

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	
DEPARTAMENTO	Educación Física
CURSO	2018-2019
JEFATURA DE DEPARTAMENTO	Luis Miguel Marín de Oliveira
PROFESORADO	Luis Miguel Marín (1ºA-2º-3º ESO; 1º BACHILLERATO) Ariel Plazas (1ºB-4º ESO)
MATERIAS Y CURSOS	Educación Física: 1º a 4º ESO; 1º BACHILLERATO

INTRODUCCIÓN

Desde un punto de vista integrador el área de Educación Física (Educación Física, Recreación y Deportes) se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. La Educación Física no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

El desarrollo de la competencia motriz debe permitir comprender el propio cuerpo y sus posibilidades y aplicar las habilidades motrices específicas en contextos de práctica con valor social, que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos, asegurando una competencia motriz que sirva de base para la práctica de actividad física de forma autónoma y responsable en su vida cotidiana.

“Educación Física: la primera y más importante educación para la vida”
Cajigal, J.M. 1978

PROGRAMACIÓN DE MATERIAS DEL DEPARTAMENTO

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º ESO (Grado 7º)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1: Actividades físico deportivas			
<p>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</p> <p>Ajuste de la ejecución a los gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades físico-deportivas seleccionadas.</p> <p>Relación de la técnica de ejecución con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.</p> <p>Capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades practicadas.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades practicadas.</p> <p>El senderismo como actividad en medio no estable: descripción, tipos de sendero y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad, material y vestimenta necesaria en función de la duración y de las condiciones de la actividad. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</p> <p>Realización de recorridos preferentemente en el medio natural y de juegos en la naturaleza.</p> <p>Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias en las actividades físico deportivas de oposición seleccionadas. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. El respeto al adversario y la valoración de sus méritos.</p> <p>Actividades de oposición y de colaboración-oposición: lógica interna de las mismas y su repercusión en la intencionalidad de las acciones técnicas en situaciones de juego. Reglamento de juego</p> <p>Aspectos funcionales y principios estratégicos de las actividades físico deportivas de colaboración-oposición seleccionadas; papel y</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas, en condicione adaptadas.</p>	<p>1.1 Adapta la realización de las habilidades motrices básicas a los requerimientos técnicos básicos de las actividades físico- deportivas individuales.</p> <p>1.2 Es consciente de su propio nivel de habilidad, mostrando una actitud de mejora y aplicando criterios saludables.</p> <p>1.3 Describe la técnica básica de las habilidades específicas trabajadas.</p> <p>1.4 Aplica en la práctica de las situaciones motrices individuales las correcciones proporcionadas.</p> <p>1.5 Progresa en las capacidades coordinativas ajustando la realización de las habilidades específicas de las actividades trabajadas a los modelos básicos de ejecución.</p> <p>1.6 Pone en práctica las técnicas de desplazamiento adaptadas a los senderos en el medio natural.</p> <p>2.1 Aplica la técnica apropiada atendiendo a la lógica de las situaciones propuestas.</p> <p>2.2 Pone en juego técnicas apropiadas para conservar el balón, avanzar y conseguir marcar, cumpliendo las finalidades colectivas del ataque en las situaciones de colaboración-oposición.</p> <p>2.3 Colabora en las finalidades de la defensa con acciones motrices que muestran la intención de recuperar el balón, frenar el avance de los adversarios y evitar que marquen en las situaciones de colaboración-oposición.</p> <p>2.4 Conoce y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes.</p> <p>2.5 Conoce las características propias de las actividades físico- deportivas de oposición y de colaboración-oposición.</p> <p>2.6 Explica los principios estratégicos y las funciones de los participantes en las actividades físico- deportivas de colaboración-oposición.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p> <p>CAA-CMCT-CIEE-CCL</p>

<p>conductas de los jugadores en las fases del juego.</p> <p>Capacidades implicadas. Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la meta, ocupación de los espacios, etc. Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>			
Bloque 2: Actividades físicas artístico expresivas			
<p>El cuerpo expresivo. Manifestación motriz y gestual de los sentimientos y estados de ánimo y su repercusión en la comunicación oral. Actividades y juegos de expresión y comunicación a través del mimo y del juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal como el mimo y el juego dramático.</p>	<p>1.1 Conoce y pone en práctica de manera básica actividades expresivas como el mimo y el juego dramático.</p> <p>1.2 Analiza y combina la utilización del gesto y del movimiento con la expresión oral.</p>	<p>CCL-CCEC-CSC-CIEE</p>
Bloque 3: Aptitud física y salud			
<p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.</p> <p>Niveles saludables en los factores de la condición física. La intensidad de los esfuerzos como factor que hay que tener en cuenta. Índices de intensidad reconocibles en la propia práctica: la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria. Valores recomendables atendiendo a la edad y características personales.</p> <p>Actividades de registro de la frecuencia cardiaca y respiratoria a la hora de practicar diferentes actividades.</p> <p>Hidratación y alimentación durante la actividad física.</p> <p>Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación.</p> <p>Valoración de las actividades deportivas como una forma de</p>	<p>. Reconocer la relación entre la frecuencia cardiaca y la intensidad del esfuerzo a través de la práctica de distintas actividades físico-deportivas, identificando los valores que se consideran saludables.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, a través de la práctica de distintas actividades físico-deportivas,</p>	<p>1.1 Identifica la implicación de las capacidades motrices en los diferentes tipos de actividad física que se practican.</p> <p>1.2 Conoce los beneficios que la práctica regular de actividad física tiene en el organismo y en la vida de las personas.</p> <p>1.3 Reconoce el intervalo de intensidad en el que las actividades se consideran aeróbicas.</p> <p>1.4 Identifica las características de las actividades físicas saludables.</p> <p>1.5 Conoce y aplica las normas de hidratación en la realización de actividades físicas.</p> <p>2.1 Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>	<p>CAA-CMCT</p> <p>CIEE-CAA-CMCT</p>

<p>mejorar la salud y de los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>Factores de la aptitud física. Capacidades coordinativas y capacidades físicas básicas.</p> <p>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.</p> <p>La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la relajación, la postura y la actividad física.</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación.</p> <p>Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla.</p> <p>El calentamiento como la fase inicial de una sesión de actividad física. Objetivos y significado preventivo en la práctica de la actividad física.</p> <p>Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.</p> <p>Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.</p> <p>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.</p> <p>Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.</p>	<p>mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p> <p>3. Realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de las sesiones, valorando su función preventiva.</p>	<p>2.2 Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3 Se muestra autoexigente en la mejora de los niveles de las capacidades motrices considerados saludables.</p> <p>2.4 Valora la relación entre una buena condición física y la mejora de la salud. 2.5 Conoce las fases y tipos de respiración y la combinación de esta con la actividad física.</p> <p>3.1 Conoce las características y la estructura de una sesión de actividad física.</p> <p>3.2 Aplica las pautas de prevención con respecto a la forma de graduar la intensidad de los esfuerzos en la actividad física en el inicio de la sesión.</p> <p>3.3 Realiza de forma autónoma el inicio y el final de la sesión de actividad física siguiendo las pautas indicadas.</p>	<p>CMCT-CAA-CIEE</p>
<p>Bloque 4: Contenidos transversales</p>			
<p>Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico- deportivas.</p> <p>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</p> <p>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p> <p>El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal.</p>	<p>1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de</p>	<p>1.1 Acepta y respeta los diferentes niveles de habilidad en sí mismo y en los demás.</p> <p>1.2 Conoce acepta y respeta las normas en la práctica de las actividades, juegos y deportes mostrando deportividad y respeto al resto de los participantes.</p> <p>1.3 Colabora en las actividades colectivas y respeta las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>2.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CSC-CCEC-CMCT</p> <p>CMCT</p>

<p>Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz.</p> <p>Valoración de la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.</p> <p>Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>Influencia de las actividades físico- deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural.</p> <p>Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico- deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza- aprendizaje.</p>	<p>ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>2.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.3 Describe el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural.</p> <p>3.1 Identifica los riesgos asociados a las actividades realizadas durante el curso, con especial atención para las desarrolladas en un medio no estable.</p> <p>3.2 Respeta las normas de uso, prevención y seguridad que las actividades físico deportivas conllevan.</p> <p>3.3 Selecciona y utiliza la indumentaria apropiada para los diferentes tipos de actividad física, con especial cuidado en el calzado.</p> <p>3.4 Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>4.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>4.2 Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CIEE-CMCT</p> <p>CD-CCL</p>
---	---	---	--------------------------------

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Bloques: 1, 3, 4	Bloques: 1, 2, 3, 4	Bloques: 1, 3, 4

COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Competencia en comunicación lingüística	1.1.3/1.2.2/1.2.6/2.1.2/4.4.1/4.4.2
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1.2/1.1.5/1.16/1.2.3/3.1.2/3.1.3/3.1.4/3.1.5/3.2.4/3.3.1/4.2.1/4.2.2/4.2.3/4.3.2/4.3.3/4.3.4
Competencia digital	4.4.1/4.1.2
Aprender a aprender	1.1.1/1.1.2/1.1.4/1.1.5/1.2.1/1.2.2/3.1.1/3.2.2/3.2.3/3.3.2/3.3.3
Competencias sociales y cívicas	2.1.1/2.1.2/4.1.1/4.1.2/
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	1.2.4/1.2.5/2.1.1/2.1.2/3.2.1/3.3.3/4.3.1/
Conciencia y expresiones culturales	2.1.1/2.1.2/4.1.3

