: Organización y Gestión de la Actividad Física. CE1, CE4, CE5.		AFD
<b>CE 3</b>		CCL CD CPSAA CC CE CCEC	<b>CD:</b> Competencia Digital.  <b>CPSAA:</b> Competencia Personal, Social y Aprender a aprender.	Bloque 3: Resolución Problemas en Situaciones Motrices. CE1, CE2, CE5.		EC
<b>CE 4</b>		CMCT CD CPSAA CC CE	<b>CC:</b> Competencia Ciudadana.  <b>CE:</b> Competencia Emprendedora.	Bloque 4: Autoregulación Emocional e Interacción Social. CE1, CE3.		AMN
<b>CE 5</b>		CP CD CPSAA CE	<b>CCEC:</b> Competencia Conciencia y Expresión Cultural.	Bloque 5: Manifestaciones de la Cultura motriz. CE2, CE3, CE4, CE5.		TIC
				Bloque 6: Interacción Eficiente y Sostenible con el entorno. CE1, CE4, CE5.		

## **COMPETENCIAS ESPECIFICAS**

**CE 1:** Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autoregulada, estableciendo conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

**CE 2:** Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas, aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuados.

**CE 3:** Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva, mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

**CE 4:** Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

**CE 5:** Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad física y de una vida activa y saludable.

## **RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y LAS COMPETENCIAS CLAVE**

	<b>CCL</b>	<b>CP</b>	<b>CMCT</b>	<b>CD</b>	<b>CPSAA</b>	<b>CC</b>	<b>CE</b>	<b>CCEC</b>
<b>CE_1</b>	X		X	X	X	X	X	
<b>CE_2</b>	X	X	X		X	X		X
<b>CE_3</b>	X			X	X	X	X	X
<b>CE_4</b>			X	X	X	X	X	
<b>CE_5</b>		X		X	X		X	

## SABERES BÁSICOS

**BLOQUE\_1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE:** Aborda los 3 elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: Salud física, mental y social.

**BLOQUE\_2: ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** La planificación, organización y autoregulación de la práctica física.

**BLOQUE\_3: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES:** Una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes. Desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición.

**BLOQUE\_4: AUTOREGULACION EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES:** Vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el juego limpio y la deportividad.

**BLOQUE\_5: MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ:** Cultura artístico-expresiva y deportiva como una manifestación cultural y la cultura motriz tradicional.

**BLOQUE\_6: INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO:** Saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano. El conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación (PAS) y uso de la tecnología.

## RELACION ENTRE LOS SABERES BÁSICOS Y LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

	CE_1	CE_2	CE_3	CE_4	CE_5
BLOQUE_1	X		X		X
BLOQUE_2	X			X	X
BLOQUE_3	X	X			X
BLOQUE_4	X		X		
BLOQUE_5		X	X	X	X
BLOQUE_6	X			X	X

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**CE 1:** Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la Actividad física y deportiva autoregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.

**CE 2:** Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.

**CE 3:** Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios del autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.

**CE 4:** Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.

**CE 5:** Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad física y de una vida activa y saludable.

## **RELACION ENTRE LOS COMPETENCIAS ESPECIFICAS Y LOS BLOQUES DE CONTENIDOS**

<b>CE_1</b>	SALUD: FISICA, MENTAL Y SOCIAL
<b>CE_2</b>	ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS
<b>CE_3</b>	EXPRESION CORPORAL
<b>CE_4</b>	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
<b>CE_5</b>	TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LA COMUNICACION

## **10.- PLA GENERAL D'ACTUACIÓ. ESTRATÈGIES DIDÀCTIQUES**

La metodologia que desitja reflectir aquesta Programació d'Aula i que ha sigut consensuada pel Departament, és òbviament, una metodologia activa.

La metodologia didàctica s'orientarà al desenvolupament general de l'alumne, integrant les seues distintes experiències i aprenentatges. L'ensenyança tindrà un caràcter personal i s'adaptarà als diferents ritmes d'aprenentatge de cada xiquet, afavorirà la seua capacitat per a aprendre per si mateix i per a treballar en equip i li iniciarà en el coneixement de la realitat d'acord amb els principis bàsics del mètode científic.

