



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| ÍNDICE   | PÁG |
|--|-----|
| 1. INTRODUCCIÓN.   | 2   |
| 1.1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.                                   | 4   |
| 1.2. JUSTIFICACIÓN DE LAS MATERIAS Y MARCO LEGAL.                    | 5   |
| 2. MARCO LEGISLATIVO.  | 7   |
| 2.1. OBJETIVOS DE ETAPA.   | 7   |
| 2.2. OBJETIVOS DE MATERIA.   | 8   |
| 2.3. ESPECÍFICOS POR NIVELES.  | 9   |
| 2.4. RELACIÓN CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES.                    | 13  |
| 2.5. APORTACIÓN DEL ÁREA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE. | 30  |
| 2.6. TRANSVERSALIDAD.  | 40  |
| 3. METODOLOGÍA.  | 41  |
| 3.1. ACTIVIDADES Y TAREAS.   | 42  |
| 3.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.                   | 44  |
| 3.3. PLAN DE LECTURA Y ORALIDAD.                                     | 46  |
| 4. MATERIALES.   | 50  |
| 4.1. UTILIZACIÓN DE LAS TICs.  | 51  |
| 4.2. MANUALES Y LECTURAS.  | 51  |
| 5. DIVERSIDAD.   | 52  |
| 5.1. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.        | 52  |
| 5.2. PLAN ESPECÍFICO PARA EL ALUMNADO REPETIDOR.                     | 54  |
| 5.3. MEDIDAS ESPECÍFICAS ALUMNADO CON ALTAS CAPACIDADES.             | 54  |
| 6. OTRAS ÁREAS. INTERDISCIPLINARIDAD.                                | 55  |
| 7. EVALUACIÓN.   | 57  |
| 7.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.                                      | 57  |
| 7.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.                                     | 59  |
| 7.3. AUTOEVALUACIÓN.   | 62  |
| 7.4. RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS.                     | 66  |
| 8. DOCENCIA TELEMÁTICA.  | 68  |
| 8.1. MATERIALES Y RECURSOS.  | 68  |
| 8.2. DOCENCIA ON-LINE.   | 69  |
| 8.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.                                      | 70  |
| 8.4. RÚBRICA COMÚN DE ENTREGA DE TAREAS.                             | 71  |



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## 1. INTRODUCCIÓN

### CRITERIOS GENERALES

#### Características de la programación de Educación Física en el primer ciclo (1.º, 2.º y 3.º de ESO)

El primer ciclo de la Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12, 13 y 14 años, constituye un salto cualitativo importante entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantean dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los videojuegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motriz, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.

Las actividades que promueve esta programación pretenden facilitar la maduración y la integración de nuestros alumnos en una sociedad difícil para ellos, donde la necesidad de autoafirmación e independencia del mundo adulto empieza a ser una premisa presente en sus vidas. Las sesiones de clase se centran en el alumno, se prima el proceso de aprendizaje frente al resultado final, donde las actuaciones motrices no son el fin del proceso educativo, sino el instrumento o la herramienta con la que el profesor de Educación Física guía el proceso de enseñanza.

Las sesiones de clase del área de Educación Física suponen un intento de respetar el proceso de aprendizaje de cada alumno y una incitación a la participación. También suponen que el alumno se encuentre a gusto realizando las propuestas que desarrolla en nuestras clases cuando la exigencia motriz se adapta a sus posibilidades, facilitando de esta manera su integración en el grupo de clase y, a la vez, la aceptación de los diferentes niveles motrices que se dan en las edades puberales, relacionados en la mayoría de los casos más con la edad biológica de los alumnos que con su edad cronológica.

Las tareas colectivas, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la autoevaluación y la enseñanza recíproca constituyen situaciones habituales en nuestras clases. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, aunque pueden facilitar la adquisición de una competencia motriz suficiente para otros aprendizajes significativos y participativos.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **Características de la programación de Educación Física en el segundo ciclo (4º. de ESO)**

El segundo ciclo de la Educación Secundaria se centra en el alumnado de 15 y 16 años. Esta etapa formativa coincide con la plena adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos.

Las actividades que se desarrollan en el área de Educación Física para estas edades están planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Se pretende, por tanto, incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto; ahora, en estas edades, comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crear hipótesis y razonar a partir de ellas, y luego confrontar las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder utilizar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos este proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal. Al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física y en muchos casos les crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejo con su cuerpo y sus movimientos.

Con una metodología adaptada y pensada en las características individuales de cada alumno se puede contribuir a que estos superen sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal aumentando, en definitiva, su autoestima.

Muchas de las actividades que se desarrollan en las clases de Educación Física están enfocadas al trabajo en grupo, lo que fomenta el acercamiento entre el alumnado y teje una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

Lejos queda la concepción educativa basada en el “conductismo”, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar a un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy en día, con la concepción educativa basada en el “constructivismo”, somos conscientes de que el conocimiento debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos. De esta manera, los profesores nos convertimos en guías del proceso de enseñanza-aprendizaje dotando a nuestros alumnos de estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 1.1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.

Para este curso 2020/2021 el Departamento de Educación Física del I.E.S. Torre Almenara cuenta con el trabajo de:

- **D. Francisco Ramos Olmedo (Jefe de departamento)** que se encargará de impartir EF en los grupos: 1ºESO F, 2ºESO-A, 2ºESO-B, 2ºESO-C, 2ºESO-D, 2ºESO-E, 3ºESO-C, 4º ESO-A, 4ºESO-B.
- **D. David Morales de la Rosa (Director)**, que llevará la EF en los grupos de: 3ºESO-A, 3ºESO-B, 3ºESO-D.
- **D. Juan José Fernández Guerrero**, que llevará la EF en los grupos de: 1ºESO-A, 1ºESO-B, 1ºESO C, 1ºESO D, 1ºESO E, 4ºESO-C, 4ºESO D.

Nuestro departamento pertenece al Área Artística junto con música y EPV. En cuanto a instalaciones deportivas, nuestro departamento dispone de un pabellón polideportivo con dos canastas y espalderas, y dos pistas deportivas (una de baloncesto y otra de fútbol sala multideportiva con cuatro canastas y dos porterías) en el exterior. La división de los espacios según el horario de los componentes del departamento es el siguiente.

|                  | LUNES  | MARTES                                       | MIÉRCOLES                                  | JUEVES                                       | VIERNES                                       |
|------------------|--|--|--|--|---|
| 8:00 -<br>9:00   |  |  | DAVID 3º D LIBRE                           |  | DAVID 3º A LIBRE                              |
| 9:00 -<br>10:00  |  |  | DAVID 3º A PATIO<br>CURRO 2º D<br>PABELLÓN |  | JUAN 4º C PATIO<br>DAVID 3º D<br>PABELLÓN     |
| 10:00 -<br>11:00 | CURRO 2º C<br>LIBRE                          | JUAN 1º E<br>LIBRE                           | DAVID 3º B PATIO<br>CURRO 4º B<br>PABELLÓN |  | DAVID 3º B<br>PABELLÓN<br>CURRO 4º A<br>PATIO |
| 11:30 -<br>12:30 | CURRO 1º F<br>LIBRE                          | JUAN 1º A<br>PATIO<br>CURRO 2º B<br>PABELLÓN | JUAN 1º D PATIO<br>CURRO 3º C<br>PABELLÓN  | CURRO 2º A<br>LIBRE                          | JUAN 4º D<br>PABELLÓN<br>CURRO 2º E<br>PATIO  |
| 12:30 -<br>13:30 | JUAN 4º D<br>PATIO<br>CURRO 2º A<br>PABELLÓN | JUAN 1º B<br>PATIO<br>CURRO 4º A<br>PABELLÓN | JUAN 4º C LIBRE                            | CURRO 4º B<br>LIBRE                          | JUAN 1º C<br>PABELLÓN<br>CURRO 3º C<br>PATIO  |
| 13:30 -<br>14:30 | JUAN 1º D<br>PABELLÓN<br>CURRO 2º D<br>PATIO | JUAN 1º C<br>PATIO<br>CURRO 2º E<br>PABELLÓN | JUAN 1º A<br>PABELLÓN<br>CURRO 2º C PATIO  | JUAN 1º B<br>PABELLÓN<br>CURRO 1º F<br>PATIO | JUAN 1º E<br>PABELLÓN<br>CURRO 2º B<br>PATIO  |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA Y MARCO LEGAL

En nuestra sociedad se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la educación y a la cultura aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida de las personas. Por eso, se trata de enseñar a utilizar todo lo que las ciencias de la Actividad Física y el Deporte están aportando a la mejora del cuerpo humano, así como al desarrollo de las capacidades y las habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y alumnas, la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y, por último, la transmisión de actitudes, valores y normas que con referencia al cuerpo y a la conducta motriz ayudan al desarrollo de la persona.

Las distintas corrientes de pensamiento han centrado su atención en diferentes aspectos de la Educación Física. Unas hacen hincapié en el aspecto agonístico-competitivo, otras en el estético-comunicativo, otras en lo catártico y hedonista, otras en el aspecto higiénico, otras en la función de autoconocimiento. Existe una corriente de autores que sometiendo a crítica la concepción tradicional de la actividad física como generadora espontánea de valores en la persona, afirman la necesidad de estructurar adecuadamente los contenidos del área de la Educación Física para que efectivamente sea transmisora de valores positivos. En este sentido, Le Boulch afirma que: “Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”.