TRATAMIENTO DE TEMAS TRANSVERSALES

Educación para la Paz y la Convivencia	<p>Por su carácter vivencial, nuestra materia permite orientar la construcción de valores sociales-base de la convivencia ciudadana- como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: resolver los conflictos que ocurran en el juego respetando las reglas y llegando a acuerdos a través del diálogo).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: respetando las diferentes posibilidades de ejecución motriz de los compañeros y valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad)</p>
Prevención de la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y de toda forma de violencia (racismo, xenofobia, homofobia, etc.)	<p>Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: canalizar la agresividad a través de actividades de oposición, aceptando el resultado de la competencia, respetando al adversario y valorando sus méritos).</p> <p>Bloque 2 (p.e.: en expresión corporal a través del juego dramático que les ayuda a vivenciar otros roles y poner en el lugar del otro).</p>
Igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de género	<p>Bloque 3 (p.e.: desarrollo de las capacidades físicas y motrices en función de las posibilidades personales sin distinción de género).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: aceptar y respetar los niveles de habilidad en las diferentes actividades planteadas en sí mismo y en los demás).</p>
Educación para la salud y sexual	<p>Bloque 3 (p.e.: reconocer la relación entre frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo, identificando valores que se consideran saludables).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: selecciona y utiliza la indumentaria adecuada para los diferentes tipos de actividad, con especial cuidado en el calzado).</p>
Educación emocional	<p>Bloque 4 (p.e.: controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-expresivas y físico -deportivas en entorno no estable (medio natural)).</p>
Educación para el desarrollo e intercultural e integración de minorías (etnias originarias y población afro descendiente)	<p>Bloque 2 (p.e.: analizar la expresión corporal de etnias originarias de Colombia y reproducirlas integrándolas en producciones artísticas, valorando la diversidad y riqueza culturales).</p>
Educación vial	<p>Bloque 1 (p.e.: respeto por las señalizaciones y adecuada adaptación al medio (urbano y natural) cuando realizamos actividades deportivas. Señalización de senderos, peligros a evitar, etc).</p>
Educación ambiental y para un desarrollo sostenible	<p>La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y</p>

	<p>protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos.</p> <p>Bloque 4 (p.e.: describir el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural).</p>
Educación para afrontar emergencias y catástrofes	<p>Bloque 3 (p.e.: conoce el protocolo de actuación en caso de accidente deportivo) Bloque 4 (p.e.: Describir protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno)</p>

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 2º ESO (Grado 8º)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1: Actividades físico deportivas			
<p>Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físico deportivas seleccionadas. Adaptación de los modelos técnicos a las características individuales.</p> <p>Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación.</p> <p>Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados el curso anterior.</p> <p>Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que pertenecen al programa del curso.</p> <p>Aspectos preventivos de las actividades: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.</p> <p>Realización de recorridos de orientación, preferentemente en el medio natural, a partir de la identificación de señales de rastreo y de la utilización de mapas.</p> <p>Normas de seguridad que se han de tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y en el natural.</p> <p>Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación. Nociones básicas de supervivencia.</p> <p>Elementos tácticos y reglamentarios de las actividades de oposición y de colaboración-oposición. Dinámica interna, fases y principios estratégicos.</p> <p>Realización de juegos y actividades cooperativas y competitivas, regladas y adaptadas para la aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de las actividades de oposición y de colaboración-oposición.</p> <p>Capacidades implicadas en las acciones tácticas de las actividades desarrolladas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1 Ejecuta los aspectos básicos del modelo técnico de las nuevas actividades seleccionadas (individuales, de adversario y de equipo).</p> <p>1.2 Identifica los aspectos clave en la realización de las habilidades específicas de las actividades físico deportivas trabajadas.</p> <p>1.3 Explica los efectos producidos por los errores de ejecución de las habilidades motrices.</p> <p>1.4 Consolida la ejecución de las habilidades motrices en situaciones individuales ya conocidas.</p> <p>1.5 Conoce y practica las técnicas básicas de orientación en los recorridos en el medio natural y urbano, identificando y siguiendo las señales necesarias.</p> <p>1.6 Evoluciona por el terreno sin perjudicar la flora, la fauna y el resto de elementos del entorno, y recoge debidamente los residuos producidos durante el recorrido.</p> <p>2.1 Aplica en la práctica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de la actividad físico deportiva de oposición desarrollada durante el curso.</p> <p>2.2 Aplica en la práctica los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de las actividades físico deportivas de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.</p> <p>2.3 Conoce las reglas básicas, los principios, las estrategias y las tácticas de las actividades físicas individuales, de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.</p> <p>2.4 Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p> <p>CAA-CMCT-CIEE-CCL</p>

<p>Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las actividades de oposición y de colaboración-oposición: situación y tipos de actuación de jugadores, balón u otros implementos, zona de marca, espacios de juego.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.</p> <p>Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se producen en los juegos y el deporte.</p> <p>Cooperación distribuyendo distintas funciones dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</p>			
<p>Bloque 2: Actividades físicas artístico expresivas</p>			
<p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Manifestaciones motrices y gestuales de los sentimientos y estados de ánimo.</p> <p>Simbolización y codificación mediante el movimiento. Elaboración de respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas.</p> <p>Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio y control corporal, y a la comunicación con los demás.</p> <p>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.</p> <p>Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad.</p> <p>Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando el gesto, la postura y el movimiento.</p>	<p>1.1. Utiliza el gesto, la postura y el movimiento como agentes de comunicación.</p> <p>1.2. Utiliza las técnicas y códigos del lenguaje corporal con sentido estético y de forma creativa en las actividades artístico expresivas.</p>	<p>CCL-CCEC-CSC-CIEE</p>
<p>Bloque 3: Aptitud física y salud</p>			
<p>Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad, y niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>Control de la intensidad del esfuerzo: cálculo de la zona de actividad utilizando la frecuencia cardiaca.</p> <p>Efectos fisiológicos inmediatos y adaptaciones a largo plazo de la actividad física sistemática.</p>	<p>1. Distinguir los factores que intervienen en la aptitud física y valorar la influencia de los hábitos posturales y de actividad física en la aptitud física y la salud.</p> <p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, a través de la práctica de distintas actividades físico deportivas,</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p> <p>1.2. Valora la importancia de la práctica habitual de actividad física en los aspectos psicológico y social y para la propia condición física, así como para aplicarla a las actividades cotidianas.</p> <p>1.3. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la</p>	<p>CAA-CMCT</p>

<p>Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales y el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>Valor energético de los nutrientes y relación entre la alimentación y el gasto de las actividades físicas.</p> <p>La hidratación y la práctica de actividad física.</p> <p>Sistemas o principios para trabajar las capacidades físicas básicas y medidas complementarias para mejorar la aptitud física: recuperación de los esfuerzos, alimentación, hidratación, etc.</p> <p>Pruebas para valorar los factores de la aptitud física. Protocolos que hay que seguir y baremos adaptados al grupo de referencia.</p> <p>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.</p> <p>Ejercitación de la capacidad aeróbica mediante actividades continuas con ritmo constante o variable. Ejercitación de la flexibilidad activa y pasiva mediante ejercicios estáticos y dinámicos.</p> <p>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse, cómo levantar y transportar cargas (mochilas, entre otros).</p> <p>Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.</p> <p>Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.</p>	<p>mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>3. Realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de las sesiones, valorando su función preventiva.</p>	<p>salud.</p> <p>1.4. Calcula su zona de trabajo óptima a partir de los porcentajes de su frecuencia cardiaca máxima teórica.</p> <p>1.5. Relaciona la alimentación con el gasto energético que conlleva la actividad física.</p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3. Reconoce la importancia de llegar a unos determinados niveles en las capacidades físicas para mejorar el propio estado de salud.</p> <p>2.4. Conoce y practica las posiciones y posturas corporales susceptibles de riesgo para la salud, tanto en la práctica de actividades físicas como en la vida escolar y cotidiana.</p> <p>2.5. Aplica procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>3.1. Analiza la actividad física principal para elaborar calentamientos adecuados a ella.</p> <p>3.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>CIEE-CAA-CMCT</p> <p>CMCT-CAA-CIEE</p>
--	---	--	---

<p>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.</p> <p>Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.</p>			
<p>Bloque 4: Contenidos transversales</p>			
<p>La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p> <p>La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.</p> <p>Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.</p> <p>El fenómeno deportivo y el tratamiento de la corporalidad en nuestro entorno social. Prejuicios y estereotipos.</p> <p>Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</p> <p>Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.</p> <p>Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.</p> <p>Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.</p> <p>Valoración de las posibilidades de disfrute que nos ofrece el entorno próximo.</p> <p>Indumentaria y equipo apropiado para la realización de actividades.</p> <p>Criterios para la selección de avituallamiento para actividades en el medio natural.</p> <p>Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p>	<p>1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>1.1. Muestra una actitud perseverante y autoexigente en el esfuerzo, y manifiesta tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>1.2. Asume las propias responsabilidades dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>1.3. Realiza labores arbitrales en los juegos y deportes practicados.</p> <p>1.4. Respeta al árbitro, a los propios compañeros, y a los oponentes en las actividades de competición, aceptando el resultado.</p> <p>2.1. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2. Argumenta las posibilidades de interacción social y de reto personal que representa la práctica de actividad físico deportiva.</p> <p>2.3. Valora los comportamientos de deportistas difundidos por los medios de comunicación.</p> <p>2.4. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas durante el curso que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2. Respeta las normas de uso, prevención, seguridad y cuidado del entorno que las actividades físico deportivas conllevan.</p> <p>3.3. Controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades recreativas programadas en el medio natural.</p> <p>3.4. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados</p>	<p>CSC-CCEC-CMCT</p> <p>CMCT</p> <p>CIEE-CMCT</p> <p>CD-CCL</p>

