

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

4º de ESO

CURSO 2022/2023

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.	Pag. 3
2. MARCO NORMATIVO GENERAL.	Pag. 3
3. CONTEXTO.	Pag. 4
3.1. <i>Realidad geográfica, socio-económica y cultural.</i>	
3.2. <i>Perfil del alumnado.</i>	
3.3. <i>Líneas de actuación.</i>	
4. OBJETIVOS.	Pag. 5
4.1. <i>Principios generales.</i>	
4.2. <i>Objetivos.</i>	
5. COMPETENCIAS.	Pag. 6
5.1. <i>Competencias.</i>	
5.2. <i>Contribución de la EF a la adquisición de las competencias</i>	
6. CONTENIDOS.	Pag. 7
6.1. <i>Descripción de los contenidos.</i>	
6.2. <i>Secuenciación y temporalización.</i>	
7. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.	Pag. 13
7.1. <i>Metodología.</i>	
7.2. <i>Recursos didácticos.</i>	
8. EVALUACIÓN.	Pag. 16
8.1. <i>Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.</i>	
8.2. <i>Indicadores de logro del proceso de enseñanza y la práctica docente.</i>	
8.3. <i>Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje: secuenciación, temporalización y relaciones.</i>	
8.4. <i>Otros.</i>	
9. OTROS ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN.	Pag. 24
9.1. <i>Atención a la diversidad.</i>	
9.2. <i>Actividades complementarias.</i>	
9.3. <i>Medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y de la capacidad de expresarse correctamente.</i>	
9.4. <i>Proyectos Educativos</i>	

1. INTRODUCCIÓN.

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquélla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades sensorio-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación Física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

2. MARCO NORMATIVO GENERAL

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa,
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describe las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

3. CONTEXTO.

3.1. REALIDAD GEOGRÁFICA, SOCIO - ECONÓMICA Y CULTURAL.

Las características del entorno escolar y características generales del alumnado corresponden a un centro escolar situado en la periferia de Murcia (Patiño). Respecto a su orografía, se localizan numerosas estribaciones montañosas como la zona del Valle y Cresta del Gallo, entre otras. Su clima es mediterráneo con aridez estival. Las temperaturas oscilan entre los 4° y los 40°, con estaciones intermedias suaves.

En cuanto a nivel socio-cultural y económico, destaca en su mayoría el nivel medio, cuya principal fuente de ingresos proviene del sector servicios, construcción y agricultura, aunque también existe un cierto porcentaje con nivel bajo, fundamentalmente proveniente del sector inmigrante.

3.2. PERFIL DEL ALUMNADO.

En lo referente al alumnado al que va dirigida esta programación, en general todos ellos poseen un nivel medio/alto en experiencia motriz y deportiva y un ambiente de trabajo bueno, aunque se debe insistir en el trabajo de la Condición Física (CF) y la adquisición de hábitos saludables. El alumnado presenta las características y motivaciones propias de la edad, acaba de pasar la pubertad y está ante un nuevo mundo de posibilidades psicológicas, fisiológicas y de desarrollo motor (En la adolescencia).

3.3. LÍNEAS DE ACTUACIÓN.

En virtud a las características analizadas y contexto, el Departamento de EF y por ende esta programación, establece una línea de actuación prioritaria **LA PROMOCIÓN DE LA SALUD**, definida por la OMS como el estado de bienestar físico, psicológico y social y no la simple ausencia de enfermedad, siendo el aspecto físico el pilar central o aspecto más destacado de nuestra programación, por la idiosincrasia de nuestra materia.

El cometido principal de esta línea es sensibilizar a nuestros alumnos ante la problemática actual del sedentarismo y del bajo nivel de CF de nuestros adolescentes, fomentando el ejercicio fuera del horario escolar. Se pretende concienciar de la necesidad de adquirir hábitos de vida saludables (práctica de actividad física (AF), alimentación, hidratación, descanso, higiene postural, etc.) y obtener un nivel óptimo de CF para prevenir futuras enfermedades, con el objeto de tener una mejor calidad de vida presente y futura. Se insistirá en que nuestros alumnos adopten una actitud crítica ante el consumo de sustancias nocivas para la salud, incidiendo en el tabaco, alcohol y drogas, sustancias presentes en las vidas de los adolescentes en la sociedad actual. En este sentido, como estrategia didáctica, se pretende aumentar el tiempo de compromiso motor de los alumnos, planteando sesiones muy dinámicas y de intensidad moderada-alta, se fomentará la participación en actividades extraescolares para complementar las dos sesiones de EF a la semana, se hará un tratamiento especial a la higiene postural, el transporte de la mochila, entre otras.

Por otro lado, los aspectos psicológico y social, también estarán presentes en todo momento tratando contenidos como la deportividad, cooperación, trabajo en equipo, relajación, sueño/insomnio etc.,

4. OBJETIVOS.

4.1. PRINCIPIOS GENERALES.

1. La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.
2. En la Educación Secundaria Obligatoria se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y la adquisición de las competencias correspondientes y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente.

4.2. OBJETIVOS.

Son los referentes relativos a los logros que el alumno debe alcanzar al finalizar esta etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas para ello.

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

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

- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

5. COMPETENCIAS .

5.1. COMPETENCIAS.

Las Competencias son las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Las competencias clave en el currículo.

Se identifican siete competencias para su desarrollo en la Educación Secundaria Obligatoria:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.
- Aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Conciencia y expresiones culturales.