Durant esta etapa, s'ha de promoure en els alumnes un grau creixent d'autonomia, no sols en els aspectes cognitius i intel·lectuals, sinó també en el seu desenvolupament afectiu i moral. Al mateix temps, s'ha d'estimular el sentit de la llibertat i responsabilitat en relació amb l'entorn social, el respecte a les normes de convivència democràtica, el coneixement i l'apreci del propi patrimoni cultural, i la capacitat de valorar críticament i apreciar els distints modes de creació artística i cultural de la nostra època. A això, ha de contribuir el currículum i tota l'acció educativa, tant la desenvolupada en les àrees respectives, com l'exercida a través de la tutoria i de l'ordenació educativa.

És evident que en relació al tractament dels mètodes didàctics, es fa patent la necessitat d'obrar, amb ambdós mètodes: el deductiu i l'inductiu, aplicats en el context que es requerisca per a cada intervenció didàctica, encara que bé és veritat que, en una metodologia activa el procés heurístic per part de l'alumnat és indispensable.

En relació a les Tècniques d'Ensenyança, es combinaran la d'Instrucció directa i la d'Ensenyança per la Busca, coherents ambdós amb els mètodes que es duguen a terme i evidentment, en funció de la presentació dels continguts a l'alumnat.

Quant als Estils d'ensenyança, també es realitzarà una aplicació adequada, sempre en relació als mètodes que s'usen i als continguts que es presenten l'alumnat en les Unitats didàctiques

Tenint com a base de coneixement tot allò que s'ha exposat, queda clar que cada membre del Departament, realitzarà la metodologia adequada en relació a la Unitat de treball, als seus objectius i continguts.

Es tractarà sempre de mantenir l'objectiu final, la obtenció de les capacitats, com a referència del procés d'ensenyament.

### **10.1.-Presa de contacte amb l'alumnat.**

Es posarà especial interès en el coneixement de les característiques de l'alumnat, el seu nivell de desenvolupament en l'Àrea d'Educació Física, les seues expectatives i el seu entorn. En cada avaluació, i per a cada bloc temàtic, es dedicaran les primeres sessions de classe a la realització d'una avaluació inicial, les dades de la qual les farem servir com a punt de partida per al desenvolupament dels mateixos. El tipus d'avaluació inicial dependrà dels continguts que desitgem avaluar en cada moment.

Els alumnes rebran a l'inici de curs, i a l'inici de cada avaluació i de cada bloc temàtic concret, informació precisa de la programació que es desenvoluparà, dels mitjans per a realitzar-la i dels mètodes d'avaluació que s'utilitzaran. Un resum d'aquesta informació quedarà exposat permanentment en lloc visible al llarg del curs (Gimnàs, Itaca i Web del centre).

### 10.2.- Materials i estratègies didàctiques.

Tenint al centre tot el material necessari per a la realització de totes les unitats didàctiques programades (inventari). En cada unitat didàctica s'utilitzaran les estratègies més adequades als continguts a desenvolupar, tenint sempre en compte que l'Educació Física és una àrea eminentment pràctica.

S'usaran els mètodes d'instrucció directa, reproducció de models, recerca i resolució de problemes i assignació de tasques; s'aplicarà un criteri de progressió al llarg del cicle, de forma que en 3r i 4t d'ESO els dos últims mètodes vagen augmentant el seu pes específic en detriment dels dos primers, més utilitzats en 1r i 2n d'ESO. Donades les limitacions horàries de l'assignatura, es primarà la progressió de l'alumne/a, la disposició al treball, la iniciativa i la responsabilitat sobre la consecució d'objectius motors concrets.

### 10.3.- Formes d'agrupament de l'alumnat.

Dins de l'àrea d'educació física utilitzen tant activitats treballades individualment (condició física, combes individuals, ...), per parelles (bàdminton,...), de tres en tres (circuitos,...) i en grans grups (activitats físic-esportives, acrogimnasia, representacions d'expressió corporal...). Sempre, respectant les mesures donades pel Servei de Sanitat en funció del Covid-19.

### 10.4.- Recursos didàctics i organitzatius

Per al funcionament de les classes d'educació física, utilitzen apunts elaborats pel professorat i activitats escrites, en paper i on-line.