<p>Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>		<p>con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	
---	--	---	--

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Bloques: 1, 3, 4	Bloques: 1, 2, 3, 4	Bloques: 1, 3, 4

COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Competencia en comunicación lingüística	1.1.3/1.2.2/1.2.6/2.1.2/4.4.1/4.4.2
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1.2/1.1.5/1.1.6/1.2.3/3.1.2/3.1.3/3.1.4/3.1.5/3.2.4/3.3.1/4.2.1/4.2.2/4.2.3/4.3.2/4.3.3/4.3.4
Competencia digital	4.4.1/4.1.2
Aprender a aprender	1.1.1/1.1.2/1.1.4/1.1.5/1.2.1/1.2.2/3.1.1/3.2.2/3.2.3/3.3.2/3.3.3
Competencias sociales y cívicas	2.1.1/2.1.2/4.1.1/4.1.2/
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	1.2.4/1.2.5/2.1.1/2.1.2/3.2.1/3.3.3/4.3.1/
Conciencia y expresiones culturales	2.1.1/2.1.2/4.1.3

TRATAMIENTO DE TEMAS TRANSVERSALES

Educación para la Paz y la Convivencia	<p>Por su carácter vivencial, nuestra materia permite orientar la construcción de valores sociales-base de la convivencia ciudadana- como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: resolver los conflictos que ocurran en el juego respetando las reglas y llegando a acuerdos a través del diálogo).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: respetando las diferentes posibilidades de ejecución motriz de los compañeros y valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad)</p>
Prevención de la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y de toda forma de violencia (racismo, xenofobia, homofobia, etc.)	<p>Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: canalizar la agresividad a través de actividades de oposición, aceptando el resultado de la competencia, respetando al adversario y valorando sus méritos).</p> <p>Bloque 2 (p.e.: en expresión corporal a través del juego dramático que les ayuda a vivenciar otros roles y poner en el lugar del otro).</p>
Igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de género	<p>Bloque 3 (p.e.: desarrollo de las capacidades físicas y motrices en función de las posibilidades personales sin distinción de género).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: aceptar y respetar los niveles de habilidad en las diferentes actividades planteadas en sí mismo y en los demás).</p>

Educación para la salud y sexual	Bloque 3 (p.e.: reconocer la relación entre frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo, identificando valores que se consideran saludables). Bloque 4 (p.e.: selecciona y utiliza la indumentaria adecuada para los diferentes tipos de actividad, con especial cuidado en el calzado).
Educación emocional	Bloque 4 (p.e.: controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-expresivas y físico -deportivas en entorno no estable (medio natural)).
Educación para el desarrollo e intercultural e integración de minorías (etnias originarias y población afro descendiente)	Bloque 2 (p.e.: analizar la expresión corporal de etnias originarias de Colombia y reproducirlas integrándolas en producciones artísticas, valorando la diversidad y riqueza culturales).
Educación vial	Bloque 1 (p.e.: respeto por las señalizaciones y adecuada adaptación al medio (urbano y natural) cuando realizamos actividades deportivas. Señalización de senderos, peligros a evitar, etc).
Educación ambiental y para un desarrollo sostenible	La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos. Bloque 4 (p.e.: describir el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural).
Educación para afrontar emergencias y catástrofes	Bloque 3 (p.e.: conoce el protocolo de actuación en caso de accidente deportivo) Bloque 4 (p.e.: Describir protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno)

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 3º ESO (Grado 9º)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1: Actividades físico deportivas			
<p>Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicodeportivas seleccionadas.</p> <p>Adaptaciones de los modelos técnicos a las características individuales.</p> <p>Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación.</p> <p>Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados en algún curso anterior.</p> <p>Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que forman parte del programa del curso. Indicadores y errores más frecuentes en la práctica.</p> <p>Aspectos preventivos que hay que tener en cuenta en las diferentes actividades: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.4. Explica y pone en práctica técnicas básicas de trepa o escalada, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p>
<p>Actividades en medio no estable de trepa y recorridos horizontales. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.</p> <p>Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad.</p> <p>Estrategia básica en las situaciones de oposición. Acciones motrices para atacar los puntos más débiles del adversario y para ofrecer los propios puntos fuertes.</p> <p>Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en situaciones de oposición y de oposición-colaboración.</p> <p>La oportunidad de las acciones y la anticipación como clave de las intervenciones.</p>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.</p> <p>2.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición desarrolladas durante el curso.</p> <p>2.3. Reflexiona sobre las situaciones de oposición y colaboración-oposición resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE-CCL</p>

<p>Práctica de situaciones de juego simplificando los mecanismos de decisión y aplicables a las actividades de oposición y de oposición-colaboración incluidas en el curso.</p> <p>La dinámica interna, las fases del juego y las funciones de los jugadores en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.</p> <p>Observación y análisis de acciones de juego de los compañeros y compañeras en las situaciones de oposición y de oposición-colaboración.</p> <p>Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>			
<p>Bloque 2: Actividades físicas artístico expresivas</p>			
<p>La danza como contenido cultural. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Danzas históricas y danzas actuales.</p> <p>Propuestas de actividades, formas jugadas o bailes dirigidos a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social., y seleccionados en función de las características del grupo.</p> <p>Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo.</p> <p>Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. Diseño y realización de coreografías a partir de premisas aportadas por el profesor o la profesora. Participación en las actividades de expresión con disposición de ayuda y colaboración.</p>	<p>1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando la danza y otras técnicas de expresión corporal.</p>	<p>1.1. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>1.2. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>1.3. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>CCL-CCEC-CSC-CIEE</p>
<p>Bloque 3: Aptitud física y salud</p>			
<p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.</p> <p>Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Reconocimiento del efecto positivo que la práctica sistemática de actividad física produce en los aparatos y</p>	<p>1. Reconocer los procesos que intervienen en la mejora de la aptitud física y aplicar los mecanismos de control de la intensidad para progresar en los márgenes saludables.</p>	<p>1.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p> <p>1.2. Conoce los efectos sobre la salud y las adaptaciones orgánicas y personales que se producen con la actividad física sistemática.</p> <p>1.3. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>1.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para</p>	<p>CAA-CMCT-CCEC</p>

<p>sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.</p> <p>Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.</p> <p>Efectos negativos en el organismo de diferentes hábitos y sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo).</p> <p>Baterías de test de aptitud física: protocolos de cada prueba y baremos aplicables.</p> <p>Profundización en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas y derivadas. Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción.</p> <p>Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.</p> <p>Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>Desarrollo de métodos continuos para la mejora de la capacidad aeróbica. Desarrollo de la fuerza resistencia general a través de repeticiones con autocargas o cargas muy bajas.</p> <p>Ejecución de métodos activos y pasivos para la mejora de la flexibilidad.</p> <p>Ejecución y valoración de métodos de relajación como medio para liberar tensiones de la vida cotidiana.</p> <p>Relajación y respiración. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Práctica</p>	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo, aplicando las actividades y ejercicios propios de los métodos de entrenamiento de cada capacidad.</p> <p>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>2.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>2.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>2.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>3.2. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>CIEE-CAA-CMCT</p> <p>CAA-CMCT</p>
---	---	--	--------------------------------------

<p>de actividades de movilización fisiológica de la espalda y de estabilización de las cinturas escapular y pelviana.</p> <p>Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.</p>			
<p>Bloque 4: Contenidos transversales</p>			
<p>El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos.</p> <p>Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.</p> <p>Aprendizaje de cómo jugar en equipo. Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas.</p> <p>Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos.</p> <p>Elaboración de un ideario de juego limpio.</p> <p>Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físicodeportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p>	<p>1. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>2. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>4. Utilizar las Tecnologías de la</p>	<p>1.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>1.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>1.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>2.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>2.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>3.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>3.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>3.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la</p>	<p>CSC</p> <p>CMCT</p> <p>SIEE-CMCT-CCEC-CCL</p> <p>CD-CCL</p>

<p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>4.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	
---	---	---	--

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Bloques: 1, 3, 4	Bloques: 1, 2, 3, 4	Bloques: 1, 3, 4

COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Competencia en comunicación lingüística	1.1.4/1.2.2/1.2.3/2.1.2/4.3.1/4.4.1/4.4.2/
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1.2/3.1.2/3.2.1/3.2.3/3.3.2/4.2.1/4.2.2/4.2.3/4.3.2/
Competencia digital	4.4.1/4.1.2
Aprender a aprender	1.1.1/1.1.3/1.2.1/3.1.1/3.1.3/3.1.4/3.1.5/3.2./3.3.1/
Competencias sociales y cívicas	2.1.2/4.1.1/4.1.2/4.1.3/
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	1.2.2/2.1.1/3.2.2/4.3.3/
Conciencia y expresiones culturales	2.1.1/2.1.2/2.1.3/3.1.1/4.3.1/