La Educación Secundaria Obligatoria ha de contribuir a la consecución de las competencias a través de las distintas materias. En esta etapa se potenciará el desarrollo de las competencias en comunicación lingüística, competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, de conformidad con lo establecido en el artículo 2.2 del Real Decreto 1.105/2014, de 26 de diciembre.

- La selección de los contenidos y las metodologías debe asegurar el desarrollo de las competencias clave a lo largo de la vida académica.
- Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada materia. Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas.
- El conjunto de estándares de aprendizaje evaluables de una materia determinada dará lugar a su perfil de materia. Dado que los estándares de aprendizaje evaluables se ponen en relación con las

competencias, este perfil permitirá identificar aquellas competencias que se desarrollan a través de esa materia.

5.2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

La Educación Física **CONTRIBUYE:**

a.- **En mayor medida a la adquisición de la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, en todo lo relacionado con el ámbito de los sistemas biológicos de las competencias básicas en ciencia y tecnología, concretamente en el tratamiento de contenidos relativos a la condición física orientada a la salud tales como la adecuada alimentación, higiene postural y adquisición de hábitos saludables.

b.- De igual forma **desarrolla las competencias sociales y cívicas** en la adquisición de contenidos referidos a actitudes, valores y normas tales como igualdad, no discriminación, tolerancia, trabajo en equipo y aceptación de las diferencias, entre otros.

c.- También **ayuda en los aspectos que tienen que ver con la competencia de aprender a aprender**, que se concretan en estrategias para un aprendizaje cada vez más eficaz y autónomo, en estrategias de planificación de actividades físicas, en las que se reflejan los objetivos que se persiguen, así como el plan de acción que se tiene previsto aplicar para alcanzarlos; estrategias de supervisión desde las que el alumno va examinando la adecuación de las acciones que está desarrollando y la aproximación a los objetivos.

d.- **Otras competencias a las que se contribuye son: sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, conciencia y expresiones culturales, comunicación lingüística y competencia digital.**

6. CONTENIDOS.

6.1. DESCRIPCIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen a la adquisición de las competencias y al logro de los objetivos de la etapa educativa. En esta etapa educativa los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos.

Los contenidos de la materia de Educación Física se han estructurado en cuatro grandes bloques, de primero a cuarto curso, según se muestra a continuación:

Bloque 1, Condición física orientada a la salud: agrupa contenidos para el aprendizaje del desarrollo de la condición física desde un punto de vista saludable. Para ello los alumnos deben conocer cuáles son las capacidades físicas y coordinativas y la forma adecuada de desarrollarlas, así como los beneficios que todo ello puede aportar en el futuro para su salud y por ende a su calidad de vida. El desarrollo de estos contenidos a lo largo de la etapa busca un equilibrio entre las distintas capacidades, atendiendo con especial énfasis a aquellas que, por el propio proceso evolutivo del alumno, precisan de una prioridad por encontrarse en un momento crítico para su evolución favorable. Y por último contenidos relacionados con la estructura de la sesión, los factores que permiten un control de la intensidad de los esfuerzos, la realización correcta y segura de ejercicios físicos, la higiene postural, la alimentación e hidratación, la respiración y la relajación.

Bloque 2, Juegos y actividades deportivas: debe tener un gran peso específico por el carácter educativo de sus contenidos, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación, valores que representan el juego

limpio. También, al incluirse en este bloque las actividades en el medio natural se brinda una oportunidad para que el alumno interactúe directamente con el entorno, valore su conservación y el impacto que tienen dichas actividades. Contempla el desarrollo de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos básicos referidos a la técnica, la táctica y el reglamento de distintas modalidades deportivas de carácter individual, de oposición, de colaboración-oposición o de colaboración, que a su vez pueden ser tratadas desde una perspectiva recreativa, cooperativa, alternativa, convencional, popular, tradicional, en entornos estables o no estables. La concreción de contenidos en este bloque viene determinada por la gran cantidad de posibilidades y el carácter abierto del mismo, por lo que se tendrán en cuenta tanto las características del centro como las de los alumnos. Se trata de proporcionar al alumno un amplio bagaje motor que le permita disfrutar y dar continuidad a diferentes juegos o actividades deportivas practicadas durante la etapa, pudiendo profundizar fuera del contexto escolar, generando la posibilidad de ocupación lúdica, activa, constructiva y saludable de su tiempo libre y de ocio.

Bloque 3, Actividades físicas artístico-expresivas: se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo y comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumno la capacidad de expresar y comunicar de forma desinhibida y creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados, tales como bailes y danzas, mimo, dramatizaciones, representaciones artísticas, creación de composiciones coreográficas y juegos y actividades propias de la expresión corporal. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales del alumno.

Bloque 4, Elementos comunes y transversales: en este bloque se recogen, por un lado, contenidos asociados a valores, actitudes y normas (juego limpio, respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo, etc.). Las prácticas físico-deportivas y artístico-expresivas son un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el ámbito motor, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad tanto personales como hacia los demás, que junto a los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizarán una práctica segura y plenamente satisfactoria. Por otro lado, en este bloque también se incluyen como contenidos comunes, elementos referidos a la utilización de las TIC como recurso para la mejora del proceso de aprendizaje de los alumnos. La necesidad del alumno de diseñar y presentar sus trabajos, darles difusión, realizar búsquedas de información, usar herramientas colaborativas para el trabajo en grupo, así como el uso de aplicaciones informáticas específicas relacionadas con la práctica física, que puedan complementar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje, hacen que las TIC sean esenciales en la educación actual.