## **11- L'AVALUACIÓ.**

### 11.1- Classes d'avaluació.

Els tipus d'avaluació que anem a utilitzar, aplicant-les segons les necessitats de cada unitat didàctica, seran:

- SUBJECTIVA: (depèn del judici del professor) s'aplicarà sobretot als aprenentatges subjectius i actitudinals.
- OBJECTIVA: (per mitjà de l'aplicació de test, rúbriques i estadístiques) s'aplicarà sobretot, però no únicament, en els aprenentatges conceptuals i en els procedimentals motors, principalment de la unitat didàctica de condició física i salut.
- MIXTA: la més adequada i que serà la més utilitzada, donat el caràcter de l'àrea d'Educació Física.
- AUTOAVALUACIÓ I CO-AVALUACIÓ: integrada en el procés d'aprenentatge com un element formatiu més, com una manera de "aprendre a aprendre", de responsabilització, de motivació i de reforç positiu del treball.

## 11.2.- Dimensions de l'avaluació.

### - AVALUACIÓ INICIAL.

Es realitzarà a l'inici del curs i a l'inici de cada unitat didàctica, amb caràcter de diagnòstic de la situació de partida, tant per al professor com per als propis alumnes (presa de consciència de la seua situació), otorgant-se-li també una funció didàctica (protagonisme de l'alumne, participació en l'arreglada de dades) i de relació.

També tindrà una funció valorativa, ja que servirà de referència per a la comprovació de la progressió en els aprenentatges. La informació obtinguda s'haurà d'entendre com a constatació de la realitat, i no ser usada amb caràcter sancionador o qualificador.

Aquesta informació haurà de servir per a revisar i adaptar el programa, fonamentar la formació de grups i individualitzar, en la mesura que es puga, l'ensenyament, tant per a compensar retards com per a afavorir avanços.

### - AVALUACIÓ FORMATIVA O CONTÍNUA.

Integrarà totes les funcions avaluadores que es realitzen al llarg del procés d'aprenentatge, basant-se més en l'observació de processos que en el mesurament d'èxits.

Permetrà detectar els problemes que es plantegen durant el procés d'aprenentatge, l'eficàcia dels mètodes utilitzats i establir les correccions oportunes. A més servirà per a l'obtenció de les qualificacions dels alumnes.

### - AVALUACIÓ FINAL O SUMATIVA.

Integrarà totes les accions que es realitzen al final del període educatiu per a determinar el grau de consecució dels objectius per part dels alumnes. Tindrà una funció d'acreditació de nivells, qualificació i promoció acadèmica. Servirà a més, per a valorar l'efectivitat del programa i els mètodes utilitzats i per a adoptar mesures que milloren el procés educatiu.

## 11.3- Instruments d'avaluació.

Els instruments d'avaluació, els quals estan caracteritzats per realitzar-se d'una manera sistemàtica, objectiva i a la vegada fàcil d'aplicar són:

1. Llistes d'observació.
2. Treballs teòrics.
3. Llistes de control.
4. Composicions individual, per parelles, trios i col·lectives.
5. Valoració de construcció de material.
6. Exàmens teòrics.
7. Registre anecdòtic de la classe.
8. Gravació de alguns exàmens pràctics (tipus Acrosport).
9. Formularis on-line.

Ressaltar els següents aspectes:

-Totes les parts d'aspectes avaluables, per a que haja una valoració positiva en l'avaluació ha de superar el 30%.

-En el cas d'execucions tècniques, en la mesura de les nostres possibilitats gravarem els treballs dels alumnes en vídeo, per tres raons principals:

1. Es un font imprescindible a l'hora de resoldre qualsevol reclamació o dubte per part del alumnes.

2. Així no es perd una quantitat enorme de treballs valuoses per part del alumnat, resultat d'una gran dedicació de temps i que tranquil·lament després vegeu el vídeo es pot observar.

3. Per altra part, també hem d'endinsar l'assignatura dins del món de les noves tecnologies.

Durant la nostra avaluació poden traslladar totes les nostres anotacions (registres anecdòtics, llistes d'observació, qüestionaris,...) a una full de càlcul (Excel o similar) per 2 raones importants:

- Objectivitat en el procés d'avaluació.
- Tindre una font de dades, accessible i fiable.