TRATAMIENTO DE TEMAS TRANSVERSALES

Educación para la Paz y la Convivencia	<p>Por su carácter vivencial, nuestra materia permite orientar la construcción de valores sociales-base de la convivencia ciudadana- como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: resolver los conflictos que ocurran en el juego respetando las reglas y llegando a acuerdos a través del diálogo). Bloque 4 (p.e.: respetando las diferentes posibilidades de ejecución motriz de los compañeros y valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad)</p>
Prevención de la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y de toda forma de violencia (racismo, xenofobia, homofobia, etc.)	<p>Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: canalizar la agresividad a través de actividades de oposición, aceptando el resultado de la competencia, respetando al adversario y valorando sus méritos). Bloque 2 (p.e.: en expresión corporal a través del juego dramático que les ayuda a vivenciar otros roles y poner en el lugar del otro).</p>
Igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de género	<p>Bloque 3 (p.e.: desarrollo de las capacidades físicas y motrices en función de las posibilidades personales sin distinción de género). Bloque 4 (p.e.: aceptar y respetar los niveles de habilidad en las diferentes actividades planteadas en sí mismo y en los demás).</p>
Educación para la salud y sexual	<p>Bloque 3 (p.e.: reconocer la relación entre frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo, identificando valores que se consideran saludables). Bloque 4 (p.e.: selecciona y utiliza la indumentaria adecuada para los diferentes tipos de actividad, con especial cuidado en el calzado).</p>
Educación emocional	<p>Bloque 4 (p.e.: controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-expresivas y físico-depor-ivas en entorno no estable (medio natural).</p>

Educación para el desarrollo e intercultural e integración de minorías (etnias originarias y población afro descendiente)	Bloque 2 (p.e.: analizar la expresión corporal de etnias originarias de Colombia y reproducirlas integrándolas en producciones artísticas, valorando la diversidad y riqueza culturales).
Educación vial	Bloque 1 (p.e.: respeto por las señalizaciones y adecuada adaptación al medio (urbano y natural) cuando realizamos actividades deportivas. Señalización de senderos, peligros a evitar, etc).
Educación ambiental y para un desarrollo sostenible	La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos. Bloque 4 (p.e.: describir el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural).
Educación para afrontar emergencias y catástrofes	Bloque 3 (p.e.: conoce el protocolo de actuación en caso de accidente deportivo) Bloque 4 (p.e.: Describir protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno)

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 4º ESO (Grado 10º)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1: Actividades físico deportivas			
<p>Aspectos técnicos de las actividades seleccionadas.</p> <p>Ajuste de la ejecución a los modelos técnicos de las habilidades específicas planteadas en cada actividad.</p> <p>Adaptación de los fundamentos técnicos a los cambios del entorno de práctica.</p> <p>Capacidades motrices implicadas en cada actividad.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico de las actividades físico-deportivas propuestas.</p> <p>Equipamiento básico para la realización de actividades.</p> <p>Aspectos tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición, de colaboración, de colaboración-oposición y en medio no estable propuestas: Dinámica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.</p> <p>Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las diferentes actividades desarrolladas.</p> <p>Eficacia en las conductas de anticipación a las acciones de los adversarios.</p> <p>Ayudas en el contexto de las acciones colectivas.</p> <p>Lectura del juego y propuesta de alternativas en situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición.</p> <p>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>2.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>2.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>2.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>2.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>CMCT-CAA</p> <p>CAA-CMCT-CIEE-CCL</p>
<p>Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>Organización básica y coordinación del sistema de competición en el seno de la</p>	<p>3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de</p>	<p>3.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>3.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>3.3. Presenta propuestas creativas de utilización de</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE-CCL-CSCC</p>

clase.	implicados.	materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	
Bloque 2: Actividades físicas artístico expresivas			
<p>Montajes artístico-expresivos.</p> <p>Combinaciones de elementos expresivos y su relación con montajes artístico-expresivos.</p> <p>Gesto, movimiento e interacciones.</p> <p>La comunicación en el trabajo de expresión corporal.</p> <p>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.</p>	<p>1. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>1.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	CCEC-CSC-CIEE
Bloque 3: Aptitud física y salud			
<p>Ventajas y riesgos para la salud relacionados con las diferentes actividades físicas y deportivas trabajadas.</p> <p>Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas.</p> <p>Ejercicios de compensación y estabilización postural.</p> <p>Hábitos de vida, ejercicio físico y salud.</p> <p>Valoración de los efectos negativos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas, sobre la condición física y la salud.</p> <p>Alimentación, hidratación y actividad física: balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p> <p>Concepto de dieta equilibrada.</p> <p>Planes de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Adaptación a las propias posibilidades.</p> <p>Principios, métodos y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas implicadas</p>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p> <p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p> <p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la</p>	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>1.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. en la actividad física en el inicio de la sesión.</p> <p>2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>2.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener</p>	<p>CAA-CMCT-CCL-CSCC</p> <p>CIEE-CAA-CMCT</p> <p>CMCT-CAA-CIEE</p>

Centro Cultural y Educativo Español Reyes Católicos

<p>en las diferentes actividades físico-deportivas practicadas.</p> <p>Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.</p> <p>Procedimientos para la autoevaluación de la condición física.</p> <p>Valores saludables y valores para el rendimiento deportivo.</p>	<p>práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>3.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>3.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	
<p>Bloque 4: Contenidos transversales</p>			
<p>Valores asociados al deporte y reflexión sobre los "antivalores": el respeto, la autosuperación, la solidaridad y el juego limpio contra la violencia, la prepotencia o la marginación.</p> <p>Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p> <p>La superación de retos personales como motivación.</p> <p>Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas.</p> <p>Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo.</p> <p>Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles.</p> <p>Condiciones seguras de práctica: estado de instalaciones y materiales, indumentaria, etc.</p> <p>Las lesiones en la práctica deportiva. Aspectos generales y protocolos básicos de actuación.</p> <p>Cooperación en las distintas funciones dentro de la labor de equipo.</p> <p>Respeto a las aportaciones de las compañeras y los compañeros en las actividades grupales y asertividad en la defensa de los propios puntos de vista.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>2. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p> <p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>5. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con</p>	<p>1.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>1.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>1.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>2.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>2.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>2.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>3.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>3.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>3.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>4.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>4.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>5.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>5.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la</p>	<p>CSC-CCEC-CMCT</p> <p>CMCT</p> <p>CIEE-CMCT</p> <p>CD-CCL</p> <p>CD-CCL</p>

	los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 5.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	
--	---	---	--

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Bloques: 1, 3, 4	Bloques: 1, 2, 3, 4	Bloques: 1, 3, 4

COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Competencia en comunicación lingüística	1.2.5/1.2.6/1.3.3./3.1.2/4.4.1/4.4.2/4.5.2/4.5.3
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1.1/1.1.2/1.1.3/1.3.1/3.1.1/3.1.2/3.2.1/3.2.2/3.3.2/3.3.3/4.2.1/4.2.2/4.2.3/4.3.2
Competencia digital	4.4.1/4.4.2/4.5.1/4.5.2/4.5.3
Aprender a aprender	1.1.3/1.2.1/1.2.2/1.2.3/1.2.4/1.3.2/3.1.2/3.1.3/3.2.3/3.3.1
Competencias sociales y cívicas	1.3.1/2.1.2/3.1.4/4.1.1/4.1.2
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	1.2.6/1.3.3/2.1.3/3.2.3/3.2.4/3.3.1
Conciencia y expresiones culturales	2.1.1/2.1.2/2.1.3/4.1.3/4.3.1/4.3.3

TRATAMIENTO DE TEMAS TRANSVERSALES

Educación para la Paz y la Convivencia	<p>Por su carácter vivencial, nuestra materia permite orientar la construcción de valores sociales-base de la convivencia ciudadana- como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: resolver los conflictos que ocurran en el juego respetando las reglas y llegando a acuerdos a través del diálogo). Bloque 4 (p.e.: respetando las diferentes posibilidades de ejecución motriz de los compañeros y valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad)</p>
Prevención de la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y de toda forma de violencia (racismo, xenofobia, homofobia, etc.)	<p>Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: canalizar la agresividad a través de actividades de oposición, aceptando el resultado de la competencia, respetando al adversario y valorando sus méritos). Bloque 2 (p.e.: en expresión corporal a través del juego dramático que les ayuda a vivenciar otros roles y poner en el lugar del otro).</p>
Igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de género	<p>Bloque 3 (p.e.: desarrollo de las capacidades físicas y motrices en función de las posibilidades personales sin distinción de género). Bloque 4 (p.e.: aceptar y respetar los niveles de habilidad en las diferentes actividades planteadas en sí mismo y en los demás).</p>
Educación para la salud y sexual	<p>Bloque 3 (p.e.: reconocer la relación entre frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo, identificando valores que se consideran saludables). Bloque 4 (p.e.: selecciona y utiliza la indumentaria adecuada para los diferentes tipos de actividad, con especial cuidado en el calzado).</p>
Educación emocional	<p>Bloque 4 (p.e.: controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-expresivas y físico-depor-ivas en entorno no estable (medio natural).</p>
Educación para el desarrollo e intercultural e integración de minorías (etnias originarias y población afro descendiente)	<p>Bloque 2 (p.e.: analizar la expresión corporal de etnias originarias de Colombia y reproducirlas integrándolas en producciones artísticas, valorando la diversidad y riqueza culturales).</p>
Educación vial	<p>Bloque 1 (p.e.: respeto por las señalizaciones y adecuada adaptación al medio (urbano y natural) cuando realizamos actividades deportivas. Señalización de senderos, peligros a</p>

	evitar, etc).
Educación ambiental y para un desarrollo sostenible	La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos. Bloque 4 (p.e.: describir el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural).
Educación para afrontar emergencias y catástrofes	Bloque 3 (p.e.: conoce el protocolo de actuación en caso de accidente deportivo) Bloque 4 (p.e.: Describir protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno)