6.2. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.

Tendremos, en cuenta, una serie de criterios que dan consistencia a la selección de los contenidos y su distribución en las distintas Unidades Formativas, son:

- Los conocimientos iniciales.
- La “estructura”: procedimientos y actitudes antes que conceptos.
- Los aspectos socioculturales.
- Selección de los contenidos más próximos.
- Relevancia de aquellos contenidos más básicos.
- Preferencia de los contenidos de mayor transferencia.
- Selección de los contenidos de mayor perdurabilidad.

EVA.	UNIDADES FORMATIVAS		Nº SESIONES	BLOQUE
1ª	1	Condición Física y Salud I. (Resistencia-Flexibilidad-Calentamiento) Cálculo de la FCM	10	I
	2	Deporte colectivo: voleibol.	8	II
	3	Higiene postural	2	I
2ª	4	Condición Física y salud II. (Velocidad-Fuerza-Calentamiento)	8	I
	5	Deporte colectivo: balonmano.	8	II
	6	Gimnasia Artística	4	II
3ª	7	Deporte individual y juegos. Deportes Alternativos. Deportes de pala y raqueta	9	II
	8	Actividades y juegos en/de la naturaleza. Nivel 2	4	II
	9	Expresión corporal. Cardio combat	5	III
	10	Primeros Auxilios	2	IV

NOTA. Las sesiones de EF, en muchas ocasiones, no se pueden dedicar a un sólo contenido o UF (por ejemplo, no se puede estar una sesión entera trabajando carreras de velocidad), por tanto, en muchas sesiones se trabajan contenidos de distintas UF, se reflejan en el cuadro anterior el número de sesiones en las que un determinado contenido es más significativo.

UNIDAD FORMATIVA 1. Condición Física y salud I. (Resistencia/Flexibilidad-Calentamiento).

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

- Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva.
- Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural.
- Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud.
- Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada.
- Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas.
- Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad.
- Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud.
- Principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida.
- Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.
- Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.
- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.

- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión.
- Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.

UNIDAD FORMATIVA 2. Deporte colectivo: voleibol.

BLOQUE 2. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades.
- Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.
- Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.
- Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado, relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

UNIDAD FORMATIVA 3.

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

- Toma de conciencia de la postura correcta
- Hábitos posturales perjudiciales
- Aplicación del programa Isquios para la mejora de la postura.

UNIDAD FORMATIVA 4. Condición Física y salud II. (Velocidad/Fuerza-Calentamiento).

BLOQUE 1. CONDICIÓN FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD

- Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva.
- Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural.
- Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud.
- Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada.
- Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas.
- Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad.
- Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud.

- Principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida.
- Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.
- Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.
- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.
- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión.
- Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.

UNIDAD FORMATIVA 5. Deporte colectivo: balonmano.

BLOQUE 2. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades.
- Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.
- Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.
- Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

UNIDAD FORMATIVA 6. Gimnasia Artística

BLOQUE 2. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Conocimiento y aplicación de los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de la Gimnasia Artística.
- La autoexigencia y el esfuerzo como valores en la mejora de la técnica individual.

UNIDAD FORMATIVA 7. Deporte individual y juegos.

BLOQUE 2. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

- Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades.

UNIDAD FORMATIVA 8. Actividades y juegos en/de la naturaleza.**BLOQUE 2. JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS**

- Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.

UNIDAD FORMATIVA 9. Expresión corporal.**BLOQUE 3. ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS**

- Directrices para la elaboración de diseños coreográficos.
- Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones.
- Creación y práctica de una composición coreográfica de Acrosport a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad.
- Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos.

UNIDAD FORMATIVA 10: Primeros Auxilios**BLOQUE 4. ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES**

- Conocimiento y aplicación de forma simulada de las técnicas básicas de Primeros Auxilios: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.

COMÚN A TODAS LAS UU FORMATIVAS.**BLOQUE 4. ELEMENTOS COMUNES Y TRANSVERSALES**

- Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas.
- Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas.
- Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias.
- El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención.
- Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).

- Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente.
- Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado.
- Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
- Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
- Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

7. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

7.1. METODOLOGÍA.

La Metodología didáctica es el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

METODOLOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA.

La acción docente en la materia de Educación Física tendrá en especial consideración las siguientes recomendaciones:

- Se favorecerá el desarrollo de aprendizajes significativos, en el sentido de que exista una conexión entre lo que saben y lo que se pretende enseñar.
- En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
- La adecuada combinación del amplio espectro de estilos de enseñanza será la metodología más apropiada, tendiendo siempre hacia la utilización de metodologías activas, colaborativas y contextualizadas, en las que el alumno pueda gestionar su propio ritmo de aprendizaje, ser autónomo y creativo.
- Las metodologías que más van a favorecer el desarrollo de las competencias, la motivación y la participación activa de los alumnos son las que contextualizan el aprendizaje dentro de un entorno lo más real posible, potenciando el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, las estrategias interactivas, los estilos de enseñanza productivos, tanto cognoscitivos (resolución de problemas o descubrimiento guiado) como los creativos, u otras más innovadoras como la clase invertida o la ludificación.
- El buen clima de convivencia, así como el respeto y juego limpio, debe ser una constante a mantener en el día a día del alumno, especialmente durante el desarrollo de cualquier práctica físico-deportiva. La participación del alumno en la elaboración de las normas de funcionamiento, puede ser una estrategia metodológica para crear una óptima dinámica de

clase, así como la aplicación correcta del reglamento y la intervención de mediadores en la resolución de conflictos.