#### **11.4.- Criteris de Qualificació.**

*En l'ESO i Batxiller es: 50% procedimental, 30% conceptual i 20% actitudinal.  
50 P. + 30 C. + 20 A.*

*\* (Cal destacar que s'ha de superar el 50% de cada part, per poder fer-ne mitja) \**

#### **11.6.- Sistemes de recuperació de la Matèria.**

*Els alumnes amb la assignatura pendent de cursos anteriors, tindran aprovada aquesta assignatura en el cas de que aproven la 1<sup>a</sup> i 2<sup>a</sup> avaluació del curs actual. Si això no ocorre, l'alumnat tindrà un examen específic en maig i al qual ha de presentar un treball. L'examen serà de la teoria del treball (bassat amb els continguts del curs anterior).*

*La valoració insuficient d'aspectes actitudinals, es recuperarà aplicant-se l'avaluació contínua dels mateixos, de forma que una valoració positiva compensa l'anterior valoració negativa.*

#### **PLA INDIVIDUALITZAT DELS SISTEMES D'AVALUACIÓ DE PENDENTS I REPETIDOS**

Com ja s'ha comentat, l'alumnat que supere tant la primera com la segona avaluació, es considerarà que té l'Educació física pendent recuperada.

No obstant, en cas de necessitat el Departament d'Educació Física del IES Sedaví, disposa d'un *Programa Individual* el qual es podrà fer servir per tal de recuperar-la.

2n d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: qualitats físiques bàsiques, balonmà i bàsquet.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (15 minuts), de flexibilitat profunda de cos i força abdominal.

### 3r d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: escalfament general, bàsquet i volei.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (20 minuts), i força general (llançament de baló medicinal).

### 4t d'ESO:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: escalfament específic, volei i bàdminton.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (25 minuts), i força general (llançament de baló medicinal).

### Batxillerat:

-Aprentatges conceptuals: presentació d'un treball: qualitats físiques bàsiques, nutrició, bàsquet i floorball.

-Aprentatges procedimentals motors: prova de resistència aeròbica (30 minuts), i força abdominal.

## 11.7- Activitats de reforç i ampliació.

Davant dels problemes de comprensió i realització de les activitats proposades, es realitzaran les correccions oportunes per part del professorat, adaptant-se al nivell mínim, i proposant la repetició de les dificultats als alumnes, fins a la seua correcta realització, no havent-hi límit temporal, a excepció del final de cicle. Es pretén amb este sistema de reforç, que l'alumnat arribe a l'adquisició i interiorització dels continguts i al desenvolupament de les seues capacitats de forma no traumàtica, sinó a través de la comprensió de les seues limitacions i acceptació dels ritmes personals d'aprenentatges.

Si es necessari el professorat encarregat de l'alumnat que tinga problemes li donarà una sèrie d'exercicis per a millorar els problemes que tenen. Programació d'activitats de reforç i el pla específic per l'alumnat repetidor, amb un seguiment durant l'any per a reforçar els continguts no superats. Aquell alumnat que té capacitats i qualitats millors que els seus companys en alguna unitat didàctica deuen ajudar a la resta en la realització d'activitats. El professorat evaluarà positivament, tant la seua pràctica com la seua predisposició i comportament a l'hora d'ajudar als seus companys.

## **12. - ALUMNAT AMB NECESITATS ESPECIALS INDIVIDUALIZADES.**

Els alumnes que patisquen alguna discapacitat física hauran de presentar documentació mèdica acreditativa, tant si és permanent (per a tot el curs escolar) com a temporal.

En els casos de discapacitat permanent, s'aplicaran les disposicions legals vigents, produint-se L'ADAPTACIÓ CURRICULAR que cada cas requerisca. El procés avaluador es basarà en la valoració dels continguts adaptats.

En els casos de discapacitat temporal per a la realització d'exercici físic, els alumnes assistiran a totes les classes i realitzaran un programa d'exercici adaptat a cada situació, seguint les pautes

mèdiques individuals, que els propis alumnes hagen presentat per a col·laborar en la seua recuperació. Posaran especial interès en els aspectes conceptuals desenvolupats en eixe període, ja que serà en base a ells, com es produirà el procés avaluador, així com en la seua actitud de treball i col·laboració en classe.