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º Bachillerato (Grado 11º)

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES APRENDIZAJE	COMPETENCIAS CLAVE
Bloque 1: Actividades físico deportivas			
<p>Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.</p> <p>Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.</p> <p>Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.</p> <p>Autogestión de las actividades físico deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.</p> <p>Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.</p> <p>Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.</p> <p>Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.</p> <p>Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	<p>CAA-CMCT</p> <p>CAA-CSC-CIEE-CMCT</p>
Bloque 2: Actividades físicas artístico expresivas			
<p>Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.</p> <p>Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.</p> <p>Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del "flash mob").</p> <p>Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.</p>	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>1.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>1.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>1.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>CSC-CAA-CIEE-CCEC</p>
Bloque 3: Aptitud física y salud			
<p>Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.</p> <p>Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.</p> <p>Actividades específicas de</p>	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>CMCT-CAA-CIEE</p>

<p>activación y de recuperación de esfuerzos. Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas. Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica. Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud. Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física. Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz. Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.</p>	<p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>2.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 2.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 2.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 2.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 2.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 2.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>	<p>CCL-CAA-CMCT-CIEE</p>
<p>Bloque 4: Contenidos transversales</p>			
<p>Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc. Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud. El entorno natural y las actividades físicodeportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo. La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices. Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario. Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física 2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. 3. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 1.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 2.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 2.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. 3.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 3.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 3.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. 4.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	<p>CIEE-CSC-CMCT-CCEC-CAA</p> <p>CMCT-CSC</p> <p>CMCT-CIEE</p> <p>CD-CCL</p>

--	--	--	--

TEMPORALIZACIÓN

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Bloques: 1, 3, 4	Bloques: 1, 2, 3, 4	Bloques: 1, 3, 4

COMPETENCIAS CLAVE Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Competencia en comunicación lingüística	3.2.3/4.4.1/4.4.2
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	1.1.4/1.2.4/3.1.1/3.1.2/3.1.3/3.2.2/3.2.6/4.1.2/4.2.1/4.3.1/4.3.2/
Competencia digital	4.4.1/4.1.2
Aprender a aprender	1.1.1/1.1.2/1.1.3/1.2.1/1.2.5/2.1.3/3.1.3/3.2.1/4.1.1/
Competencias sociales y cívicas	1.2.2/2.1.1/4.1.1/4.2.2/
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	1.2.3/2.1.2/3.1.4/3.2.4/3.2.5/4.1.1/4.3.3/
Conciencia y expresiones culturales	2.1.1/2.1.2/2.1.3/4.1.2/

TRATAMIENTO DE TEMAS TRANSVERSALES

Educación para la Paz y la Convivencia	<p>Por su carácter vivencial, nuestra materia permite orientar la construcción de valores sociales-base de la convivencia ciudadana- como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general. La experiencia de compartir exige reconocer el valor del otro, así como dar importancia a las reglas en la acción colectiva para el cuidado de lo público y para la construcción de acuerdos dirigidos a propósitos comunes.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: resolver los conflictos que ocurran en el juego respetando las reglas y llegando a acuerdos a través del diálogo).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: respetando las diferentes posibilidades de ejecución motriz de los compañeros y valorando la riqueza que conlleva la integración de la diversidad)</p>
Prevención de la violencia contra las personas con discapacidad, la violencia terrorista y de toda forma de violencia (racismo, xenofobia, homofobia, etc.)	<p>Ninguna persona puede ser excluida ni marginada de la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte al invocar razones de discapacidad u otra condición, por cuanto esta disciplina involucra componentes fundantes de la naturaleza humana, de modo que el trabajo pedagógico dirigido a cada ser humano en particular, debe adaptarse a sus necesidades.</p> <p>Bloque 1 (p.e.: canalizar la agresividad a través de actividades de oposición, aceptando el resultado de la competencia, respetando al adversario y valorando sus méritos).</p> <p>Bloque 2 (p.e.: en expresión corporal a través del juego dramático que les ayuda a vivenciar otros roles y poner en el lugar del otro).</p>
Igualdad entre hombres y mujeres y prevención de la violencia de género	<p>Bloque 3 (p.e.: desarrollo de las capacidades físicas y motrices en función de las posibilidades personales sin distinción de género).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: aceptar y respetar los niveles de habilidad en las diferentes actividades planteadas en sí mismo y en los demás).</p>
Educación para la salud y sexual	<p>Bloque 3 (p.e.: reconocer la relación entre frecuencia cardíaca y la intensidad del esfuerzo, identificando valores que se consideran saludables).</p> <p>Bloque 4 (p.e.: selecciona y utiliza la indumentaria adecuada para los diferentes tipos de actividad, con especial cuidado en el calzado).</p>
Educación emocional	<p>Bloque 4 (p.e.: controla las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-expresivas y físico-depor-ivas en entorno no estable (medio natural)).</p>
Educación para el desarrollo e intercultural e integración de minorías (etnias originarias y población afro descendiente)	<p>Bloque 2 (p.e.: analizar la expresión corporal de etnias originarias de Colombia y reproducirlas integrándolas en producciones artísticas, valorando la diversidad y riqueza culturales).</p>
Educación vial	<p>Bloque 1 (p.e.: respeto por las señalizaciones y adecuada adaptación al medio (urbano y natural) cuando realizamos actividades deportivas. Señalización de senderos, peligros a evitar, etc).</p>

Educación ambiental y para un desarrollo sostenible	<p>La Educación Física, Recreación y Deporte genera vivencias, exploraciones, experiencias, conocimientos y técnicas que disponen al estudiante como un ser que se desarrolla en un medio ambiente y en virtud de ello es responsable del cuidado de este, su recuperación y protección. Cuidar el entorno, como se cuida el propio cuerpo, es un criterio acertado para experimentar nuevas interacciones con el ambiente, en una época que exige a los seres humanos tomar conciencia del efecto que ejercen sus acciones sobre el planeta y exige recuperar lo destruido y conservar lo existente. Todo esto significa cambiar de actitud frente al consumo, al uso de los desechos y a cuestionar prácticas que deterioran las condiciones de los seres vivos.</p> <p>Bloque 4 (p.e.: describir el impacto que supone la realización de actividades físico deportivas en el medio natural).</p>
Educación para afrontar emergencias y catástrofes	<p>Bloque 3 (p.e.: conoce el protocolo de actuación en caso de accidente deportivo) Bloque 4 (p.e.: Describir protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y protección del entorno)</p>

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Medidas para alumnado que no superó las evaluaciones durante el curso

Para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje tomaremos como medidas:

- Los agrupamientos flexibles (trabajo en grupos reducidos, microenseñanza, enseñanza por niveles) que eviten los motivos de distracción y mejoren las condiciones de aprendizaje.
- El planteamiento de tareas diversas que ayuden a focalizar la atención y anticipar las actividades a realizar especialmente a los alumnos disruptivos y a aquellos que se encuentran con mayores dificultades.
- Emplear diferentes instrumentos de evaluación para objetivar las conductas y comportamientos inadecuados, informando al alumnado cada cierto tiempo, para que sepan lo que deben corregir y las repercusiones en su calificación.
- Emplear estilos de enseñanza menos directivos que vayan dejando paso a otros que fomenten la autonomía del alumnado.
- Hacer un seguimiento individualizado del alumnado que ha obtenido una calificación negativa en la evaluación.
- Establecer tutores en la práctica, asignando al alumnado con dificultades un compañero que le ayude en las tareas que le supongan mayores problemas.

Medidas para alumnado que no superó la evaluación ordinaria

Seguimiento individualizado en la preparación de los trabajos teóricos que deban entregar, repaso de los contenidos impartidos a lo largo del curso que deban presentar en el cuaderno y/o en la prueba teórica, y aclarar los criterios de realización de las pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas) para que las puedan superar.

Medidas para alumnado con la materia pendiente

El profesorado que en el curso académico imparta clase al alumnado será el encargado de establecer con éste los plazos oportunos que le ayuden a superar la materia pendiente.

La recuperación de la materia pendiente se realizará mediante:

- a) Presentación de los trabajos que se concreten (máximo cuatro) y cuya nota media tendrá un valor del 25% de la calificación final. Para poder calcular dicha nota media será imprescindible la presentación en el plazo estipulado de todos ellos. Todos los trabajos se entregarán manuscritos.
- b) Realización del cuaderno de clase y/o control escrito que tendrá un valor del 30% de la calificación final.
- c) Realización de pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El 45% de la nota corresponderá a la realización de pruebas/actividades físicas.