- El carácter pedagógico de la competición debe suponer la satisfacción por el logro alcanzado, la diversión en el juego competitivo, saber ganar y perder, aprender a aceptar y cumplir unas reglas determinadas y a respetar a los contrarios. Con ello, el elemento competitivo pierde su carácter negativo, pasando a ser una herramienta pedagógica muy apropiada para trabajar contenidos asociados a la inteligencia emocional y habilidades sociales, entre otros.
- Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales, todos ellos muy presentes en el desarrollo de cualquier actividad físico-deportiva. Se debe prestar especial atención a los principios de respeto, igualdad y coeducación, procurando erradicar todo tipo de estereotipos o prejuicios, fomentando la aceptación, la participación de todos y el trabajo cooperativo, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.
- Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.
- Se fomentará la organización de actividades complementarias.
- La evaluación debe estar presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, será de carácter formativo y cumplirá su función de comprobación de los logros obtenidos. El alumno ha de sentirse partícipe no solo de su propia evaluación, sino de la de sus compañeros y del proceso de enseñanza-aprendizaje. Se tratará de conseguir que el alumno tome parte activa de este proceso a través de experiencias de autoevaluación, evaluación recíproca, reflexión crítica sobre sus desempeños y los de sus compañeros, así como del propio proceso de enseñanza-aprendizaje, otorgándole roles de observador y evaluador.
- La Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se procurará que el aprendizaje se produzca prioritariamente a través del movimiento, buscando que el tiempo de compromiso motor durante las sesiones sea el mayor posible, utilizando metodologías, recursos didácticos, espacios y organizaciones que así lo permitan.
- Los recursos y materiales didácticos que favorecen el uso de las TIC fomentan un proceso de enseñanza-aprendizaje motivador para el alumno. En Educación Física.

TIPO DE METODOLOGÍA. Y como consecuencia de lo anteriormente expuesto, entendemos que será una metodología eminentemente LÚDICA, el juego será a la vez que un recurso una metodología en sí mismo, siendo además: ACTIVA, FLEXIBLE, PARTICIPATIVA, INTEGRADORA, NATURAL.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA. Utilizaremos las siguientes.

- Reproducción de modelos: en aquellas sesiones en las que se requiera un aprendizaje técnico o más centrado y localizado.
- Búsqueda o Indagación: en aquellas sesiones en las que se requiera que el alumno desarrolle procesos cognitivos, y solucione problemas mediante la experimentación motriz.

ESTILOS DE ENSEÑANZA.

- Modificación del mando directo.
- Asignación de tareas. Grupos de nivel.
- Grupos reducidos.
- Trabajo en grupo.
- Juego de roles y simulación social.
- Descubrimiento guiado.

- Resolución de problemas.

ESTRATEGIAS DE LA PRÁCTICA. De forma general, y dependiendo del objetivo que queramos conseguir, utilizaremos las siguientes estrategias de la práctica: GLOBAL Y ANALÍTICA.

7.2. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Recurso didáctico es cualquier material que se ha elaborado con la intención de facilitar al docente su función y a su vez la del alumno.

FUNCIONES QUE DESARROLLAN LOS RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Los recursos didácticos **proporcionan información** al alumno.
- Son una **guía para los aprendizajes**, ya que nos ayudan a organizar la información que queremos transmitir. De esta manera ofrecemos nuevos conocimientos al alumno.
- Nos ayudan a **ejercitar las habilidades** y también a desarrollarlas.
- Los recursos didácticos despiertan **la motivación**, la **impulsan** y crean un interés hacia el contenido del mismo.
- **Evaluación.** Los recursos didácticos nos permiten **evaluar** los conocimientos de los alumnos en cada momento, ya que normalmente suelen contener una serie de cuestiones sobre las que queremos que el alumno reflexione.
- Nos proporcionan un **entorno para la expresión del alumno**.

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA CREAR UN RECURSO DIDÁCTICO.

- **Qué queremos enseñar** al alumno.
- **Explicaciones** claras y sencillas. Realizaremos un desarrollo previo de las mismas y los ejemplos que vamos a aportar en cada momento.
- La **cercanía del recurso**, es decir, que sea conocido y accesible para el alumno.
- **Apariencia del recurso.** Debe tener un aspecto agradable para el alumno, por ejemplo añadir al texto un dibujo que le haga ver rápidamente el tema del que trata y así crear un estímulo atractivo para el alumno.
- **Interacción** del alumno con el recurso. Qué el alumno conozca el recurso y cómo manejarlo.

RECURSOS DIDÁCTICOS EN NUESTRA PROGRAMACIÓN.

Material convencional y no convencional.

Como material convencional de EF, emplearemos prácticamente todo el disponible, ya sea para el desarrollo de las UU de Formación programadas o para la realización de alguna actividad complementaria o extraescolar.

Se hará uso de material alternativo, no convencional de EF para el desarrollo de algunas sesiones como: vasos de plástico, globos, cinta de precinto, elásticos, tijeras, cartulinas, cajas de cartón, botellas de plástico, etc. especificado en cada UD.

Tic y material audiovisual e interactivo.