El proyecto que presento pretende fundamentalmente incidir en la faceta de la Educación Física como generadora de valores individuales y sociales. Consideramos que estructurando adecuadamente los contenidos, situaciones y vivencias propias de esta área se puede contribuir a educar personas libres y autónomas que a su vez estén positivamente integradas en su entorno social y medioambiental; pues como dice Seirullo Vargas: “Lo educativo de las prácticas deportivas, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera de los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino lo que realmente educa son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración”.

La metodología a utilizar para desarrollar este proyecto está en parte influida por la teoría constructivista. Según esta teoría el alumno/a se convierte en el protagonista de su enseñanza mediante la estructuración de los nuevos aprendizajes en relación con sus conocimientos previos; para poder llevar a cabo tal construcción dichos aprendizajes deben ser suficientemente significativos. También consideramos que en la transmisión de valores es importante tener en cuenta la teoría del aprendizaje social, que atribuye a la sociedad una poderosa influencia sobre el alumno/a en la asunción de valores mediante la observación e imitación de los modelos y paradigmas deportivos que presenta.

Esta programación, que pretende ser la guía de actuación del profesor en sus actividades educativas está inmersa en un marco de referencia psicopedagógico, desde el que se propone una concepción constructivista del aprendizaje escolar y de la enseñanza. Para la realización de la programación se ha tenido en cuenta las fuentes epistemológicas, psicológicas, pedagógicas y socio-culturales relacionadas con las características de nuestro alumnado y nuestra área.



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## MARCO LEGAL

- ♠ LEY Orgánica 8/2013,(LOMCE) de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (Texto consolidado, 10-12-2016).
- ♠ LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Texto consolidado, 2015)
- ♠ REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30- 07-2016).
- ♠ REAL DECRETO 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).
- ♠ ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).
- ♠ DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).
- ♠ ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- ♠ ORDEN de 12 de diciembre de 2012, por la que se modifica la de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía (BOJA 21-01-2013).
- ♠ REAL DECRETO 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones (BOE 30-07-2011).
- ♠ INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- ♠ ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016).



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## 2. MARCO LEGISLATIVO

### 2.1. OBJETIVOS DE ETAPA.

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **2.2. OBJETIVOS DE MATERIA.**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 2.3. CONTENIDOS Y C.C. ESPECÍFICOS POR NIVELES

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 1º, 2º, 3º ESO(1º ciclo) y 4º ESO (2º ciclo).

Con las coincidencias de grupos que se dan en múltiples horas de clase debemos llevar a cabo una exhaustiva racionalización de los espacios deportivos, quedando por tanto la semana de cada grupo compuesta por una sesión realizada en las pistas exteriores y otra en el gimnasio.

| 1ºESO                     |  |              |
|---------------------------|--|--------------|
| PERIODO.                  | UNIDADES DIDÁCTICAS.   | Nº SESIONES. |
| <b>Primer trimestre</b>   | “Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”. Juegos socializadores y tradicionales | 5            |
|                           | Valoración de la cf  | 5            |
|                           | Malabares  | 3            |
|                           | Bádminton  | 4            |
|                           | Floorball  | 6            |
|                           | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.  | 2            |
| <b>Segundo trimestre.</b> | Coreografías.  | 8            |
|                           | Juegos populares   | 6            |
|                           | Deportes alternativos  | 6            |
|                           | Orientación en el espacio. Lectura de mapas.   | 6            |
|                           | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.  | 2            |
| <b>Tercer trimestre.</b>  | Expresión corporal.  | 4            |
|                           | Iniciación al Atletismo  | 4            |
|                           | Deportes raqueta: Iniciación   | 4            |
|                           | Actividades en la naturaleza: senderismo   | 2            |
|                           | Valoración de la condición física  | 4            |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| 2ºESO                         |  |              |
|-------------------------------|--|--------------|
| PERIODO.                      | UNIDADES DIDÁCTICAS.   | Nº SESIONES. |
| <b>Primer<br/>trimestre.</b>  | “Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”. | 5            |
|                               | “La resistencia y la flexibilidad”                                   | 3            |
|                               | “la Fuerza y la lucha”.  | 3            |
|                               | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.    | 3            |
|                               | Unihockey  | 4            |
|                               | Bádminton  | 6            |
| <b>Segundo<br/>trimestre.</b> | Acrogimnasia   | 3            |
|                               | Malabares  | 3            |
|                               | Deportes alternativos.   | 5            |
|                               | Deporte en vertical  | 4            |
|                               | Orientación. Aplicación con actividades y tiempos. Senderismo.       | 2            |
|                               | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.    | 4            |
| <b>Tercer<br/>trimestre.</b>  | “Las Palas”  | 5            |
|                               | Olimpiada.   | 5            |
|                               | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.    | 2            |
|                               | Sesiones de evaluación de la condición física.                       | 4            |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| 3º ESO                   |   |              |
|--------------------------|---|--------------|
| PERIODO.                 | UNIDADES DIDÁCTICAS.  | Nº SESIONES. |
| <b>Primer trimestre</b>  | “Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”.Juegos socializadores y del mundo | 5            |
|                          | “La resistencia”. Velocidad. Sistemas de entrenamiento  | 4            |
|                          | “la Fuerza y la Flexibilidad”.  | 4            |
|                          | Hockey  | 3            |
|                          | Bádminton   | 5            |
|                          | Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.                                     | 3            |
| <b>Segundo trimestre</b> | Deportes alternativos: Frisbee, Indiacaa.   | 5            |
|                          | Senderismo  | 4            |
|                          | Atletismo   | 5            |
|                          | Coreografías  | 5            |
|                          | Comba   | 4            |
| <b>Tercer trimestre</b>  | Exposición trabajos teóricos  | 3            |
|                          | Deportes de Equipo  | 5            |
|                          | Béisbol   | 3            |
|                          | Inventamos juegos.  | 4            |
|                          | Valoración de la condición física   | 3            |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| 4º ESO                        |  |              |
|-------------------------------|--|--------------|
| PERIODO.                      | UNIDADES DIDÁCTICAS.   | Nº SESIONES. |
| <b>Primer<br/>trimestre.</b>  | “Presentación de la asignatura y valoración de la condición física”. Juegos socializadores y del mundo | 5            |
|                               | Resistencia aeróbica-anaeróbica. Sistemas de entrenamiento.  | 3            |
|                               | “Fuerza-Flexibilidad-Relajación”. Velocidad.   | 3            |
|                               | Velocidad.   | 3            |
|                               | Salud y calidad de vida.   | 3            |
|                               | Hockey   | 5            |
| <b>Segundo<br/>trimestre.</b> | Bádminton  | 8            |
|                               | Feria Juegos populares   | 7            |
|                               | Primeros auxilios  | 3            |
|                               | Actividades en el medio natural: Escalada y senderismo   | 6            |
| <b>Tercer<br/>trimestre.</b>  | Inventamos juegos. Trabajos teóricos. Exposición.  | 4            |
|                               | Deporte de equipo.   | 2            |
|                               | Deportes Alternativos  | 5            |
|                               | Coreografías   | 5            |
|                               | Valoración de la condición física  | 2            |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **2.4.RELACIÓN CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES.**

#### **CONTENIDOS PARA 1º ESO**

##### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

##### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

##### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Juegos pre-deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

##### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

##### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

tropa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE EN 1º ESO.**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## **CONTENIDOS PARA 2º ESO**

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración- oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 2º ESO**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### CONTENIDOS PARA 3º ESO

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y pre-deportivos. Los golpesos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico- expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 3º ESO**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. 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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

9. 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. CCL, CSC.
10. 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. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### **CONTENIDOS PARA 4º ESO**

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida.**

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

#### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

#### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

características de cada participante. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

### **Bloque 4. Expresión corporal.**

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 4º ESO**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. 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 personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
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. CAA, CSC, CEC.
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. CMCT, CAA, CSC.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

- 10.** 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 salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
- 11.** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
- 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. CCL, CD, CAA.
- 13.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CICLO

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1º CICLO)  | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (1º CICLO)<br>(ORDEN ECD/65/2015)  |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.   |
|   | 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  |
|   | 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.   |
|   | 1.4. 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.  |
|   | 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.   | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.  |
|   | 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado  |
|   | 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  |
|   | 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.   |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.                          | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.   |
|   | 3.2. 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 seleccionadas                           |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |   |
|--|---|
|  | 3.3. 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. |
|  | 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.  |
| 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y | 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.   |
|  | 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  |

|  |  |
|--|--|
| relacionándolos con la salud.  | 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.   |
|  | 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  |
|  | 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.   |
|  | 4.6. 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 salud. |
| 5. 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. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  |
|  | 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.   |
|  | 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |  |
|--|--|
|  | 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.   | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  |
|  | 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual   |
|  | 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.   |
| 7. 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. | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.   |
|  | 7.2. 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.             |
|  | 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.  |
| 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico- deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.   | 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.  |
|  | 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas   |
|  | 8.3. 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.  |
| 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y | 9.1. 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. |
|  | 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.   |