Durant el curs elaborarem material (teòric i pràctic) que permetrà a l'alumnat superar les seues deficiències per a aconseguir els mínims establerts en el departament. Es tindrà en compte qualsevol problema físic, per oferir a l'alumnat altra alternativa de treball i mai permetre, només en algun cas excepcional, que no treballe físicament.

Les adaptacions curriculars és un via específica de l'atenció que s'ha de tindre cap a la diversitat de l'alumnat, per tant, s'atendran les diferències individuals, sempre que es puga salvar la dificultat de tindre en classe entre 26-30 alumnes, el que dificulta prou aquesta labor.

El nostre Departament, realitzarà els ajustos i/o modificacions necessàries en relació a les Programacions d'Aula, (objectius, continguts, metodologia, activitats d'aprenentatge, criteris i procediments d'avaluació), per a cuidar les diferències individuals. També es tindrà en compte si l'adaptació que s'ha de realitzar està en funció del currículum o són adaptacions curriculars no significatives, les quals no afectaria els objectius, continguts ni els criteris d'avaluació, sinó que simplement es prendrien mesures referides a les xicotetes dificultats d'aprenentatge i adaptació social; o per contra, també es tindrien en compte les adaptacions curriculars significatives, les quals impliquen la participació no sols del professorat de E.F., sinó també dels pares, directiva, psicopedagogs i resta del professorat, avaluant la personalitat, l'entorn i el context de l'alumnat.

Les adaptacions curriculars que aquest Departament duga a terme, tindran com a referència el currículum ordinari, seran precedides d'una avaluació psicopedagogia i es consultarà amb els membres del Departament la proposta d'adaptació curricular i, si cal, la necessitat d'un seguiment de curs a curs.

Els alumnes amb NEE tindran la possibilitat d'adaptar els tres tipus de continguts (conceptual, procedimental i actitudinal) a les seues necessitats, amb la supervisió del professor. En la major part de les tasques que proposen s'han utilitzat materials i reglamentacions adaptades a una concepció menys competitiva i més recreativa de l'activitat física, per això els alumnes poden participar sense importar el nivell de condició física.

De la mateixa manera, també contempen aquells alumnes que per aprenentatge previs, condició física destacada o capacitats per damunt de la mitja, necessiten un tractament particular. Per a ells utilitzaren estratègies com l'assignació de tares o la resolució de problemes.

Es molt freqüent trobar-nos en les nostres classes amb alumnat amb problemes puntuals que dificulten o impedeixen el seguiment normal de l'àrea. Aquestes problemes són de tipus puntual com indisposicions, constipats, xicotetes lesions. En aquestes casos, l'alumnat ha de realitzar en la classe la corresponent "Fitxa de no pràctica", la qual deuran de donar al professor una vegada finalitzada la sessió.

És molt important, tindre cura amb els problemes debuts a trastorns alimentaris tip ANORÈXIA i BULÍMIA. Desgraciadament estan molt presents en la societat actual debut a una escala de valors que dona una gran importància a determinats estereotips físics, en a major part, allunats de criteris saludables, i per a els quals, l'activitat física pot estar desaconsellada. Nostra labor d'intervenció és, el poder detectar conductes pròpies d'aquest tip de trastorns i lo més rapit possible posar-lo en contacte de pares i equip psicològic del centre.

### **13. ELEMENTS TRANSVERSALS**

Educació en valors: En la normativa vigent no fa referència a aquestes temes però per a la nostra assignatura són molt importants. Afecten de forma diversa les diferents matèries del currículum i queden concretats en els següents: Educació moral i cívica, E. per a la pau, E. per a la igualtat entre els sexes, E. sexual i per a la salut, E. ambiental, E. del consumidor i E. vial.

Pel que fa a la E.F., hi ha temes que es tracten al llarg de tot el curs, com l'educació per la superació del sexisme i l'educació per la salut. Cal destacar: La higiene corporal en la pràctica de les activitats físiques, els hàbits nocius per a la salut: el tabac i l'alcohol, valoració i treball sobre la condició física per a la salut i conscienciació de la necessitat respectar les normes necessàries per a prevenir accidents en les pràctiques.

Pel que fa a l'educació ambiental, també hi ha una relació directa amb l'EF, com a conseqüència de la pràctica d'algunes activitats del currículum en espais naturals. Així, podem assenyalar: conscienciació del respecte màxim per la naturalesa i acceptació del compliment de les normes bàsiques de seguretat quan es realitzen pràctiques físiques en ella, i desenvolupar el gust per realitzar activitats en el medi natural.