Podríamos considerarlo también como material no convencional de EF, pero se ha separado, por su importancia y valor dentro de la programación, de modo que para el desarrollo de esta programación se utilizará un ordenador portátil y un proyector (cañón) que emplearemos para mostrar videos, PowerPoint e imágenes durante nuestras clases. El departamento puede utilizar la Web del centro (Página Moodle), a través de la cual los alumnos se podrán descargar apuntes y trabajos propios de cada Unidad Formativa, además de utilizar el material didáctico e interactivo que pueda crear el departamento mediante Hot-Potatoes, FrontPage y PowerPoint como material de apoyo y refuerzo,

blog personal del profesorado (en su caso), un amplio repertorio de CD musicales de varios estilos, reproductor de CD portátil...

Material de apoyo teórico e impreso.

Libro de texto editorial “El Serbal”, cuaderno y actividades elaborado por el departamento y/o propios del profesor, además de los textos de consulta a su disposición en la biblioteca del centro y los encontrados en el portal Web del Centro que pueda incluir el departamento en formato digital y que los alumnos se pueden descargar, hojas de tareas, de evaluación recíproca y autoevaluación, entre otros.

Ejemplos de material didáctico elaborado.

- Fichas para analizar gestos técnicos o coreografías
- Fichas para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Fichas de autoevaluación.
- Fichas de evaluación recíproca.
- Distintos modelos de examen teórico.
- Fichas explicativas de los gestos deportivos y de actividad física

8. EVALUACIÓN.

Podemos considerar la evaluación como un instrumento al servicio del proceso de enseñanza-aprendizaje integrada en el quehacer diario del aula y del centro educativo. Domingo Blázquez (2003) la define como *el proceso de recogida de información, toma de decisiones y emisión de un juicio que tiene por fin comprobar en qué medida se han logrado los objetivos.*

8.1. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

¿Quién evalúa? Serán el profesor y el alumnado, a través de:

La heteroevaluación. El Profesor es el que efectúa los juicios de valor y es quien toma las decisiones.

La coevaluación. El profesor y los alumnos comparten el proceso.

Evaluación recíproca. Los alumnos se evalúan entre sí (por parejas o pequeños grupos).

Autoevaluación. Los alumnos participan en un sistema de enseñanza individualizada y personalizada.

¿Qué evaluar?

1) *El aprendizaje del alumno.* Nos indicará si el alumno ha conseguido los objetivos inicialmente planteados. Será a través de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.

2) *El proceso de enseñanza, (práctica docente y programación).* Se revisará la marcha del proceso de enseñanza.

¿Cuándo se evalúa?

El proceso de aprendizaje.

1) *Evaluación inicial o diagnóstica.* Proporciona la información necesaria y conocimiento del alumno al comienzo del proceso. Sirve para tomar decisiones acerca de qué objetivos deben alcanzar los alumnos, metodología, actividades a realizar, etc.

2) *Evaluación continua o formativa:* Sirve para determinar el grado de desarrollo alcanzado y conocer cómo el alumno se va adaptando al proceso de enseñanza.

3) *Evaluación final o sumativa.* Su finalidad es obtener información relativa al grado de consecución de los objetivos (siendo sus referentes los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje). Es el resultado de las anteriores y sirve para dar el informe final. Si los objetivos no se consiguen, se

establecerán “actividades de refuerzo” que permitan corregir dichos errores o deficiencias. La llevaremos a cabo al final de cada unidad formativa y/o evaluación.

El proceso de enseñanza.

Tanto de la PD como de la labor docente se realizará:

- El profesorado, a lo largo de todas las sesiones teniendo en cuenta las incidencias y aspectos positivos y negativos de las mismas; al final de cada UP y, sobre todo, al final de cada evaluación para variar los detalles para el curso siguiente.
- El alumno, en el día a día se tendrán en cuenta sus comentarios y actitudes ante lo trabajado y, en su caso, al final de cada evaluación se podrá realizar una valoración global de la misma, de forma oral o escrita.

¿Cómo evaluar?

1) El aprendizaje del alumno. A través de: PRUEBAS ESCRITAS; PRUEBAS PRÁCTICAS; TRABAJOS ESCRITOS; LISTAS DE CONTROL; ESCALAS DE OBSERVACIÓN.

2) El proceso de enseñanza, (práctica docente y programación). Como ya hemos expresado se revisará la marcha del proceso de enseñanza a través de la reflexión personal del profesorado.

8.2. INDICADORES DE LOGRO DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Se considerarán los resultados obtenidos en la evaluación del alumnado y el análisis del proceso global que ha dado lugar a estos resultados.

8.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE: SECUENCIACIÓN, TEMPORALIZACIÓN Y RELACIONES.

Criterios de evaluación: son el referente específico para evaluar el aprendizaje de los alumnos. Describen aquello que se quiere valorar y que los alumnos deben lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada materia.

Estándares de aprendizaje evaluables: son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje y que concretan lo que el alumno debe saber, comprender, y saber hacer en cada materia o ámbito.

Deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.

Nº	UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	SIGLAS	COMPETENCIAS
1	Condición Física y salud I. (Resistencia-Flexibilidad)	CL	a) Comunicación lingüística.
2	Deporte colectivo: fútbol-sala.	CMCT	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3	Condición Física y salud II. (Velocidad-Fuerza)	CD	c) Competencia digital.
4	Deporte colectivo: baloncesto.	AA	d) Aprender a aprender.
5	Condición Física y salud III. (Fuerza)	CSC	e) Competencias sociales y cívicas.
6	Deporte individual y juegos.	SIEE	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
7	Actividades y juegos en/de la naturaleza.	CEC	g) Conciencia y expresiones culturales.
8	Expresión corporal.		