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>  | <p>9.3. 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>10. 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>10.1. 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>10.2. 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>1º ESO</p>  | <p>2º ESO</p>   | <p>3º ESO</p>  |
| <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>  | <p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>   | <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre</p> |
| <p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>  | <p>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>   |  |
| <p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.</p>  | <p>12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>   |  |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (2º CICLO)   | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (2º CICLO)<br>(ORDEN ECD/65/2015)  |
|--|---|
| 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico- tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.  | 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.  |
|  | 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  |
|  | 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.   |
| 2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.  | 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.  |
|  | 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, de interacción con los demás.  |
|  | 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.   |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, en las actividades físico- deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. | 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  |
|  | 3.2. 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.   |
|  | 3.3. 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 de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. |
|  | 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas  |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|   |  |
|---|--|
|   | con otras situaciones.   |
|   | 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.                                |
|   | 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.     |
| 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, | 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. |

|  |   |
|--|---|
| aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.  | 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.                |
|  | 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.                                     |
|  | 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.  |
| 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico- deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. | 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.  |
|  | 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.                                      |
|  | 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. |
|  | 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.   |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|   |   |
|---|---|
| 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.  | 6.1. 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.                               |
|   | 6.2. 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.             |
|   | 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.                                    |
| 7. 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 personas implicadas. | 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.   |
|   | 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.                                     |
|   | 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.  |
| 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 de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.                          |
|   | 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute personal y la relación con los demás. |
|   | 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.   |

|   |   |
|---|---|
| 9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre | 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. |
|   | 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la   |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |  |
|--|--|
| su repercusión en la forma de vida en el entorno.  | calidad de vida.   |
|  | 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.  |
| 10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad.               | 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  |
|  | 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.   |
|  | 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. |
| 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.   | 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.  |
|  | 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.   |
| 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, 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.                    |
|  | 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones            |
|  | 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.  |
| 13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.   |  |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **2.5 APORTACIÓN DEL ÁREA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad. La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia. El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Se entiende por competencias básicas o clave el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuados al contexto que todo el alumno/a que cursa estas etapas educativas debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa y la integración social. Esta



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

programación, de acuerdo con lo recogido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, contribuye al desarrollo de las siguientes siete competencias clave:

- a) Comunicación lingüística (CCL).
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- c) Competencia digital (CD).
- d) Aprender a aprender (CAA).
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC).
- f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- g) Conciencia y expresión culturales (CEC).

Según las fuentes legales mencionadas anteriormente, la materia de la Educación Física en esta etapa contribuye a la consecución de todas las competencias clave.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencias sociales y cívicas**. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de **sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para **aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la **comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Además desde este departamento vamos a contribuir a su desarrollo de la siguiente manera: Comprensión lectora: Lectura y resumen de los temas del libro de texto. Expresión escrita: Desarrollo de los exámenes. Comprensión y expresión oral: Dirección de un calentamiento, de una clase, de un juego, respuestas a preguntas del profesor o profesorado. Corrección ortográfica y presentación de trabajos: Seguimos las pautas elaboradas por el coordinador de área lingüística en cuanto a márgenes, corrección de ortografía y presentación de exámenes y trabajos.

Por último, nuestra materia contribuye en menor medida a la **competencia digital**, que consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Participamos en el uso de la página web del centro y la utilización de medios audiovisuales en las exposiciones orales de los trabajos por parte del alumnado.





# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## CONTRIBUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</b></p> | Cuidado del entorno medioambiental y de los seres vivos | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.</li> <li>- Comprometerse con el uso responsable de los recursos naturales para promover un desarrollo sostenible.</li> <li>- Respetar y preservar la vida de los seres vivos de su entorno.</li> <li>- Tomar conciencia de los cambios producidos por el ser humano en el entorno natural y las repercusiones para la vida futura.</li> </ul>  |
|   | Vida saludable  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.</li> <li>- Generar criterios personales sobre la visión social de la estética del cuerpo humano frente a su cuidado saludable.</li> </ul>   |
|   | La ciencia en el día a día                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.</li> <li>- Aplicar métodos científicos rigurosos para mejorar la comprensión de la realidad circundante en distintos ámbitos (biológico, geológico, físico, químico, tecnológico, geográfico...).</li> <li>- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.</li> </ul> |
|   | Manejo de elementos matemáticos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y utilizar los elementos matemáticos básicos: operaciones, magnitudes, porcentajes, proporciones, formas geométricas, criterios de medición y codificación numérica, etc.</li> <li>- Comprender e interpretar la información presentada en formato gráfico.</li> </ul>  |



# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Razonamiento lógico y resolución de problemas | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organizar la información utilizando procedimientos matemáticos.</li> <li>- Resolver problemas seleccionando los datos y las estrategias apropiadas.</li> <li>- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.</li> </ul>   |
| <i>Comunicación lingüística</i> | Comprensión: oral y escrita                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.</li> <li>- Mantener una actitud favorable hacia la lectura.</li> </ul>  |
|                                 | Expresión: oral y escrita                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.</li> <li>- Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales.</li> <li>- Componer distintos tipos de textos creativamente consentido literario.</li> </ul>                  |
|                                 | Normas de comunicación                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...</li> <li>- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.</li> </ul>  |
|                                 | Comunicación en otras lenguas                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entender el contexto sociocultural de la lengua, así como su historia para un mejor uso de la misma.</li> <li>- Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos.</li> <li>- Utilizar los conocimientos sobre la lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación.</li> </ul> |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas o en asignaturas diversas.</li> </ul> |
|--|--|--|

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Competencia digital</b>                 | Tecnologías de la información                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.</li> <li>- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.</li> <li>- Elaborar y publicitar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.</li> </ul>  |
|  | Comunicación audiovisual                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.</li> <li>- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.</li> </ul>   |
|  | Utilización de herramientas digitales                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.</li> <li>- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.</li> <li>- Aplicar criterios éticos en el uso de las tecnologías.</li> </ul>   |
| <b>Conciencia y expresiones culturales</b> | Respeto por las manifestaciones culturales propias y ajenas | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.</li> <li>- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.</li> <li>- Apreciar los valores culturales del patrimonio natural y de la evolución del pensamiento científico.</li> </ul> |
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresar sentimientos y emoción es mediante códigos artísticos.</li> </ul>   |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|  |                                |   |
|--|--------------------------------|---|
|  | Expresión cultural y artística | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.</li> <li>- Elaborar trabajos y presentaciones consentido estético.</li> </ul> |
|--|--------------------------------|---|

|  |                                   |   |
|--|-----------------------------------|---|
| <i>Competencias sociales y cívicas</i> | Educación cívica y constitucional | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer las actividades humanas, adquirir una idea de la realidad histórica a partir de distintas fuentes, e identificarlas implicaciones que tiene vivir en un Estado social y democrático de derecho refrendado por una constitución.</li> <li>- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.</li> </ul> |
|  | Relación con los demás            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.</li> <li>- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos.</li> <li>- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.</li> </ul>                                 |
|  | Compromiso social                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores.</li> <li>- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.</li> <li>- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.</li> <li>- Involucrarse o promover acciones con un fin social.</li> </ul>      |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | Autonomía personal | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar recursos personales apoyándose en las fortalezas propias.</li> <li>- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.</li> <li>- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.</li> <li>- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.</li> </ul> |
|   | Liderazgo          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.</li> <li>- Contagiar entusiasmo por la tarea y tener confianza en las posibilidades de alcanzar objetivos.</li> <li>- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.</li> </ul>                                     |

|  |                |  |
|--|----------------|--|
|  | Creatividad    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos de un tema.</li> <li>- Configurar una visión de futuro Realista y ambiciosa.</li> <li>- Encontrar posibilidades en el entorno que otros no aprecian.</li> </ul>  |
|  | Emprendimiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimizar el uso de recursos materiales y personales para la consecución de objetivos.</li> <li>- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.</li> <li>- Asumir riesgos en el desarrollo de las tareas o los proyectos.</li> <li>- Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.</li> </ul> |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| <i>Aprender a aprender</i> | Perfil de aprendiz                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...</li> <li>- Gestionar los recursos y las motivaciones personales en favor del aprendizaje.</li> <li>- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.</li> </ul>  |
|                            | Herramientas para estimular el pensamiento | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar estrategias para la Mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente</li> <li>- Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión rigurosa de los contenidos.</li> </ul>  |
|                            | Planificación y evaluación del aprendizaje | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificar los recursos necesarios y los pasos que se han de realizar en el proceso de aprendizaje.</li> <li>- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.</li> <li>- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.</li> <li>- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.</li> </ul> |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### Competencias clave, Objetivos Generales de etapa y Objetivos Generales de E.F.

| COMPETENCIAS CLAVE            | OBJETIVOS GENERALES DE ESO   | O. ETA PA                      |
|-------------------------------|--|--------------------------------|
| CM, CSC, CAA, SIEP            | 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.   | a),b), d)                      |
| CMCT, CSC, CAA, SIEP          | 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida  | a),d)                          |
| CMCT, CAA, SIEP               | 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto-exigencia en su ejecución. | b), k), d)                     |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.   | a), b), g), k)                 |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.   | a), b), g), k)                 |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.  | b), g), k), l), f)             |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 7. Conocer y realizar actividades deportivas recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.   | a), b), c), d), k)             |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.   | b), g), k), l)                 |
| CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP     | 9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.  | b),f)                          |
| CMCT, CD, CSC, CEC, CAA, SIEP | 10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.  | a), b), c), d), e), g), j), k) |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 2.6. TRANSVERSALIDAD

Dentro de la transversalidad de los contenidos, vamos a trabajar una serie de valores que son comunes a todas las áreas.