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

Medidas para alumnado de altas capacidades

Darles oportunidades, de manera que puedan profundizar o completar el currículo ordinario, ofreciéndoles mayores matizaciones o nuevos planteamientos en relación con ciertos contenidos que susciten su interés y eviten su aburrimiento (habitual en tareas rutinarias). Potenciar los factores que configuran el pensamiento divergente (fluidez, elaboración, originalidad y flexibilidad), de manera que el alumnado sea capaz de ver el problema desde puntos de vista diferentes, aprendiendo a buscar varias alternativas para solucionar la cuestión planteada. Emplear varias formas de expresión y comunicación. Fomentar las relaciones personales, a través de metodologías participativas y cooperativas, de manera que se canalice la competitividad y aislamiento (generalmente son independientes, autónomos y necesitan poca ayuda).

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Evaluación inicial

La realizaremos para conocer el desempeño de cada alumno y su punto de partida, la llevaremos a cabo en las primeras semanas del curso.

Constará de las siguientes partes:

- Evaluación de la condición física (conocimiento teórico-práctico).
- Evaluación de la competencia motriz (conocimiento teórico-práctico).

- Hábitos de higiene y de salud (conocimiento teórico-práctico). Competencia Axiológica Corporal (lineamientos curriculares).

Evaluaciones parciales y final ordinaria

Para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se emplearán los siguientes instrumentos:

- Observación sistemática por parte del profesorado (listas de control).
- Pruebas orales, escritas y prácticas para cada Unidad Didáctica.
- Cuaderno y trabajos (fichas) individuales y/o grupales.
- Actitud en la clase (registro anecdótico, escalas de observación).
- Autoevaluación (fichas individualizadas), Coevaluación.
- Actividades obligatorias o voluntarias (lectura de artículos, participación en actividades del colegio, etc).

Evaluación extraordinaria

Esta prueba, que corresponde a la convocatoria extraordinaria, y que elaborará y calificará el Departamento de Educación Física, se celebrará en el mes de junio.

La prueba extraordinaria consistirá:

- a) En la realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en el medio natural; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas).
- b) En la entrega del cuaderno del alumno y/o examen teórico escrito.
- c) Y en la entrega de trabajos individuales (relacionados con las unidades didácticas de calentamiento, condición física y salud, juegos y deportes, actividades en el medio natural, ritmo y expresión), los cuáles serán manuscritos.

El 45% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas. Y el 55% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. De este 55%, el 30% de la nota se obtendrá a través del control teórico que recogerá los contenidos conceptuales del curso académico (o entrega del cuaderno) y el 25% a través de la entrega de los trabajos teóricos (máximo cuatro).

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

Evaluación ante la pérdida de evaluación continua

Al alumnado que pierda la evaluación continua por haber superado las 13 faltas de asistencia, sean estas justificadas o no (como aparece en el PEI) se le solicitará:

- a) Un trabajo teórico (manuscrito) por cada una de las unidades didácticas desarrolladas durante el curso. Cada uno de ellos tendrá una extensión mínima de 10 folios.
- b) La realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El profesor responsable del alumnado establecerá el procedimiento más adecuado en cada situación concreta.
- c) Un control teórico sobre los contenidos desarrollados durante el curso.

El 45% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas. Y el 55% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. De este 55%, el 30% de la nota se obtendrá a través del control teórico que recogerá los contenidos conceptuales de este curso académico. Y el 25% a través de la entrega de los trabajos teóricos.

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

Procesos de autoevaluación

El proceso de enseñanza-aprendizaje (docente y discente) se evaluará a través de cuestionarios anónimos o de informes (reflexión escrita) en los que se analicen los conocimientos adquiridos, la progresión en la práctica realizada (a nivel cuantitativo y cualitativo), así como la implicación en la materia (puntualidad, participación, respeto, compañerismo, autoexigencia, etc).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos (entre paréntesis las referidas por la legislación colombiana): Insuficiente: 1, 2, 3, 4. (Deficiente-Insuficiente), Suficiente: 5 (Aceptable), Bien: 6 (Aceptable), Notable: 7,8 (Sobresaliente), Sobresaliente: 9, 10 (Excelente), considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás.

La negativa a realizar las pruebas de evaluación sin justificación supondrá la no superación de la unidad didáctica correspondiente.

- **Pruebas: 70 %**

- **Componente Procedimental: 40 %**

- Test de Condición Física/Capacidades Coordinativas

- Pruebas prácticas de cada Unidad Didáctica.

- **Componente Conceptual: 30 %**

- Pruebas teóricas (incluirán también preguntas de carácter competencial)

- Cuaderno

- Fichas y trabajos individuales

- Trabajos en grupo (investigación, proyectos)

- Exposición oral

- Lecturas (interpretación de gráficos, dibujos...)

- **Actitud: 30%**

- Asistencia

- Participación activa

- Respeto a las normas

- Respeto a los compañeros

- Emplea la vestimenta adecuada

- Autoexigencia y superación

- Conductas de cuidado personal (higiene, hábitos saludables...)

En la corrección de las diferentes actividades entregadas se tendrá en cuenta la presentación (orden y limpieza), la calidad de la redacción (adecuación, coherencia, cohesión...) y la ortografía.

Se podrá restar de la nota hasta un máximo de 2 puntos, penalizando por falta (letras y tildes) hasta 0,20 en 1º ESO; hasta 0,25 en 2º y 3º ESO; y hasta 0,30 en 4º ESO y 1º Bachillerato.

Se establecen las siguientes normas para la presentación de trabajos:

- Orden del trabajo: portada, índice, desarrollo de los contenidos, conclusión y bibliografía (documentación consultada).
- La portada incluirá: título del trabajo, nombre y apellidos y el curso.
- Los trabajos pueden ser: manuscritos y a un color (azul o negro); o en el soporte informático establecido.
- Se presentarán en folio A- 4 (no se recibirán trozos de hojas) y se escribirá sólo por una cara.
- El trabajo se paginará.
- Se deben respetar los márgenes superior, inferior, derecho e izquierdo (mín. 2 centímetros).
- Las faltas de ortografía supondrán que el trabajo deba ser repetido.
- La limpieza es fundamental, no se presentarán trabajos con tachones ni con uso excesivo de typex.
- Se valorará una adecuada caligrafía así como una correcta redacción.

- Se deben entregar grapados o en una carpeta.
- Los trabajos se deben entregar en la fecha establecida.

DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los recursos funcionales forman parte de nuestra formación como profesores y nos permiten crear el 'clima' educativo en la clase. Se trata de plantear una actividad constructiva en la cual se conduce al alumnado a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes como: ¿por qué hacemos esta actividad?, ¿para qué nos sirve?

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumnado en la planificación y desarrollo de su propia actividad física por lo que la implementación metodológica varía a lo largo de cada unidad didáctica y a lo largo del curso desde planteamientos instructivos a planteamientos de descubrimiento guiado que promuevan la búsqueda de soluciones por el alumnado.

En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una orientación hacia una actitud positiva y abierta hacia la actividad física.

Entre aquellos recursos funcionales que nos permiten crear el 'clima' educativo en la clase y que derivan de los diferentes principios metodológicos emplearemos:

- a) Los diferentes métodos pedagógicos (deductivos, inductivos).
- b) Los procedimientos de los que nos servimos para su puesta en práctica (verbales, intuitivos –a través de la imagen-, activos).
- c) Estilos de enseñanza (mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, etc).
- d) Metodologías innovadoras: flipped classroom, blended learning, gamificación, etc.

Analizamos ahora de forma más detallada la metodología a emplear:

Aptitud Física y Salud:

La comprensión de los contenidos conceptuales tiene una influencia determinante en la actitud que el alumnado adopte ante el ejercicio físico. Por ello, se les concede el tiempo, los medios y la atención máxima posible con la utilización de apuntes y transparencias para que los conceptos sean comprendidos por el alumnado. En las primeras sesiones la intervención didáctica es más directiva adoptando técnicas de enseñanza y estilos como la instrucción directa. Conforme vayan adquiriendo mayor autonomía la metodología se orienta hacia la asignación de tareas.

Las actividades de relajación, las proponemos de forma que los alumnos experimenten las sensaciones producidas por este tipo de prácticas conducentes a la tranquilidad y el sosiego físico y mental y que estas prácticas les posibiliten su uso en las ocasiones que se produzcan de ansiedad, stress, etc.

Se utilizará inicialmente la instrucción directa para el primer contacto con los métodos de relajación y cuando ya los conocen y los han experimentados se pasa a una metodología inductiva basada en la enseñanza mediante la búsqueda, donde se planteen las actividades al alumno y estos las experimenten y autorregulen según su criterio. El tipo de actividades propuestas favorece la participación y actividad autónoma del alumnado.

Actividades Físico Deportivas:

Se utilizará la Instrucción Directa en el perfeccionamiento de las habilidades específicas con una combinación de estrategias analítica y global con polarización de la atención.

Se empleará la enseñanza recíproca para la mejora de la ejecución técnica.

En los planteamientos tácticos se utilizará la Enseñanza mediante la Búsqueda y los estilos de enseñanza asociados del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. La estrategia didáctica será global.

La intervención del profesorado en situaciones de adaptación a entornos no estables es bastante directiva, puesto que facilita toda la información y toma la mayoría de las decisiones. Sin embargo, está preparando a los alumnos para que en el futuro sean autónomos, y programen ellos sus propias actividades en el medio natural.