4º ESO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			PERFIL COMPETENCIAL							EVALUACIÓN					CONTENIDOS	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	EVALUABLES	BÁSICOS	AA	CD	CEC	CL	CM CT	CS C	SI EE	1ª Ev	2ª Ev	3ª Ev	%	INSTRUMENTOS	Unidad Formativa	Bloq	
1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	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.					X	X			0,5	0,5	0,5	9,7	Prueba escrita	1	BLOQU 1. Condición física y salud	
	1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.					X	X			0,5	0,1	0,5		Prueba escrita	1		
	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.					X	X			0,5	0,5	0,5		Prueba escrita	1		
	1.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	X				X	X			1		0,5		Prueba escrita Lista de control	1,3,5		
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.	2.1. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.									0,1	0,1	0,1	24	Prueba escrita		BLOQU 1. Condición física y salud	
	2.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	X					X			0,1	0,1	0,1		Lista de control	1,3		
	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.	X					X			0,1	0,1	0,1		Prueba práctica	1,3,5		
	2.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.						X			0,1	0,1	0,1		Lista de control	3		
3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	3.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.						X			0,1		0,1	5	Prueba escrita	1	BLOQU 1. Condición física y salud	
	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.									0,3							
	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									0,3							
4. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	4.1. 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.							X		1			12	Escala de observación	6	BLOQUE 2. Juegos y actividades deportivas	
	4.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.							X		0,2	0,25	0,25		Prueba escrita	6		
	4.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.					X	X			0,2	0,25	0,25		Prueba práctica	7		
5. 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	5.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	X	X					X		0,5	0,5		14	Escala de observación: 0,5 + 1,0 puntos Prueba escrita: 0,2 en 1ª/2ª evaluación	2,4	BLOQUE 2. Juegos y actividades deportivas	
	5.2. 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.		X				X			1,0	1,0				2,4		
	5.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición,		X	X				X		0,5	0,5						

	intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario																		
	5.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	X	X					X					1,0	0,5				Escala de observación: 0,5 + 1,0 puntos Prueba escrita : 0,2 en 1ª/2ª evaluación	2,4 2,4
	5.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas..						X						0,5	0,5	0,5			Prueba escrita	2,4
	5.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno												0,5	0,5	0,5				
6. 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	6.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.				X			X							0,2			Escala de observación	8
	6.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.				X			X							0,2			Escala de observación	8
	6.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.				X			X							0,1		4	Escala de observación	8
7. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	7.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	X						X							0,5			Lista de control	Todas
	7.2. 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.	X						X							0,5	15		Lista de control	Todas
	7.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	X						X							0,5			Lista de control	Todas
8. 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.	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.					X		X							0,25			Prueba escrita	7
	8.2. 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.	X						X							0,25	6,4		Lista de control	Todas
	8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.						X		X						0,25			Prueba escrita	7
9. 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.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.					X		X							0,25			Prueba escrita	Todas
	9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.							X							0,25	1,5		Lista de control	Todas
	9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.														0,25				
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.			X		X									0,25			Trabajo escrito	Todas

BLOQUE 3:Activ. físicas artístico-expres.

BLOQUE 4. Elementos comunes y transversales

cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.			X		X						8,4	Trabajo escrito	Todas	
	10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.												Escala de observación		
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.										0,25		Escala de observación		
	11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.							0,25	0,25	0,25			Escala de observación		
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.							0,25	0,25	0,25			Trabajo escrito		
	12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.							0,25	0,25	0,25			Trabajo escrito		
	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.							0,25	0,25	0,25			Trabajo escrito		

8.4. OTROS.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN.

Actividades de recuperación durante el curso.

Los alumnos que no hayan superado la evaluación deberán trabajar por su cuenta y de forma individual siguiendo las indicaciones dadas en clase y realizando la prueba de recuperación cuando el profesor estime oportuno. Se proponen como actividades de recuperación, la realización de actividades del libro-cuaderno, complementarias y de refuerzo, trabajos de síntesis, pruebas específicas de evaluación de la CF y salud o de una determinada habilidad no realizadas o con calificación negativa y una valoración positiva en la actitud en UNIDADES FORMATIVAS posteriores.

Evaluación de alumnos con la materia suspensa en cursos anteriores.

Se examinarán ateniéndose a los contenidos de la programación. Para recuperar, los alumnos deberán superar los mínimos exigidos para el nivel.

Habrán dos formas de superar la asignatura que serán informadas a los alumnos durante la primera evaluación

▪ **Opción 1:** Examinarse por parciales

Todos los alumnos pendientes se examinarán en las siguientes fechas.

- Primera Evaluación: Fecha de examen 16 de diciembre de 2022 11,30 hs
- Segunda Evaluación: Fecha de examen 10 de marzo de 2023 11,30 hs
- Tercera Evaluación: Fecha de examen 12 de mayo de 2023 11,30 hs

▪ **Opción 2:** *También se considerará la evaluación positiva si el alumno ha superado con éxito las dos primeras evaluaciones del año en curso.*

LOS ALUMNOS DEBERÁN COMUNICAR POR ESCRITO QUÉ OPCION ELIGEN DURANTE LA PRIMERA EVALUACIÓN

Evaluación de alumnos a los que ha sido imposible aplicar la evaluación continua.