**AUTOESTIMA.** Reflejada en la adquisición de hábitos posturales, de higiene corporal y cuidado del cuerpo.

**AUTOSUPERACIÓN.** Se pondrá de manifiesto en las pruebas y sesiones de desarrollo de condición física y capacidades físicas.

**RESPECTO.** A las normas de convivencia, a los demás compañeros y compañeras, al profesor, al material didáctico.

**COEDUCACIÓN.** Desde edades tempranas debemos hacer hincapié en desterrar actitudes sexistas en nuestra asignatura, desde la agrupación del alumnado, la elección de intereses, selección de tareas, hasta en los momentos de ocio, debemos defender la igualdad de géneros que emana del respeto hacia el “otro”.

**CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA.** En el trabajo físico e intelectual, en entrenamientos, juegos, y deportes, debemos transmitir el principio que afirma que con la práctica constante llegan las mejoras en los trabajos.

**TRABAJO EN EQUIPO.** Por encima de los intereses y logros individuales debemos ser capaces de trabajar responsablemente en un grupo, respetando a todos sus componentes, mostrando una participación activa, y un compromiso con los intereses del grupo.

**EMPATÍA.** Ser capaz de situarse en el lugar del otro, comprenderlo y respetarlo, son condiciones para el desarrollo de la humanidad. En nuestra asignatura debemos luchar contra la indolencia y la falta de sensibilidad que promueven los medios de comunicación; por lo tanto debemos mostrar esa empatía cuando aceptemos los distintos niveles de habilidad, o las diferentes manifestaciones corporales de las personas, huyendo de la mofa o la burla.

**COVID-19.** Desde el departamento de Educación Física y junto con los demás departamentos, trabajaremos en todos los cursos el tema del Covid-19 y la pandemia que ha provocado. En nuestro departamento lo enfocaremos, como no puede ser de otra forma, desde el punto de vista de la salud. Trabajaremos la higiene mediante el lavado continuo de manos, así como los beneficios demostrados de una buena alimentación y un buen estado físico que es positivo para afrontar la enfermedad.

**EDUCACIÓN PARA LA PAZ.** Desterrar la violencia en todas sus manifestaciones es la primera meta axiológica de nuestra asignatura. Este valor junto con el de la empatía debe cristalizarse en la resolución pacífica y dialogante de los conflictos.

**ECOLOGÍA.** Debemos inculcar el respeto, la conservación y mejora del medio natural que habitamos, desde el patio del instituto hasta el globo terráqueo.





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 3. METODOLOGÍA

#### ORIENTACIONES Y ESTRATEGIAS

Este curso 2020-2021 y como consecuencia de la pandemia de Covid-19, hemos modificado en determinados aspectos la metodología de trabajo a seguir durante nuestras clases de Educación Física. Para ello hemos establecido un protocolo de trabajo que deberá ser acatado rigurosamente tanto por el profesorado como por el alumnado. El protocolo es el siguiente:

1. Tener dosificadores de gel hidroalcohólico tanto en el patio como en el pabellón para que los alumnos se echen gel antes de empezar la clase.
2. Los alumnos se colocarán en las señales que hay en el patio y en el pabellón hasta que el profesor pase lista.
3. La mochila se dejará en la señal.
4. Cada alumno traerá su propia botella de agua que no podrá compartir con nadie.
5. Al servicio solo podrá ir una persona al mismo tiempo.
6. El material que se utilice será desinfectado antes y después de la actividad.
7. El alumno que no pueda hacer Educación Física permanecerá sentado con su mochila y el profesor le indicará donde colocarse.
8. Los alumnos que tengan clase en el pabellón, utilizarán la puerta de cafetería.
9. Los alumnos que tengan clase en el patio, utilizarán la puerta de biblioteca.
10. Los alumnos tendrán que mantener la distancia de seguridad y llevar la mascarilla en todo momento.

Además, como novedad, el curso en 4º ESO será semipresencial, por lo que en cada uno de los cursos se crearán dos grupos de los cuales cada semana uno se quedará en casa y hará tareas de manera telemática y el otro acudirá a clase de forma presencial. esto cambiará cada semana de forma alternativa.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 3.1. ACTIVIDADES Y TAREAS

La singular naturaleza de nuestra materia hace que la metodología de la misma sea rica y diversa a la par que compleja. En primer término analizaremos la tipología de las sesiones de E.F. En nuestra asignatura hacemos uso de cuatro tipos de sesiones que se agrupan en dos categorías.

Sesiones de aprendizaje.

-Práctico.

-Teórico.

Sesiones de evaluación.

-Prácticas.

-Teóricas.

Como puede pensarse las sesiones más numerosas y que constituyen la esencia de nuestra materia son las de aprendizaje práctico, éstas son el cuerpo principal de las unidades didácticas, y es aquí donde el aprendizaje del movimiento humano acapara todo el protagonismo. La sesión de aprendizaje práctico seguirá siempre la misma estructura: - fase preparatoria (calentamiento), parte principal (aprendizajes motores y ejercicios físicos), y vuelta a la calma.

La fase preparatoria variará en función de la temperatura ambiente, pero no deberá exceder los quince minutos. Su finalidad es la de predisponer al organismo para la práctica de actividad física, y contiene una parte genérica (universal para cualquier actividad física) y otra específica a los aprendizajes motores posteriores. En esta fase tenderemos a la autonomía del alumnado; así pues, en primero de ESO es el profesor el encargado de orquestrar esta parte transmitiendo los conocimientos necesarios para que en los siguientes niveles sean los alumnos quienes asuman la responsabilidad de dirigir los calentamientos.

La vuelta a la calma constará de ejercicios de baja intensidad como estiramientos y de relajación, y deberá incluir un periodo para la higiene y el aseo personal.

Es en la parte principal donde se reflejan notables diferencias metodológicas a tenor del **bloque de contenido desarrollado**, que a continuación pasamos a detallar.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

#### **Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables, en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata, por tanto, de demostrar modelos técnicos ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que les ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas.

#### **Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas para, a continuación, pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

#### **Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

El modelo de aprendizaje que se sigue en este bloque de contenidos es constructivista. La gran mayoría de las actividades de enseñanza-aprendizaje de este bloque de contenidos está basada en el estilo de enseñanza denominado “Resolución de problemas”, aunque hay otras actividades en las que se usa otro tipo de metodología más acorde con el tipo de contenido que el alumno deberá aprender.

Se toma como punto de partida el conocimiento sobre los aprendizajes previos de los alumnos, sus intereses, actitudes y capacidades. Se establece una ordenación jerárquica de tarea, intentando mantener una progresión en los límites de sus capacidades: de lo fácil a lo difícil, que haya un aumento de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La metodología de este bloque de contenidos está basada en la creciente autonomía del alumno que en la práctica supone un aumento progresivo en la toma de decisiones del alumno y una disminución en las decisiones que toma el profesor para pasar a guiar y ayudar. Se plantea una estrategia de aprendizaje global fundamentalmente. En las ocasiones en que es necesario y con los alumnos que lo necesiten se aplica un planteamiento analítico o fraccionado.

#### **Bloque VI. Salud y condición física**

El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades que hay que desarrollar, que motive y atienda a la diversidad del alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planteen desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea.

Dado que la secuenciación propuesta de los contenidos quiere hacer partícipe a los alumnos de las tareas y del interés por la autovaloración de su propia condición física, suscitando el interés por los compromisos de mejora de forma autónoma, se deben cuidar los aspectos motivacionales a la hora de presentar la tarea.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **3.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

Las Actividades que aquí se programan están basadas en las líneas de actuación marcadas en el departamento, como son la ocupación del Tiempo Libre y la creación de hábitos de Salud e Higiene Corporal, incidiendo con ellas sobre el bienestar de nuestros alumnos y en la mejora de su calidad de vida. Todas las actividades que se proponen serán realizadas por los miembros de este departamento haciéndose responsables de las mismas.

#### **1. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Competiciones deportivas en horario de recreos: fútbol-sala, baloncesto, ping-pong, voleibol, balonmano y mate. Organizadas por el departamento, ayudado por alumnos de 4º ESO y junto a la jefatura de estudios del centro. Se introduce la norma de suspender a aquellos alumnos que sean sancionados con partes, a través de jefatura de estudios.
- Partido de profesores contra alumnos y alumnas en los deportes en los que se haya competido en las ligas internas, a desarrollar en la semana cultural del centro.
- Organización de feria de juegos populares por el alumnado de 4º ESO y que se desarrollará en el C.E.I.P. El chaparral para el alumnado de primaria.