Quant a l'educació moral i cívica i l'Educació per la pau, podem assenyalar: acceptació de les característiques diferents dels altres, cooperació i solidaritat, valorar i respectar la diferència de rendiment entre homes i dones, acceptar els reglaments i les normes de conducta, controlar l'agressivitat, i respectar els diferents ritmes d'aprenentatge i ajudar en la mesura que siga possible als nostres companys/ es.

Concreció dels temes Transversals.

- a) Unitats Didàctiques de "condició física i Salut" de 1r, 2n, 3r i 4t de ESO, la Unitat Didàctica de Nutrició de 3r d'ESO, les Unitats Didàctiques d'Iniciació a qualsevol Esport, així com la Unitat Didàctica d'Acrosport, estan relacionades amb el Tema Transversal d'Educació per a la Salut, perquè estan enfocades cap a la qualitat de vida basada en el cuidat de la salut psicofísica.
- b) Unitat Didàctica de "Expressió i Comunicació no verbal" de 3r de ESO, que pel seu caràcter crític des del punt de vista polític-social i cultural, té relació amb els Temes transversals d'Educació per a la Pau, Educació Moral i Cívica, Igualtat d'oportunitats entre els sexes, Educació Ambiental, Educació Sexual, Educació per a la Salut i Educació del Consumidor, atès que l'alumnat deu presentar treballs de mímica on tots estos problemes estiguen reflectits
- c) Les Unitats Didàctiques de "Habilitats lúdiques" i les Unitats Didàctiques de "Jocs tradicionals" de 1r, 2n i 3r de ESO, tenen l'enfocament cap a l'Educació del Consumidor i l'Educació Ambiental, ja que l'alumnat construeix els seus propis materials reciclats amb objectes de desfet, no entrant en la dinàmica consumista i sí, en la dinàmica de conservar la Naturalesa.
- d) Unitat Didàctica de "Recreació i temps lliure" de 4t de ESO, està relacionada amb l'Educació Ambiental.

#### **13.1- Desenvolupament del Projecte Lingüístic de Centre (PLC) "Mesures TILC".**

*En primer lloc, cal destacar que a partir d'aquest curs 2021/2022, l'Educació Física del IES Sedaví, serà impartida en anglés, afavorint així a l'alumnat en l'ús d'aquesta llengua vehicular. No obstant, cal ressaltar que la seva implantació no suposarà en cap moment un menys preu per l'ús del Valencià o del Castellà si així fora necessari, sempre buscant el màxim desenvolupament del nostre alumnat, física, psíquica i socialment.*

Durant la realització de la classe d'educació física i quant donem la part teòrica, els alumnes llegiran el tema, per a la pràctica de la llengua i si hi ha cap dubte ho resoldrem en classe tots junts. També en algunes ocasions enviarem treball de llegir i resumir alguns continguts teòrics.

En relació al Projecte Lingüístic del Centre (PLC), i sempre afavorint la lectura, farem servir alguns llibres de lectura per als alumnes relacionats amb l'educació física (biografies de ciclistes, futbolistes, etc) o bé deixant-los total llibertat per a triar el tema de lectura.

Bàsicament, per desenvolupar les TILC, ens basarem en tres punts fonamentals:

1. Basar-nos en un text/document/relat.
2. Posada en comú.
3. Incloure llibres de text específics o relacionats amb l'Educació física.

### 13.2.- Utilització de las tic

L'assignatura d'educació física fa servir uns apunts els quals es penjen en AULES. També se'ls dia als alumnes que busquen informació adicional sobre alguns temes en Internet, per a després presentar-los en classe (com treballs de Power-Point). Se farà part de l'avaluació mitjançant formularis online i l'envio de documents en diferents formats a la plataforma AULES. També si es possible, es treballarà alguna sessió en l'aula d'informàtica.

### 13.3.- Emprenedoria.

El que es preten en aquest punt es optimitzar l'ús de recursos materials y personals per a la consecució d'objectius. Mostrar iniciativa personal per iniciar o promoure accions noves. Assumir riscos en el desenvolupament de les tasques. Actuar amb responsabilitat social i sentit ètic en el treball. Etc.