Actividades Físico Artístico-Expresivas:

El proceso de aprendizaje en la expresión corporal es complejo e incluye importantes connotaciones psicológicas que deben ser consideradas. La tolerancia y la flexibilidad didáctica son aquí muy necesarias para evitar rechazos. Se necesita un clima de autonomía y confianza.

La dinámica del grupo debe ser cada vez más independiente por lo que el profesorado orientará y propondrá experiencias de forma que los movimientos no se enseñen, sino que los busque y exprese el alumno a partir de las propuestas.

Se empleará fundamentalmente una técnica de enseñanza como la resolución de problemas con actividades participativas y emancipatorias.

ADAPTACIONES DEL CURRÍCULO PARA LA PREPARACIÓN A PRUEBAS SABER 9 y 11

En los cursos de 2º y 3º ESO y en 1º Bachillerato, el profesorado deberá conocer si en las pruebas SABER 9 y SABER 11 se incluirá prueba de Ciencias, si es así contribuiremos al análisis e interpretación de gráficos, repaso de la anatomía y fisiología humana. También trabajaremos cuestiones relacionadas con la competencia ciudadana.

RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos se pueden agrupar en recursos materiales y recursos funcionales. Entre los **Recursos materiales** de los que nos serviremos para dar el 'soporte material' al proceso de enseñanza-aprendizaje y a su vez facilitar las actividades de dicho proceso destacamos:

- a) Impresos: libros y apuntes de la asignatura, mapas –orientación-, libros de láminas, guías de naturaleza, diccionarios, artículos de prensa, etc.
- b) Audiovisuales: vídeos, DVD, músicas, etc.
- c) Informáticos: programas de aplicaciones, programas de aprendizaje, plataforma EDMODO.

d) Recursos instrumentales: fundamentales en el área de Educación Física y de los que hablaremos a continuación.

Instalaciones:

- **Polideportivo cubierto** dotado de pista múltiple (campo de baloncesto, campo de voleibol, campo de balonmano y fútbol sala) en **PÉSIMAS CONDICIONES (goteras y cubierta de amianto)**.

- **Pistas polideportivas exteriores** que incluyen:

Dos campos de baloncesto Un campo de mini-baloncesto.

Dos campos de voleibol sobre los de baloncesto.

Un campo de balonmano o fútbol sala sobre los de baloncesto.

Un campo de voleibol independiente.

- **Un frontón.**

- **Campo de fútbol de hierba** que incluye:

Un campo de fútbol de 80x54 metros.

Tres campos de mini-fútbol: Dos sobre el de fútbol y uno más en un lateral.

Materiales:

Entre los diferentes materiales empleados en las clases destacamos:

- Material Convencional: ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas. Encontramos *pequeño material manipulable* (pelotas, balones, cuerdas, aros, discos voladores, picas, brújulas, etc), y *gran material* (colchonetas, bancos suecos, plintos, espalderas, etc).
- Material no convencional: que no es propio, ni ideado, ni está pensado para utilizarlo en actividades físico-deportivas y recreativas, pero que se puede emplear para ello. Podemos subdividir este material en:
 - * *Material de desecho o reciclable*: neumáticos, cajas de cartón, sacos, periódicos, etc.
 - * *Material de construcción propia*: botella lastrada que servirá de mancuerna, pelotas de malabares, raquetas elásticas, etc.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Parte de los contenidos del bloque Actividades Físico Deportivas así como los objetivos asociados a ellos y la adquisición de competencias nos llevan a trabajar fuera del centro, en salidas a la naturaleza o en instalaciones de las que carece el propio instituto. Por ello hemos programado las siguientes actividades:

Actividades en la Naturaleza: Este tipo de actividades las programamos para profundizar en los contenidos de Actividades en la Naturaleza de carácter curricular en nuestra materia. Entre ellas: senderismo (primer trimestre); actividades multiaventura (en medio terrestre, acuático), iniciación a la escalada (habilidades básicas) y actividades de orientación sencillas (juegos de pistas y rastreo) (en segundo y tercer trimestre, en función de las condiciones climáticas). Se realizarán en colaboración con el Departamento de Biología y Geología y el de Geografía e Historia. Para su organización contaremos con la colaboración de empresas especializadas.

Carrera Solidaria (noviembre): Organización y desarrollo de la carrera (infantil, primaria, secundaria obligatoria y bachillerato) solidaria en noviembre. Coordinación y organización del alumnado de 1º de bachillerato que colabora en el diseño y desarrollo de la Carrera Solidaria.

Organización de Campeonatos Deportivos:

Recreos: Se llevarán a cabo competiciones deportivas inter cursos (Primaria y Secundaria) en los recreos (Primaria de 9.30 a 10.00 h.; Secundaria de 10.30 a 11.00 h.) en deportes como el balonmano, voleibol, baloncesto, tenis de mesa y fútbol. Nuestro Departamento se encarga de la organización de alumnos responsables del material deportivo así como del control y buen uso de dicho material.

Torneo de Navidad: Organización de las finales deportivas durante los últimos días de clase del primer trimestre (Secundaria).

Torneos Fin de trimestre: Organización de las finales deportivas los últimos días de clase del segundo y tercer trimestre (Secundaria).

Planificación, programación y desarrollo de actividades en la semana cultural del centro en el mes de junio: Nuestro departamento organiza y desarrolla en la Semana Cultural (fin de curso) juegos y actividades deportivas para Infantil, Primaria y Secundaria.

Programa Nacional “Supérate Intercolegiados”: Realizamos toda la gestión de las inscripciones de nuestro alumnado en dicho Programa liderado por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre Coldeportes (octubre-marzo).

Sábados Deportivos: Entrenamientos de nuestros equipos de mayores UNCOLI. También organizamos los Sábados Deportivos apoyando al veterano equipo de Rugby I. Industriales-Reyes Católicos al que agradecemos su entusiasmo y altruismo. Se realizarán varios torneos y encuentros en nuestro centro y en otros colegios y clubes. Así

mismo colaboramos con la Asociación de Ex-alumnos del colegio, organizando varias **Jornadas de Convivencia Deportiva** en las que se hay competencias entre equipos de exalumnos, alumnos, padres y madres, profesorado y personal del centro. Entre las actividades deportivas destacan el fútbol, baloncesto, microfútbol, tenis de mesa y frontenis. Colaboramos con la Embajada de España en los eventos deportivos que se celebran en nuestro centro.

Colaboración con la Asociación de Padres: Colaboramos con la Asociación de Padres de Alumnos en la organización de los entrenamientos (de 6.00 a 8.00 pm. lunes fútbol sala; miércoles baloncesto; jueves voleibol, para padres, madres, profesorado y personal del centro) y en la organización y desarrollo de los “Torneos Binacionales” en los que participan los equipos de Baloncesto Femenino y Masculino, formando parte de ellos. Coordinación y reuniones con los responsables de deportes de la APA (octubre a junio).

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA. INSTRUMENTOS E INDICADORES DE LOGRO

En la evaluación del proceso de enseñanza tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- a) Adecuación de la secuencia y distribución temporal de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- b) Validez de los perfiles competenciales.
- c) Evaluación del tratamiento de los temas transversales.
- d) Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares aplicadas.
- e) Valoración de las estrategias e instrumentos de evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- f) Pertinencia de los criterios de calificación.
- g) Evaluación de los procedimientos, instrumentos de evaluación e indicadores de logro del proceso de enseñanza.
- h) Idoneidad de los materiales y recursos didácticos utilizados.
- i) Adecuación de las actividades extraescolares y complementarias programadas.
- j) Detección de los aspectos mejorables e indicación de los ajustes que se realizarán en consecuencia.

Instrumentos:

- Hojas de registro (anotación de aspectos cuantificables).
- Diario de aula (situaciones ocurridas en el aula que nos permita reflexionar sobre lo acontecido).
- Cuestionarios/Encuestas que cumplimente el alumnado.
- Rúbrica de autoevaluación (que nos facilite cuantificar el grado de consecución de aspectos concretos).

Indicadores de Logro:

Proceso educativo (valoración de 1 a 5)

- El alumnado conoce adecuadamente los criterios de evaluación y de calificación.
- El profesorado se preocupa de motivar a los alumnos para aprender y participar en las actividades del Centro.

- Hay un clima de orden y respeto mutuo en el aula.
- El profesorado reconoce el esfuerzo de los alumnos, no sólo los resultados.
- El profesorado tiene autonomía para trabajar con la metodología didáctica que más se adapte a su grupo.
- Se organizan actividades complementarias adecuadas que ayudan al aprendizaje.
- Se analizan adecuadamente los resultados de la evaluación con el grupo de alumnos.
- El profesor tiene una comunicación regular y fluida con las familias.
- El uso de los recursos didácticos (materiales y funcionales) es adecuada.

COORDINACIÓN VERTICAL CON OTRAS ETAPAS

Para favorecer la transición de Primaria a Educación Secundaria Obligatoria colaboramos en la organización y desarrollo de una Jornada de convivencia deportiva que permite establecer entre el alumnado de 6º de Primaria y el de 1º de la ESO un contacto que facilita las relaciones en el siguiente curso académico. El encuentro también sirve para el intercambio de experiencias relaciones con la incorporación a la nueva etapa.