#### **2. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.**

Todas estas actividades están sujetas a las condiciones y protocolos COVID establecidos por el centro y por las instalaciones y empresas que las realizan, por lo tanto se realizarán siempre y cuando este permitida su realización. La puesta en práctica de cualquier actividad complementaria o extraescolar conlleva un gran esfuerzo por parte no sólo de los profesores directamente implicados, sino de otros que colaboran en estas tareas. Son muchos los factores que entran en juego: desde los climatológicos a los organizativos, debiendo considerarse también las posibilidades económicas del alumnado en general. Supone, además, un esfuerzo económico adicional si se organizan salidas en autobús. Una alternativa a estos inconvenientes podría ser la utilización del entorno natural más próximo al centro, con salidas de corta duración. Se creará una autorización para salidas puntuales de distintos cursos, en el horario de Educación Física, para aprovechar el entorno natural y practicar distintas actividades físicas, así como la posible utilización de instalaciones que nos rodean como campo de fútbol, área recreativa o polideportivo.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

| ACTIVIDAD  | CURSO  | FECHA APROXIMADA  |
|--|--|---|
| <b>Carrera Save the Children</b>   | <b>1ºESO,<br/>2ºESO,<br/>3ºESO, 4ºESO,<br/>FPB 1º,2º</b> | Se realizará la carrera coincidiendo con el día de la paz. 30 de enero. |
| <b>1. Patinaje sobre hielo.</b> Pista de hielo de Benalmádena.<br><br><b>2. Senderismo.</b><br><br><b>3. Jornadas recreativas Anima-playa.</b> Playa Malapesquera. Ies Arroyo de la miel. Tafad.<br><b>4. Gymkana ecológica.</b> | <b>1ºESO.</b>  | 1. 2º trimestre.<br><br>2. 2º trimestre.<br><br>3. 3º trimestre         |
| 1. Asistencia a <b>Jornadas de Atletismo</b> , en el Hipódromo de Mijas.<br><br>2. Realización de una <b>orientación deportiva</b> en Coín o Arroyo Toquero.<br><br><b>3. Senderismo.</b>  | <b>2ºESO</b>   | 1. 1º trimestre.<br><br>2. 2º trimestre.                                |
| 1. Actividad <b>Caminito del Rey</b> .<br><br>2. <b>Anima-playa</b> en Mijas-Costa organizado por el I.E.S. Sierra de Mijas.<br><br>3. Convocatoria de pueblos abandonados.<br><b>4. Senderismo.</b>                             | <b>3ºESO.</b>  | 1. 2º trimestre.<br><br>2. 3º trimestre.                                |
| 1. <b>Escalada</b> rocódromo en Málaga capital.<br><br><b>2. Senderismo</b><br><br><b>2. Viaje de estudios.</b>  | <b>4ºESO.</b>  | 1. 1º trimestre.<br><br>2. 3º trimestre.                                |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **3.3. PLAN DE LECTURA Y ORALIDAD.**

Para el desarrollo de estas habilidades lingüísticas la Educación Física en la ESO contribuye sobre todo en las sesiones exclusivamente conceptuales en cada trimestre. En todos los trimestres se aprenden, se analizan, y se relacionan los conceptos correspondientes a ese periodo, en concreto, tres por trimestre. En la clase teórica los alumnos y alumnas deben participar activamente en la elaboración de preguntas de dudas de los contenidos, además cada unidad temática conceptual incluye una lectura sobre un tema de actualidad físico-deportiva de carácter axiológico, que los alumnos deben leer obligatoriamente (en público o individualmente) y posteriormente realizar un foro de debate donde verter sus opiniones personales al respecto, ya sea de forma oral o escrita a tenor de las necesidades temporales y de las decisiones del profesorado.

La expresión escrita tiene su territorio en forma de respuestas a las preguntas en las pruebas conceptuales y en las fichas de clase, existiendo además la posibilidad de realizar algún trabajo teórico en función de las decisiones del profesorado. Dentro de las líneas generales de trabajo del Proyecto Lingüístico de Centro, entre otras, se encuentra respetar los acuerdos adoptados en Claustro acerca de la penalización de las faltas de ortografía y de los errores de expresión, así como de la presentación de las pruebas y de los trabajos escritos.

1. Se le bajará al alumnado 0.15 por faltas de ortografía en 1º y 2º de E.S.O. y 1º de Formación Profesional Básica y 0.25 en 3º y 4º de E.S.O. y 2º de Formación Profesional Básica, tanto en las pruebas escritas como en los trabajos de expresión escrita hasta un máximo de dos puntos.
2. Se le bajará al alumnado 0.10 por tildes en 1º y 2º de E.S.O. y 1º de Formación Profesional Básica y 0.25 en 3º y 4º de E.S.O. y 2º de Formación Profesional Básica, tanto en las pruebas escritas como en los trabajos de expresión escrita hasta un máximo de dos puntos.
3. Asimismo, se premiará al alumnado con 0,5 puntos más cuando en sus pruebas escritas y trabajos no cometa ninguna falta ortográfica y bajo las siguientes condiciones:- Pruebas escritas de contenidos.
4. La calificación de la prueba debe tener un mínimo de 4. Se animará al alumnado a usar la "Plantilla ortográfica". Esta es obligatoria para el alumnado de 1º E.S.O. que puede utilizarla en todas las pruebas escritas de las diferentes materias. Para el resto de los niveles se aconseja en todo momento su uso, aunque no se podrá utilizar en las pruebas escritas.
5. Como medida para mejorar la ortografía se trabajará el "Dictado" en todas las materias con puntuación. Las materias con 4 horas a la semana realizarán un dictado a la semana, las materias con 3 horas a la semana realizarán un dictado cada quince días y las materias con 2 horas a la semana realizarán un dictado al mes.
6. En cuanto a la expresión escrita, esta debe ser coherente y adecuada al contexto de comunicación, así como estar bien cohesionada. Se debe realizar un buen uso de los signos de puntuación en los textos escritos. La falta de estos principios básicos en un texto escrito, supondría la calificación negativa.
7. La presentación de pruebas escritas, trabajos, cuaderno de clase y cuantos documentos elabore el alumnado deberá ser clara, limpia y ordenada. Asimismo, se evitará el uso de correctores, como puede ser el Tippex, en cuadernos y pruebas escritas. La ausencia de estos principios restará hasta 1 punto en la calificación. La ilegibilidad de un ejercicio escrito supondrá su calificación negativa.
8. Asimismo, en las pruebas escritas de las áreas lingüísticas y de las áreas no lingüísticas se valorará la correcta expresión escrita del alumnado y se penalizarán tanto las faltas de ortografía como la inadecuada presentación de los escritos.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PLAN LECTOR DEL CENTRO.**

- a) Despertar, aumentar y consolidar el interés del alumnado por la lectura
- b) Potenciar la comprensión lectora desde todas las áreas del currículo
- c) Promover en el alumnado la capacidad de expresarse sobre diferentes temas con claridad, coherencia y sencillez.
- d) Lograr que el alumnado conserve, o en su caso descubra, el hábito de la lectura como un elemento de disfrute personal.
- e) Fomentar en el alumnado, a través de la lectura y la escritura, una actitud reflexiva y crítica ante las manifestaciones del entorno, potenciando la utilización de fuentes de información variadas.
- f) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como consulta, mejora y apoyo al fomento de la lectura y al desarrollo de la comprensión lectora.
- g) Potenciar la utilización de las bibliotecas escolares como centros de recursos para el aprendizaje continuo, adaptándolas a las exigencias de la sociedad del conocimiento.

### **Actividades programadas por el Departamento de Educación Física.**

1. Valorar positivamente la realización de un resumen de los artículos publicados en la página Web y que repartirá el profesor en clase.
2. Valorar positivamente tanto en el apartado actitudinal (interés, esfuerzo y participación) como en el procedimental, la realización de un comentario de texto sobre algunas lecturas propuestas por el departamento.
3. Trimestralmente propondremos la lectura de un artículo que se considerará en la calificación de la asignatura, se deberá entregar un resumen y preguntas sobre el texto de índole deportiva. Oferta de actividades en la naturaleza y deportes de riesgo en Sevilla.
  - El lado oscuro del azúcar
  - Ingerir más de 4 comidas.
  - El deporte es el mejor aliado.
  - Los mitos de la hipertensión
  - Insuficiente en Educación Física
  - Beneficios de la actividad física sobre la salud.
  - La relajación y el descanso, salud para tu mente.
4. Utilización de los apuntes que los profesores subirán a la plataforma moodle a fin de facilitar al alumnado la base teórica de la asignatura. Posibilidad de Google Classroom.
5. A lo largo del curso se propondrán lecturas de libros relacionadas con el deporte, con carácter voluntario pero con el fin de completar los conocimientos adquiridos en clase a través de la lectura.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **COMPRENSIÓN LECTORA.**

Para el desarrollo de esta parcela utilizaremos principalmente los textos de E.F. de ESO proporcionados por el departamento de educación física.