### 13.4. Educació cívica i constitucional.

Com hem dit abans, en quant a l'educació moral i cívica, podem assenyalar: acceptació de les característiques diferents dels altres, cooperació i solidaritat, valorar i respectar la diferència de rendiment entre homes i dones, acceptar els reglaments i les normes de conducta, controlar l'agressivitat, i respectar els diferents ritmes d'aprenentatge i ajudar en la mesura que siga possible als nostres companys/ es. Tot açò fomentarà crear en els nostres alumnes la capacitat de ser més responsables amb la resta, lo cual es transformarà en una societat futura més tolerant i respectuosa.

## **15- ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I EXTRAESCOLARS QUE ES PRETÉN REALITZAR DES DEL DEPARTAMENT.**

El Departament E.F. té previst dur a terme (sempre i quan les mesures sanitàries així o permeten), les següents activitats complementàries i extraescolars:

- Eixides pel terme municipal a fer activitats de resistència.
- Eixides al poliesportiu a treballar: piscina i activitats al gimnàs.
- Viatge a la neu. Estació de esquí per determinar.
- Visita al trinquet de Pelaio (València)

- Sessió d'educació vial i orientació.
- Activitats multi-aventura a la naturalesa en un centre socio-esportiu.
- Senderisme i esports en la platja per a tots els grups.
- Durant tot el curs intentarem fer activitats esportives al pati: lliga de futbol, bàdminton, bàsquet i voleibol.
- Taller d'expressió corporal, per treballar les actuacions de final de curs. Per a tots. Es treballarà durant l'últim trimestre, en les classes d'educació física, esports i al acabar les classes.

I totes les activitats educatives que tinguen a veure amb l'assignatura, sempre que l'alumnat no este perjudicat amb les seues hores curriculars.

## **16.-LES NORMES DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA .**

1.En les classes d'educació física serà necessari l'ús d'equipament esportiu per part dels alumnes que consistirà en: samarreta, xandall, calçat esportiu, mitjons, tovallola i necesser. No es pot portar cadenes, rellotges i altres objectes que puguen ocasionar lesions. No es pot entrar mòbils, begudes o menjar i xiclets o llepolies.

2.L'assistència a classe és obligatòria, i l'assistir sense equipament esportiu es considerarà una falta sense justificar doncs no permet a l'alumnat seguir el normal desenvolupament de la sessió. El nombre repetides faltes (3) per no aportar l'equipament adequat suposarà una CALIFICACIÓ NEGATIVA de l'alumnat en l'avaluació corresponent per incomplir els objectius bàsics d'higiene i salut. Han de escriure la sessió a la fitxa de no pràctica, per a control del professor i/o col·laborar en les tasques de desenvolupament de les sessions.

3.Si l'alumnat pateix alguna enfermetat o lesió ha de comunicar-lo al professorat al principi de curs (en la matricula) o, quant es produïsca, presentant el CERTIFICAT MÈDIC OFICIAL que ho justifique, en el que hi ha que ficar la duració aproximada de la lesió o enfermetat. Si la duració és anual es tractarà amb la direcció del centre i es comunicarà als interessats, les seues obligacions en l'assignatura. L'assistència a classe en el cas de lesió serà obligatòria. Per a una AUSÈNCIA d'uns dies els pares han de comunicar-lo adjuntant el justificant d'exempció temporal. Si l'absència justificada no és de tip mèdic, l'alumnat presentarà al professor una nota dels pares.

4.Quan un alumnat ha faltat justificadament un nombre de sessions durant l'avaluació, el professor elaborarà un PROGRAMA DE SUPORT per a que l'alumnat pugua superar els continguts donats a classe. Si l'alumnat comet un nombre excessiu de FALTES INJUSTIFICADES, el professor valorarà NEGATIVAMENT a l'alumnat tant a nivell de treball personal en l'assignatura, com a nivell actitudinal.

5.Hi ha que tindre MÀXIMA PUNTUALITAT, tant per a començar la sessió, com per a l'eixida dels vestuaris per a arribar a temps a la següent classe. Es disposarà de 10 minuts per a canviar-se (OBLIGATORI). L'alumnat col·laborarà en la col·locació i recollida de material esportiu. També s'exigirà el MÀXIM RESPECT a les DADES DE PRESENTACIÓ DE TREBALLS, no acceptant-se cap fora de les dades proposades.