Fundamental la coordinación para favorecer la participación de alumnado de Educación Primaria y de Educación Secundaria en las diferentes competencias y festivales deportivos y artísticos que organiza la Unión de Colegios Internacionales (UNCOLI). En ocasiones forman parte de los mismos equipos y grupos.

COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS

Coordinación de la participación del colegio en las actividades deportivas y artísticas de la Unión de Colegios Internacionales (UNCOLI).

A lo largo de todo el curso escolar se organiza la participación de nuestro alumnado (de 3º de Primaria a 2º de Bachillerato) en las diferentes competiciones (atletismo, baloncesto, fútbol, tenis de mesa y voleibol) y festivales (arte, danza y música) que se llevarán a cabo tanto en nuestro Centro como en el resto de Colegios Internacionales, en las diferentes categorías masculinas y femeninas. Además se organizarán los entrenamientos de los equipos participantes en las instalaciones de nuestro Centro todas las tardes, de lunes a viernes, a cargo de los diferentes profesores-entrenadores.

Este interesante programa necesita la ayuda y colaboración de todo el profesorado del centro (todos los Departamentos) que facilita que nuestro alumnado pueda participar (modificación de fechas de examen, faltas de asistencia justificadas, facilitar los contenidos vistos los días de competencia, etc). La coordinadora en colaboración con las respectivas Jefaturas de Estudios comunica con anterioridad a los eventos (mínimo 3 días antes) la relación de alumnos participantes. Este curso académico se ha habilitado una opción en el sistema informático (pestaña UNCOLI) para que las familias autoricen la salida del centro los días de competencia.

La coordinación de este programa lleva asociado la organización y desarrollo de actividades físico-deportivas, que sin duda complementa el currículo de nuestra materia (ya que favorecen la participación del alumnado al realizarse en nuestro colegio), como las que presentamos a continuación:

- Coordinación, organización y desarrollo de Torneos Invitacionales de Baloncesto, Fútbol y Tenis de Mesa (categorías infantil, juvenil y mayores).
- Coordinación, organización y desarrollo (en ocasiones clausura) de Festivales (categoría benjamín y preinfantil) de Atletismo, Baloncesto, Fútbol y Voleibol.
- Organización y desarrollo de dos Jornadas "Familias Deportivas de la UNCOLI" (octubre/junio), que promuevan la integración de las familias, deportistas y entrenadores.
- Coordinación, organización y desarrollo de la XIII Parada de Voleibol Femenino C.C.E.E Reyes Católicos (mayo de 2019), con la participación de 20 equipos y clubes de gran nivel de toda Cundinamarca.

Departamento de Biología y Geología

Enseñanza de la anatomía humana y nutrición.

Proyecto QUITO (asociación estratégica CCEE Reyes Católicos y el Colegio Ecuatoriano Español América Latina)

Nuestro departamento contribuirá a desarrollar este proyecto de centro colaborando en las actividades propuestas por los coordinadores (1º ESO.- investigación y puesta en práctica de juegos tradicionales de Ecuador, Colombia y España; 3º ESO.- Medio Ambiente: orientación; multiaventura; 4º ESO y 1º Bachillerato: Nuevas tendencias deportivas comparativa Ecuador, Colombia y España).

Con Vicedirección y Jefatura de Estudios

Organización y desarrollo de los Campeonatos Deportivos en los Recreos.

Organización y desarrollo de la Carrera Solidaria (21 de noviembre).

Inscripciones y participación en "Supérate Intercolegiados 2019", Programa del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) de carácter distrital, nacional e internacional donde los diferentes estudiantes de instituciones públicas o privadas compiten en veinticuatro deportes, expresando su potencial en condiciones de igualdad e inclusión.

PLAN LECTOR

Objetivos:

Con relación al alumno:

- Expresarse con propiedad y corrección, oralmente y por escrito.
- Adoptar una actitud favorable hacia la correcta escritura y recuperando el prestigio social de la correcta escritura.
- Frecuentar la lectura como medio para entrar en contacto directo con las palabras, fijando, así, visualmente, la ortografía de las mismas, y asimilando su significado contextual.

Respecto de los profesores:

- Ayudar a los alumnos a escribir las palabras de acuerdo con las normas establecidas.

- Inculcar en los alumnos una conciencia ortográfica que les lleve a convertir en habitual la observancia de la ortografía de los vocablos, para manejar así con la mayor corrección la lengua.
- Proporcionarles unos métodos y técnicas para incorporar las palabras nuevas que van surgiendo a lo largo de la escolaridad y, en definitiva, de la vida.
- Desarrollar en los alumnos una conciencia ortográfica y auto exigencia en sus escritos.
- Variar el enfoque didáctico –en ocasiones, sólo normativo- de la ortografía, centrado en la adquisición de unas reglas y reemplazarlo por otro enfoque más acorde con los intereses de los alumnos, que aspire a lograr un dominio ortográfico de las palabras de uso corriente.
- Desarrollar su memoria, esencialmente la memoria visual.
- Incrementar la capacidad de generalización entendida como aptitud para aplicar a palabras nuevas los conocimientos de la estructura de palabras aprendidas con anterioridad.

PLAN TIC

La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación son objeto de tratamiento en nuestra materia como:

- a) Recurso didáctico que facilita el acceso a la información: consulta de apuntes y enlaces con otras páginas de interés de Educación Física. También emplearemos como herramientas muy útiles para complementar y reforzar nuestra actuación docente *webquest, actividades hot potatoes, aplicaciones clic, juegos educativos en Internet, la plataforma EDMODO*.
- b) Recurso didáctico que favorece la comunicación: blogs, foros de discusión, podcasts, videotutoriales, que les permitirá continuar con el diálogo iniciado en clase y les servirá como vía para desarrollar la materia.
- c) Recurso instrumental que les permita presentar la información y el conocimiento adquirido: empleando un procesador de textos o presentaciones en *power point, Prezi, posteriza, glogster, genially, etc.*
- d) Para el desarrollo y explicación de los contenidos teóricos y para que el alumnado lo emplee como recurso instrumental emplearemos el aula de audiovisuales y el aula de informática a lo largo del curso. Distribuyendo las sesiones de la siguiente manera:
Primer trimestre: 2-3 sesiones.
Segundo trimestre: 2-3 sesiones.
Tercer trimestre: 2-3 sesiones.

PLAN DE ORTOGRAFÍA

La expresión escrita debe ser, no sólo rica en vocabulario y precisa en aquello que se quiere decir, sino que también debe respetar escrupulosamente las normas de ortografía establecidas. Para ello, se insistirá al alumnado en su correcta forma y expresión, estableciendo si fuera necesario medidas para paliar las incorrecciones y tratar de inculcar en el alumnado la necesidad de atenuar al máxima el número de falta. Por otro lado, además de tratar de reforzar los contenidos tratados con textos de diversa índole, se establecerán unas pautas de sanción en el caso de persistir con los errores:

- Se evaluará la ortografía (letra legible, márgenes, limpieza, puntos y aparte) y la correcta redacción (coherencia en los contenidos y planteamientos), además de la presentación escrita.
- Se restará 0,20 puntos de la nota por cada falta de ortografía y tilde en 1º de ESO; 0,25 en 2º y 3º de ESO; 0,30 en 4º de ESO y Bachillerato.
- Si se repite la misma falta, solo se contabilizará una vez.
- Se restará hasta un máximo de 2 puntos en la nota final de la prueba escrita en el caso de Bachillerato, y 1 punto en el caso de la ESO.

En cualquier caso, estas medidas lo que pretenden es hacer valer al alumno la importancia de escribir bien, y se tratará de reforzar la labor educativa de una adecuada expresión escrita.

PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y FAMILIAS DE LA PROGRAMACIÓN

Esta programación está disponible para el alumnado y las familias en la página WEB y en la Biblioteca del Centro.

Los criterios de evaluación y calificación se explicarán públicamente en clase, registrándose en acta de departamento el día y la hora en que se realice la difusión al alumnado. Así mismo los criterios de evaluación y calificación estarán permanentemente publicados en los departamentos didácticos.

PROCEDIMIENTOS E INDICADORES DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

En la Memoria de Departamento se valorará la eficacia en el desarrollo de esta programación. Se tendrá en cuenta y se evaluará en reunión de Departamento, de lo que se levantará acta, lo siguiente:

1. ¿Fueron válidos los perfiles competenciales, y la secuencia y distribución de los contenidos? ¿Qué falló?
2. ¿Se aplicaron los criterios de evaluación, los instrumentos de evaluación y los criterios de calificación? ¿Se plantearon quejas o reclamaciones por mala aplicación de los mismos?
3. ¿Fueron adecuados los criterios de calificación? Indicar mejoras.
4. ¿Se han tratado en las materias los temas transversales como se formuló? ¿Qué problemas se encontraron?
5. ¿Qué adaptaciones de bajo rendimiento o alto rendimiento se han hecho de acuerdo a lo establecido en la programación? ¿Fueron efectivas?
6. ¿Se utilizaron todos los recursos de la programación? ¿Fueron idóneos?
7. ¿Se realizaron todas las actividades extraescolares y complementarias programadas? ¿Fueron adecuadas?
8. ¿Qué aspectos son mejorables en la programación?