El alumnado realizará alternadamente lectura pública a voz en alto con lectura individual silenciosa de seguimiento del narrador y lectura íntima individual sin apoyo. Posteriormente para demostrar el grado de comprensión lectora el alumno deberá responder las baterías de preguntas referidas a las lecturas mencionadas. El profesor calculará el porcentaje de resultados positivos. Podrá optarse por respuestas orales o escritas. Las preguntas deberán ser diseñadas en la línea de señalar la adquisición de las ideas básicas de la lectura más que en la mecanización del dato mnemónico. Utilizaremos para este fin las preguntas básicas que se utilizan en la comprensión de una noticia: ¿Qué? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quién o quiénes? ¿Cómo? ¿Por qué?

Líneas de ampliación: este apartado es susceptible de crecer si el nivel del alumnado lo permitiera, para lo cual proponemos que desde el área sociolingüística se indague en diversas fuentes bibliográficas y encuentren textos más extensos relativos a los beneficios del ejercicio físico en general o a ciertos elementos más concretos de este tema.

### **PRODUCCIÓN DE TEXTOS ORALES.**

La generación de estos textos por parte del alumnado emanará de varias fuentes:

- Exposición de las presentaciones 1 y 2 en público.
- Puesta en escena y explicación verbal sobre los trabajos de investigación del siguiente apartado.

Intervenciones verbales orales de corta o mediana duración sobre las baterías de preguntas de las lecturas propuestas, y de opiniones libres sobre los núcleos temáticos.

### **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN.**

Los alumnos y alumnas tendrán que elegir un tema sobre el que realizar una tarea de indagación documental y una sucinta recopilación bibliográfica o video- gráfica, para posteriormente elaborar un artículo o breve ensayo sobre la relación de temas que exponemos a continuación:

- *Tasas de obesidad infantil en nuestra comunidad autónoma, país, etc.*
- *Dopaje y deporte.*
- *Mujer y deporte.*
- *Actividad física y salud.*
- *Actividades en el medio natural.*
- *El deporte en Mijas.*
- *Los sistemas rítmicos y el deporte.*
- *Biografías sobre mujeres deportistas del orden local, regional, autonómico, continental, mundial, de la Historia o de nuestra actualidad.*





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

- *Posibilidades que ofrece el ámbito territorial cercano (municipio, provincia, comunidad) para el desarrollo de actividad física y deportiva de carácter saludable.*
- *Posibilidades de uso de las nuevas tecnologías en el control de intensidad del esfuerzo muscular. Pulsómetros, biofeedback, aplicaciones de smartphones, ordenadores y programas informáticos, etc.*

### **BIBLIOTECA.**

El alumnado visitará la biblioteca del centro, y las distintas bibliotecas municipales (en la medida de las posibilidades temporales) para la indagación documental anteriormente citada, y por supuesto utilizará Internet en la búsqueda de videos, páginas web, blogs, etc. Para la recopilación bibliográfica necesaria.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 4. MATERIALES

## MATERIALES Y RECURSOS

El departamento **dispone** completamente de material necesario para llevar a cabo esta programación, a fecha de septiembre de 2020, aunque se irá adquiriendo nuevo material para ir renovando el que se estropee.

- Respecto a recursos bibliográficos, **no se dispone de un libro de texto**, que sustituimos con apuntes y fotocopias, en formato papel o soporte digital, como contenidos teóricos específicos, los cuales estarán subidos a la plataforma moodle del centro. Además de ello, y como forma de contribución al fomento de la lectura, utilizaremos también artículos de periódicos, revistas, etc., que lleven, junto a lo anterior, a la lectura y a la reflexión, y completen así los aprendizajes. En este sentido el departamento también seguirá, en la medida de lo posible, las indicaciones dadas en la E.T.C.P. al respecto.
- El uso de fichas con finalidad variada: recogida de información, investigación evaluación de conocimientos previos, coevaluación, evaluación del profesor, etc., son un recurso en el que nos apoyaremos en determinados momentos.
- También usamos otros recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos, cámara de vídeo y de fotos digital con la que grabar y retratar ejecuciones y producciones de los alumnos, y como no, las pizarras digitales de las que dispone también el centro, siempre y cuando estén libres, y así poder visualizar aspectos relacionados con la práctica, vídeos que hagan de actividad de motivación, presentaciones de “powerpoint”, posibilidad de Classroom, explicar baremos con la hoja de cálculo, etc., y como no, recurrir a esa fuente inagotable de información que es Internet, y es que, la visualización es siempre más efectiva que la palabra, y más en una materia como la nuestra que es fundamentalmente visual principalmente.
- Como recursos didácticos empleamos los cañones digitales y pizarra digitales de cada clase para hacer consultas en Internet y exponer las presentaciones necesarias. La pizarra clásica y la tiza también son utilizadas como recurso didáctico. Se propone para este curso la compra de una pizarra de rotulador para explicaciones en pista exterior.

**Materiales:** En cuanto a los medios materiales el centro está dotado del suficiente como para plantear un currículo variado, aunque se comprarán algunas cosas para mejorarlo. Hay balones de distintos deportes, picas, aros, pelotas de rítmica, balones medicinales, raquetas de bádminton, de shutteball, de tenis de mesa, cuerdas, colchonetas finas y gordas, vallas de atletismo, brújulas, bancos suecos, freesbes, recursos audiovisuales (Danzas del mundo, Batuka 2015, dvds contenidos,



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

equipo de música, documentos flash sobre deportes, programas de ordenador interactivos.), bibliografía variada, libros de texto de la mayoría de las editoriales.\* (*INVENTARIO ANEXO*).

El enfoque general del currículo para el área de Educación física vendrá propuesto en el Proyecto Curricular de Centro (**PCC**). En líneas generales se caracteriza por la variedad en la selección y trabajo de los contenidos. Se le da más importancia a los aspectos relacionados con la vivencia y variedad que a los aspectos relacionados con la mejora y perfección. Primarán los aspectos lúdicos y recreativos más que los competitivos. Los valores morales y sociales siempre serán un referente en el trabajo de cualquier contenido. En definitiva, los alumnos y alumnas cuando finalicen la ESO, deben estar capacitados y motivados para realizar actividad física saludable en su tiempo libre, con variabilidad en la práctica, que tengan la posibilidad de realizar todo tipo de actividad física.

### 4.1. UTILIZACIÓN DE LAS TICs.

Las técnicas de información y comunicación se emplearán principalmente en las clases teóricas:

- Utilización de los cañones para proyectar las presentaciones con los temas teóricos.
- Utilización de internet para consultas teóricas y exposición de videos e imágenes de la materia.
- Utilización de la plataforma Moodle para difundir los apuntes y tareas teóricas, y artículos, actividades de refuerzo y ampliación en todos los cursos. Posibilidad de utilizar Google Classroom.

### 4.2. MANUALES Y LECTURAS

Trimestralmente propondremos la lectura de un artículo que se considerará en la calificación de la asignatura, se deberá entregar un resumen y preguntas sobre el texto de índole deportiva.

- Oferta de actividades en la naturaleza y deportes de riesgo en Sevilla.
- El lado oscuro del azúcar
- Ingerir más de 4 comidas.
- El deporte es el mejor aliado.
- Los mitos de la hipertensión
- Insuficiente en Educación Física
- Beneficios de la actividad física sobre la salud.
- La relajación y el descanso, salud para tu mente.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 5. DIVERSIDAD.

#### ALUMNADO NEAE Y DE AA.CC.

Las características singulares de la materia de Educación Física permiten cierta flexibilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje para aplicar los distintos niveles de comprensión, ejecución procedimental y adquisición de actitudes. El tipo de trabajo y actividades físicas para realizar tanto individualmente como en grupo, permiten el reparto por niveles, según las aptitudes y gradación de los conocimientos de cada alumno.

El docente, que realizará una evaluación formativa, partiendo de una primera evaluación, ayudará a construir los aprendizajes de manera individualizada pero motivando al alumno en su trabajo y sin que se sienta en ningún momento marginado.

Para conseguir el desarrollo máximo de las posibilidades de cada alumno, es necesario establecer estrategias, según las necesidades, tanto para los que tienen facilidad en el aprendizaje como para aquellos que tienen necesidades de apoyo para desarrollar las capacidades individuales.

En la asignatura de Educación Física se atiende a la diversidad del alumnado de distintas formas:

- Se asumen las diferencias en el interior del grupo y se proponen ejercicios de diversa dificultad de ejecución.
- Se distinguen los ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de los alumnos.
- Se facilita la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su situación inicial.
- Se diversificará la información conceptual para que cada grupo de alumnos, según el criterio del profesor, pueda elegir los apartados más adecuados.

#### **5.1. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.**

##### **Metodología de trabajo.**

En relación con los contenidos, conoceremos el nivel inicial de los alumnos mediante una prueba inicial de nivel que nos servirá para adaptar los contenidos de forma individualizada con el fin de controlar el ritmo de enseñanza- aprendizaje.

En relación con las estrategias didácticas diversificaremos las actividades de aprendizaje y agruparemos a los alumnos de distintas formas en el patio o en el gimnasio, de tal manera que el trabajo se haga no solo individualmente sino también en grupo, lo que favorece la colaboración entre ellos.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **Evaluación alumnado N.E.A.E sin ACIS**

#### **- Procedimientos e instrumentos de evaluación.**

En relación con la evaluación tendremos cuenta el carácter sumativo de ésta y propondremos objetivos diferenciados según las posibilidades reales de desarrollo de los alumnos.