Se examinarán ateniéndose a los contenidos de la programación, en la fecha que se proponga, con los criterios que se expresan a continuación.

Criterios para la prueba:

Parte teórica.

Realización de un resumen en forma de trabajo de los temas y contenidos no realizados durante el curso.

Realización de un examen de las cuestiones propuestas a lo largo del curso.

Parte práctica:

- Realización de dos de entre las pruebas (realizadas durante el curso) con decisión: Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Fuerza.
- Destrezas de los deportes practicados durante el curso con respecto a los gestos técnicos propios de ese deporte en cuestión.

Para obtener una evaluación positiva (suficiente 5) tendrá, por tanto, que:

Presentar el trabajo correctamente.

Aprobar el examen escrito de las preguntas propuestas.

Obtener el mínimo de las pruebas físicas que se le soliciten, realizadas con decisión e interés.

Fechas de entrega de trabajos o realización de exámenes parciales: 12 DE MAYO

Fecha del Examen final: 19 DE MAYO

Superación de la materia.

Será requisito indispensable alcanzar una puntuación de 5 en cada una de las evaluaciones y, en su caso, en el examen extraordinario.

EVALUACIÓN DE ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRÁCTICA.

Los alumnos que no puedan realizar la parte práctica deberán presentar un *certificado médico oficial* en el que se especifique la causa que le impide hacerla y además, que concrete qué tipo de actividad física no puede realizar, además de la ficha médica de principio de curso. Estos alumnos deberán superar los contenidos teóricos o conceptuales programados, es decir, **deben realizar y obtener una calificación mínima de 5 puntos en los trabajos y el examen escrito**. Además pueden realizar durante el período de tiempo de exención de la parte práctica un trabajo diario paralelo al de sus compañeros e indicado por el profesor, que compense la parte práctica no realizada. Como posibles tareas de refuerzo destacar: actividades del libro-cuaderno, fichas de sesión y actividades de refuerzo, preguntas por escrito, colaboración como alumno-profesor, juez-árbitro, supervisor del material, reportaje fotográfico, plan de mantenimiento y/o mejora de su flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza y resistencia muscular, recogida y registro de información en hojas de cálculo, actividades de ampliación de la Web del departamento, (en su caso) etc.

NOTA:

OTRAS POSIBILIDADES DE SUBIR LA CALIFICACIÓN, SIEMPRE A PARTIR DE QUE LA EVALUACIÓN SEA POSITIVA, SON:

1. *REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE FORMA REGULAR. El alumno/a deberá entregar una copia de la inscripción federativa, del pago mensual a una instalación deportiva, etc.*
2. *OTROS .La participación en actividades complementarias y extraescolares organizadas por el departamento, actividades de profundización, participación en proyectos etc...*

9. OTROS ASPECTOS DE LA PROGRAMACIÓN.

Por las características propias de la materia, nos podremos encontrar con alumnos/as que necesiten ayuda por diferentes motivos, como son:

9.1 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

a. Exenciones totales de actividad física.

Actuación. Ayudas de aceptación de sí mismos. Deben alcanzar los objetivos mínimos conceptuales a partir de pruebas escritas, trabajos, comentarios, análisis y observación de sesiones.

b. Exenciones parciales de actividad física.

Actuación. Siempre a partir del informe médico, realizará las actividades que en él se especifiquen que pueda realizar.

c. Alumnos y alumnas con problemas de aprendizaje.

Actuación. Mediante un seguimiento más individualizado y aplicando actividades de apoyo y de recuperación.

d. Alumnos y alumnas con un nivel de aprendizaje superior a los mínimos.

Actuación. Cambio de actividades generales, actividades de ampliación, cambios de rol, etc.

e. Alumnos con diagnóstico de altas capacidades.

A estos alumnos, desde el Departamento se intentará dar respuesta en colaboración y participación con los distintos proyectos que se han ofertado por el centro. Y, en su caso, se podrá ayudar a completar la calificación final, incluso en el caso del trabajo de investigación, ser un criterio para obtener mención de honor en la materia.

PLANTEAMIENTO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EL DEPARTAMENTO DE EF

A partir del capítulo VIII, Equidad de la educación. Decreto nº 220/2015, de 2 de septiembre de 2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Centrando el esfuerzo en las actuaciones de las medidas ordinarias.

Medidas ordinarias: son medidas de apoyo ordinario todas aquellas estrategias organizativas y metodológicas que, aplicadas a un alumno o grupo de alumnos en las aulas, facilitan la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia al contexto sociocultural de los centros educativos y a las características del alumnado, con objeto de proporcionar una atención individualizada en el proceso de enseñanza y aprendizaje sin modificar los objetivos propios del curso, ciclo y/o la etapa.

Estas estrategias organizativas y metodológicas han de ser contempladas en las programaciones docentes y unidades formativas, facilitando la adecuación de los elementos prescriptivos del currículo a los diferentes ritmos de aprendizaje y a las características y necesidades del alumnado.

Se señalan las estrategias organizativas y metodológicas de adecuación del currículo que se están haciendo y las que se pueden plantear en el departamento:

- a. Los métodos de aprendizaje cooperativo.
- b. El autoaprendizaje o aprendizaje autónomo.
- c. El aprendizaje por descubrimiento: basado en problemas, proyectos de investigación, etc.
- d. El contrato didáctico o pedagógico.
- e. La elección de materiales y actividades.
- f. El refuerzo y apoyo curricular de contenidos trabajados en clase.
- g. La tutoría entre iguales.
- h. Los agrupamientos flexibles de grupo.
- i. La utilización flexible de espacios y tiempos en la labor docente.