6.Es necessari el RESPECT AL MATERIAL I INSTAL·LACIONS, així com el correcte ús. En cas de trencament ocasionat per un ús inadequat, el responsable del trencament es farà càrrega de la seua reposició. A més a més, no es podrà accedir als vestuaris i gimnàs fora d'hores lectives.

## ANEX 1

	1ª EVALUACIÓN		2ª EVALUACIÓN		3ª EVALUACIÓN	
	CONDICIÓN FÍSICA	DEPORTE 1	PILOTA VALENCIANA	DEPORTE 2	ACTIVIDAD MEDIO NATURAL	EXPRESION CORPORAL
1º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 10' cc Flex_1 Veloc_1	<u>BALONMANO_1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>RASPALL 1</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>COLPBOL</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>SENDERISMO</u> Aspectos básicos Excursión	<u>ACROSPORT 1</u> Fig. 2-3-4 personas Montaje Coreografía 3'
2º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 20' cc. Fuerza_1 Resist_1	<u>RUGBY / BEISBOL 1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>Pilota</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>PINFUVOTE</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>CIRCO</u> Cuerdas Malabares Aros Freesbee	<u>ACROSPORT 2</u> Fig. 2-3-4- Grupales Montaje Coreografía 3'
3º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 30' cc. Flex_2 Veloc_2	<u>BALONCESTO_1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>BADMINTON</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>ORIENTACION</u> Aspectos básicos Excursión	<u>HAB. GIM 1</u> Rueda lateral Voltereta delante Puntal
4º ESO	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 40' cc Fuerza_2 Resist_2	<u>VOLEIBOL_1</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA 3</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>FLOORBALL</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>ORIENTACION</u> Cabuyería Aspectos básicos Excursión	<u>HAB. GIM 2</u> Voltereta del y detrás Puntal y Vertical
1º BAT	<u>COND. FÍSICA</u> Res: 50' cc Microciclo	<u>BALONCESTO_2</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>PILOTA BLANCA</u> Creación guante Partidas 1x1 Partidas 2x2	<u>ULTIMATE</u> Técnica Táctica Reglamento	<u>MOUNTAIN BIKE</u> Aspectos básicos Excursión	<u>TEATRO 1</u> Grupos 6-7 personas Representación teatral
2º BAT	Organización Patios Activos Condición Física Balonmano		Baloncesto Natación Fútbol Sala		Voleibol Acroport	

Anexos: **Abierta a cambios según necesidades**

2º ESO: **HAB GIMN Y PARKOUR**, orientación, expresión corporal (combas), **BÉISBOL**,  
3º ESO: **PATINS**, **RUGBY TOUCH**, **JOCS ADAPTATS I ALTERNATIUS**, **EXPRESIÓ CORPORAL**  
**ACROSPORT 2**, **RELAJACIÓN. PATINES.**

4º ESO: **PILOTA**, **JOCS ADAPTATS I ALTERNATIUS**, **EXPRESIÓN CORPORAL (TINIKLING)**, **CIRCO (DIÁBOLO)**

1º BAT: **JUGGER**, **NUTRICIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS**, **FLOORBALL 2**, **RELAJACIÓN**, **DEPORTES**

**ALTERNATIVOS Y ADAPTADOS, CIRCO (FUNCIÓN Y COREOGRAFÍA). BAILE.  
2º BACH: NATACIÓN, DEPORTES ALTERNATIVOS Y ADAPTADOS, JUEGOS COOPERATIVOS Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES**

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POSIBLES:**

- 1º ESO: Salida al trinquet de Pelayo. Salida a la playa de Pinedo.
- 2º ESO: Salida al FunJump. Salida al trinquet de Pelayo. Salida a la playa.
- 3º ESO: Semana en la nieve. Salida al trinquet de Pelayo. Salida a la playa.
- 4º ESO: Salida a la playa. Salida al trinquet de Pelayo. Fin Curso, Multiaventura.
- 1º BAT: Actividades en la playa. Salida al trinquet de Pelayo. Actividades en bici.
- 2º BAT: Actividades en Bici. Excursión a la playa. Piscina y Polideportivo.