#### **- Criterios de calificación.**

Los criterios de calificación de este alumnado serán los siguientes:

Para alumnos/as DIS, adaptaremos el currículum de tal forma que los contenidos conceptuales serán tomados en cuenta sólo en un 5%, con adaptaciones curriculares significativas, y su calificación será del 45% para los procedimientos (trabajo físico diario, y ejecución de las pruebas prácticas) y 50% las actitudes (respeto a las normas y a los compañeros, capacidad de atención en clase, hábitos de higiene, puntualidad).

#### **Alumnado con ACIS.**

En nuestra materia no tenemos ningún alumno ni alumna que requiera realizarle un ACIS por tratarse la materia de contenido eminentemente práctico.

### **ALUMNADO DE 2º Y 3º PMAR**

En los grupos de diversificación curricular tanto en tercero como en cuarto de ESO, la adaptación educativa realizada en nuestra materia reside en la disminución de la dificultad de los contenidos conceptuales o descenso del nivel de exigencia pero manteniendo los mismos temas que en los demás grupos.

Entendemos que ni las actitudes ni los contenidos procedimentales deben adaptarse en estos grupos. La dimensión motriz de la persona y el nivel de aprendizaje motor de estos alumnos no tiene porqué ser inferior al de los alumnos del resto de los grupos.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **5.2. PLAN ESPECÍFICO PARA EL ALUMNADO REPETIDOR.**

Se tendrá una atención especial con este alumnado, sobre todo con aquellos que repitan y que hayan obtenido calificación negativa en la asignatura.

El trabajo realizado se basará en los siguientes apartados:

- Reforzar las explicaciones para mejorar la asimilación de contenidos básicos.
- Proponer actividades de baja dificultad sobre contenidos mínimos.
- Proponer técnicas de estudio y entrenamiento que faciliten la adquisición de contenidos mínimos.
- Proponer actividades de refuerzo que permitan recuperar las pruebas escritas.
- Seguimiento más exhaustivo de este alumnado.

### **5.3. MEDIDAS ESPECÍFICAS ALUMNADO CON ALTAS CAPACIDADES.**

En este curso no tenemos ningún alumno ni alumna de altas capacidades que haya escogido EF para realizar su trabajo de enriquecimiento. En el caso de que se produzca, su profesor de educación física correspondiente le programará el citado plan de enriquecimiento, y hemos de decir que este se calificará con un punto adicional sobre la nota del currículo normal, este punto será desglosado en 0,2 puntos para la actitud, 0,5 puntos para el procedimiento, y 0,3 para el resultado.

En el caso de la sobredotación motriz, el profesor de Educación Física suele trabajar en sus clases con distintos niveles de dificultad de las tareas motrices, proponiendo retos de elevado nivel que tan solo superan los más aventajados.

En el caso de los alumnos con sobredotación intelectual o altas capacidades intelectuales, procuramos que en las clases teóricas en donde impartimos los contenidos conceptuales no se aburran ofreciéndoles contenidos de ampliación, direcciones de páginas web y materiales complementarios.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 6. OTRAS ÁREAS

#### INTERDISCIPLINARIEDAD

Puesto que el cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia de las personas, la educación de las capacidades motrices no debe ser competencia exclusiva del área de Educación Física al igual que a través de ésta se desarrollan contenidos de otras áreas. Y en este sentido, no deben verse las distintas áreas como compartimentos estanco, sino comprometidas en un proyecto común. Como consecuencia de lo anterior, creemos que es necesario conocer aquellos contenidos que, por su similitud con los propios del área, pueden favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas ya que esto contribuirá a que el alumno adquiera una visión global de la realidad.

#### a. Propuestas con otros departamentos.

Esta interdisciplinaria quedará bien reflejada en cada Unidad Didáctica. Así por citar algunos ejemplos podemos decir se trabajara con:

1. Departamento de **tecnología**: en la construcción de materiales como palas-manoplas, cometas...etc. Construcción de cajón para la prueba física de la flexión profunda de tronco. Construcción de material de reciclaje como las porterías de hockey. Reparación de raquetas de bádminton. Construcción de pelotas de malabares.

2. Departamento de **matemáticas**: Aplicación de cálculo matemático. Utilización de estadística para saber su propio progreso. Manejar escalas en las carreras de orientación. Realización de medias aritméticas sobre sus pruebas físicas, pasar datos a gráficas. Realizar correctamente los posibles cálculos matemáticos.

#### 3. Departamento de **lengua y literatura**:

- Trabajos de fichas de lecturas sobre temas y aspectos relacionados con la materia de la asignatura. (En cada curso se realizará una por trimestre de forma obligatoria y será evaluable).
- Comprensión lectora: Se valorará la comprensión de apuntes, reglamentos, etc. y Las fichas de comprensión lectora. Localizar palabras claves en el texto.
- Expresión escrita: a los alumnos les vamos a valorarle también la forma de expresarse, la ortografía, la presentación de los trabajos, exámenes, etc.

a. Comprensión oral: Asimilar instrucciones. Aprender a escuchar. Exponer trabajos al grupo. Todas estas actividades serán aplicadas de manera cotidiana. Entender las órdenes recibidas. Expresarse correctamente y con una buena ortografía. Entender preguntas e instrucciones escritas.

4. Departamento de **ciencias sociales**: Diferentes prácticas Físico-deportivas según las regiones y costumbres. Juegos populares y su historia. Historia de los deportes. Política-deporte.

5. Departamento de **biología**: El cuerpo humano (fisiología y anatomía). Actividades en la naturaleza. El entorno natural y su conservación.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

6. Departamento de **informática**: Utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación. Aulas tic. Búsqueda de información en la red. Elaboración de trabajos con soporte informático.

b. **Propuestas con el Área artística**. Desde el Área artística, formada por los departamentos de Educación Física, Dibujo y Música se proponen las siguientes premisas como fundamentos y ejes de las distintas programaciones:

- Lectura como apuesta para la mejora de la expresión oral y escrita.
- La promoción del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación ya que actualmente, el hecho de no conocerlas, puede suponer no poder acceder a una parte importante de la información y de la cultura.
- La educación en valores permitirá que en nuestro alumnado crezca el respeto por los derechos humanos, la no discriminación sexual, religiosa o étnica creando un ambiente de colaboración, de reparto de tareas y de responsabilidades... la convivencia, la no violencia y las libertades fundamentales, para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

### *Conexiones interdisciplinares en el área artística.*

Desde el área artística se pretende realizar al menos una actividad en la que participen los tres departamentos como puede ser la realización de juegos con objetos como mazas, pelotas, cariocas etc. Fabricados con materiales de reciclaje y soporte musical. El ritmo. La danza y los diferentes soportes musicales. El espacio y el tiempo.

Participación en actividades complementarias fuera del centro como por ejemplo un espectáculo de danza donde se integre la actividad plástica, la expresión corporal y la música.





# Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

## 7. EVALUACIÓN

### 7.1. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

#### Criterios de calificación generales (1ª, 2ª y 3ª EV).

En cada una de las unidades didácticas se trabajarán los distintos estándares de aprendizaje evaluables, que mediante su evaluación nos proporcionarán una calificación. Cada unidad didáctica se evaluará por separado y haciendo la media aritmética de cada una de ellas, obtendremos la nota del trimestre.

Para nuestro departamento resulta muy importante la actitud de los alumnos hacia la asignatura y el respeto hacia los compañeros/as y hacia los profesores, además del cuidado del material. Por ello, existirán una serie de estándares de aprendizaje evaluables, que serán comunes para todas las unidades didácticas, y que serán evaluados en todas ellas. Esta serie de estándares son de carácter actitudinal. Para 1º, 2º y 3º de E.S.O. los estándares actitudinales son: **1.4, 4.6, 5.1, 5.3, 6.2, 7.1, 7.3, 8.2 y 9.3**. Para 4º de E.S.O. los criterios y estándares actitudinales son: **1, 3, 6.3, 8.3, 10.1 y 11.2**.

#### 1º y 2º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES. 20%.
  - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas. 15%.
  - Fichas de clase y trabajos teóricos. 5%.
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES. 40%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.
  - Aseo e higiene personal. 10%.
  - Hábitos saludables. Fruta. 10%

#### 3º- 4º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES 30%.
  - Prueba teórica de opción múltiple o preguntas. 20%.
  - Fichas de clase, diario de clase, trabajos teóricos. 10%.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre.
  - Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES.. 30%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 15%.
  - Capacidad de atención en clase. 15%.

### 4º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES 40%.
  - Prueba teórica de opción múltiple o preguntas. 20%.
  - Fichas de clase, diario de clase, trabajos teóricos. 20%.
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 40%.
  - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre.
  - Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES.. 20%.
  - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
  - Capacidad de atención en clase. 10%.

### **Criterios de calificación evaluación ordinaria (Junio)**

En cada uno de los trimestres se aplicarán unos porcentajes de calificación que se aplicarán en todo caso independientemente de los resultados independientes en cada una de sus partes. Para obtener la calificación de la evaluación ordinaria se realizará la media de las calificaciones obtenidas en las diferentes evaluaciones. *Los criterios de evaluación de cada una de las unidades serán referente fundamental en todos los instrumentos de evaluación usados para obtener la calificación.*

### **Criterios de calificación de Evaluación Extraordinaria (Septiembre).**

En la convocatoria extraordinaria de septiembre se valorará la consecución de los criterios de evaluación tras la entrega del informe en junio, se aplicarán los porcentajes y se calculará la nueva calificación.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 7.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A modo de introducción hemos de decir que la evaluación nos permitirá controlar y encauzar todo el proceso educativo: alumnos, medios, métodos, objetivos, la propia programación, etc.