IMPORTANTE. EN TODOS LOS CASOS, EL ALUMNADO QUE PARTICIPE DE FORMA ACTIVA EN LA MAYORÍA DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA, OBTENDRÁ UNA EVALUACIÓN POSITIVA.

- **NOTA.** El departamento de Educación Física entrega a cada alumno en la primera sesión del curso una hoja en la que los padres deben describir con el máximo detalle cualquier enfermedad o minusvalía del alumno, con el objeto de tomar las medidas educativas que fueran necesarias.

9.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Actividades complementarias son aquellas que utilicen espacios o recursos diferentes al resto de actividades ordinarias de la materia aunque precisen tiempo adicional del horario no lectivo para su realización. Serán evaluables a efectos académicos y obligatorias, tanto para los profesores, como para los alumnos. No obstante, tendrán carácter voluntario para los alumnos, aquellas que se realicen fuera del centro o que precisen aportaciones económicas de las familias, en cuyo caso se garantizará la atención educativa de los alumnos que no participen en las mismas. (Artículo 33-3e del Decreto nº 220/2015 de 2/09/2015).

La realización de las actividades estará sujeta a la evolución de la pandemia y a las instrucciones dadas por la Consejería en su momento.

ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA REALIZAR EN EL CENTRO.

Este Departamento deja abierta la posibilidad de realizar alguna otra actividad en función de las ofertas que se vayan recibiendo.

EN EL CENTRO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	Fecha prevista	Cursos	En colaboración con	Profesores responsables
Campeonatos deportivos en el recreo	Incorporar la práctica del deporte competitivo para favorecer el desarrollo personal y social.	Deportes de equipo e individuales	2ª y 3ª Evaluación	Todos		Departamento de Educación Física
Torneo de Santo Tomás	Incorporar la práctica del deporte competitivo para favorecer el desarrollo personal y social.	Deportes de equipo e individuales	2ª Evaluación	Todos	Departamento de AAEE	Departamento de Educación Física

ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA REALIZAR EN EL CENTRO.

FUERA DEL CENTRO	OBJETIVOS	CONTENIDOS	Fecha prevista	Cursos	En colaboración con	Profesores responsables
Curso de Pádel en “Más que Pádel” (Patiño)	Conocer los aspectos técnicos básicos del Pádel.	Deportes de pala y raqueta	2ª evaluación	4º de ESO y 1º BTO		Departamento de Educación Física
Actividades náuticas (Piragüismo y Vela)	Descubrir las posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas	Técnicas de piragüismo	3ª Evaluación	3º y 4º de ESO		Departamento de Educación Física
Viaje de esquí. Lugar a designar según precio.	Descubrir las posibilidades del entorno natural para la práctica de actividades físico-deportivas	Curso de Esquí	2ª Evaluación	3º ESO a 2º BTO y Ciclos		Departamento de Educación Física
Carrera popular Ingeniero de la Cierva (en las inmediaciones del Instituto)		Competición deportiva	3ª Evaluación	Todos los cursos	Departamento de AAEE	Departamento de Educación Física
Coastering	Descubrir las posibilidades del entorno natural más cercano para la práctica de actividades físico-deportivas	Aprendizaje de técnicas combinadas de progresión en la naturaleza	3ª Evaluación	4º ESO y 1º BTO		Departamento de Educación Física

9.3. MEDIDAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LECTURA Y LA CAPACIDAD DE EXPRESARSE CORRECTAMENTE.

A.- Medidas para estimular el interés y el hábito de lectura.

- Lecturas recomendadas sobre literatura deportiva.
- Lecturas de noticias deportivas interesantes.

B.- Medidas para desarrollar la capacidad de expresarse correctamente.

- Participación en el blog “Mujer y deporte”
- Realización de trabajos escritos. Recopilación de materiales.
- Realización de exámenes escritos.
- Constante intercambio comunicativo.
- Uso del vocabulario específico.

9.4. PROYECTOS EDUCATIVOS

- **BLOG SOBRE MUJER Y DEPORTE**

Este proyecto se inició en el curso 2018-2019 como parte del Programa de Altas Capacidades, en el que se eligió investigar sobre la Igualdad de género en el deporte. Ante la respuesta del alumnado participante, se decidió continuar con el proyecto en el curso pasado. A consecuencia de la pandemia de Covid19, no se consideró prudente continuar con el mismo debido a la sobrecarga de trabajo de los/las alumnos/as.

El Departamento de Educación Física ofrecerá el proyecto nuevamente a los/las alumnos/as en el presente curso, dicho ofrecimiento se hará extensivo a todos los cursos de ESO y Bachillerato.

La propuesta de trabajo consistirá en buscar información sobre contenidos sugeridos o sobre temas de actualidad y remitirla al profesor acompañada de un comentario o de la opinión personal. Una vez recibida se subirá al blog.

La dirección del mismo es <https://igualdadgeneroydeporte.blogspot.com/>

- **PROYECTO ABP-GTV**

En el curso 2019-2020 el IES Ingeniero de la Cierva propuso la creación de una Guía Turística Virtual (GTV) utilizando el método de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).

Desde el departamento de Educación Física tomamos la decisión de participar en el mismo y continuar con el trabajo si el proyecto tiene continuidad.