Será una evaluación basada en la **observación continua**, con una evaluación inicial de diagnóstico; una evaluación formativa que nos irá mostrando el desarrollo de ese aprendizaje, y al final realizaremos una evaluación sumativa o global, juntos a la autoevaluación y coevaluación.

Deberá cumplir una función diagnóstica y orientadora, así como también será integral, compartida, continua y reguladora del proceso educativo.

Los alumnos y alumnas serán evaluados por sus conocimientos, actitudes y progresos conseguidos, tomando como referencia su estado inicial al comienzo del curso y lo realizado en cursos anteriores. Por ello, al comienzo de las tareas creemos interesante realizar una evaluación inicial de diagnóstico, con el fin de conocer el nivel y estado de los alumnos y del grupo, y así adecuar los objetivos de aprendizaje a las necesidades y capacidades de éstos.

En la medida de lo posible, determinaremos niveles mínimos de ejecución para orientar al alumno en relación a los objetivos que debe alcanzar. Dichos niveles mínimos estarán en función de las posibilidades de cada alumno y de los medios de los que se dispongan.

Siguiendo con el alumnado, la evaluación deberá ser lo más completa posible valorándose:

- El rendimiento en el ámbito cognitivo.
- Las capacidades físicas, las habilidades motoras básicas, las habilidades motoras específicas, el grado de aplicación a situaciones reales de las habilidades adquiridas, las diversas tareas que realizan durante las clases.
- La motivación y la disposición para el trabajo de educación física y el aprendizaje en general, el esfuerzo y perseverancia en las tareas, la toma de responsabilidades, el respeto hacia los demás, la creatividad, el buen uso del material e instalaciones, la aportación y participación, la capacidad de trabajo en grupo, la cooperación, la aceptación de valores y normas con respecto a la actividad física, la salud, el medio ambiente, las reglas sociales.

### ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN

#### **Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición**

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos están fundamentadas en la observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de actitudes y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el “registro de observación de



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

conductas”, presentando diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes. Estas herramientas de observación permiten ser modificadas por cada profesor de Educación Física en función de sus necesidades y preferencias. En algunos casos, y con la intención de afianzar dichos aprendizajes, también se propone a los alumnos la búsqueda de juegos y actividades para que las muestren y expliquen a sus compañeros,

Además, resultan muy útiles las actividades propuestas en el apartado de actividades del libro del alumno que se acompaña al proyecto didáctico de desarrollado en este libro de sesiones, así como la posibilidad de utilizar un libro-diario por parte de los alumnos en el que puedan recoger los acontecimientos y registros solicitados por el profesor.

### **Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno**

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, que utilizará hojas de registro de conductas en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización de valores de respeto y cuidado del medio ambiente natural. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento será necesario que el alumno realice actividades de representación de mapas, organice recorridos de orientación o conozca el funcionamiento de una brújula.

### **Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión**

Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten. Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando. Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización. La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones. Es interesante que, a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

### **Bloque VI. Salud y condición física**

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque sugiere en sí mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que impliquen una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Para las pruebas de valoración de la condición física los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora. No obstante, dada la implicación individual en la mejora de los resultados, a partir del trabajo sistemático y del propio compromiso podrían establecerse criterios de calificación que repercutan en la evaluación.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

Para ayudarnos a realizar una evaluación lo más acertada posible podemos utilizar entre otras las siguientes técnicas e instrumentos:

- Técnicas de pruebas.
  - o Instrumentos.
    - Pruebas de composición y ensayo.
    - Pruebas de conocimiento objetivas: Cuestionarios (de elección múltiples, de correspondencias, de frases incompletas, etc...)
    - Tests motores y pruebas funcionales.
    - Pruebas de ejecución (hay que atender no sólo al resultado, sino también a la destreza en la realización, el manejo del material, la rapidez, etc) como por ejemplo:
- Revisión de las tareas de los alumnos.
  - o Instrumentos.
    - Trabajos documentales y trabajos creativos. Web o Classroom.
    - Fichas de clase.
    - Diarios de clase.
- Técnicas de observación.
  - o Instrumentos.
    - Registro de anécdotas. Se anotan diversos acontecimientos o comportamientos que parecen significativos para el profesor.
    - Listas de control. Expresan conductas positivas y negativas de los alumnos en una determinada actuación. Utilizan un juicio simple por ejemplo “sí o no” sin añadir matices cualitativos.
    - Escalas de evaluación. Permiten indicar la cualidad, cantidad, o nivel de rendimiento observado (numéricas, gráficas, descriptivas)
    - Procedimientos de verificación. Permiten observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo. Hay muchos tipos de planillas de observación:
      - Cronometraje de comportamientos. Se controla la duración de cada comportamiento y/o actividad observados.
      - Muestreo de tiempos. Durante un periodo de tiempo corto se comprueba si el comportamiento definido se verifica.
      - Registro de acontecimientos. Utilizado sobre todo en partidos y situaciones de juego, anotando los datos estadísticos de un jugador/alumno.
      - Otros.
- Técnicas sociométricas.
  - Sociogramas.
- La autoevaluación. Dependiendo de los cursos y sobre todo a título informativo para conocer las referencias y valoraciones que sobre su proceso educativo tienen los alumnos y alumnas.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 7.3. AUTOEVALUACIÓN

Para autoevaluar el trabajo del docente y del alumno, vamos a disponer de una serie de rúbricas que nos permitirán autoevaluar diferentes ámbitos del proceso de enseñanza aprendizaje. A continuación mostramos las rúbricas que utilizaremos.

1. Registro para la autoevaluación del profesorado: planificación.

| INDICADORES  | VALORACIÓN | PROPUESTA DE MEJORA |
|--|------------|---------------------|
| 1. Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.  |            |                     |
| 2. Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo.  |            |                     |
| 3. Selecciona y secuencia de forma progresiva los contenidos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de los grupos de estudiantes.            |            |                     |
| 4. Programa actividades y estrategias en función de los estándares de aprendizaje.   |            |                     |
| 5. Planifica las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades y a los intereses del alumnado.                  |            |                     |
| 6. Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus alumnos y alumnas. |            |                     |
| 7. Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura.   |            |                     |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

2. Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado.

|                                | INDICADORES  | VALORACIÓN | PROPUESTA DE MEJORA |
|--------------------------------|--|------------|---------------------|
| <b>MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO</b> | 1. Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad.                     |            |                     |
|                                | 2. Plantea situaciones que introduzcan la unidad (lecturas, debates, diálogos...). |            |                     |
|                                | 3. Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad.      |            |                     |
|                                | 4. Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas.         |            |                     |
|                                | 5. Relaciona los contenidos y las actividades con los intereses del alumnado.      |            |                     |
|                                | 6. Estimula la participación activa de los estudiantes en clase.                   |            |                     |
|                                | 7. Promueve la reflexión de los temas tratados.                                    |            |                     |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 3. Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la enseñanza.

|                                   | INDICADORES  | VALORACIÓN | PROPUESTA DE MEJORA |
|-----------------------------------|--|------------|---------------------|
| <b>DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA</b> | 1. Resume las ideas fundamentales discutidas antes de pasar a una nueva unidad o tema con mapas conceptuales, esquemas...                    |            |                     |
|                                   | 2. Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos... |            |                     |
|                                   | 3. Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases.   |            |                     |
|                                   | 4. Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.  |            |                     |
|                                   | 5. Utiliza ayuda audiovisual o de otro tipo para apoyar los contenidos en el aula.   |            |                     |
|                                   | 6. Promueve el trabajo cooperativo y mantiene una comunicación fluida con los estudiantes.   |            |                     |
|                                   | 7. Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para los alumnos y las alumnas.  |            |                     |
|                                   | 8. Plantea actividades que permitan la adquisición de los estándares de aprendizaje y las destrezas propias de la etapa educativa.           |            |                     |
|                                   | 9. Plantea actividades grupales e individuales.  |            |                     |





## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

4. Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

|   | INDICADORES   | VALORACIÓN | PROPUESTA DE MEJORA |
|---|---|------------|---------------------|
| SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE | 1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.                                    |            |                     |
|   | 2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.  |            |                     |
|   | 3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.  |            |                     |
|   | 4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.  |            |                     |
|   | 5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes. |            |                     |
|   | 6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.                       |            |                     |
|   | 7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.  |            |                     |
|   | 8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.                        |            |                     |
|   | 9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.  |            |                     |
|   | 10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.                                       |            |                     |
|   | 11. Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los estudiantes y a los padres.  |            |                     |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 7.4. RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS.

Teniendo en cuenta la legislación reseñada en el inicio de este documento, el Departamento de Educación Física ha decidido tomar las siguientes medidas en cuanto a la recuperación de la materia pendiente:

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos tanto en horas de clase como en los recreos de la semana.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

| ASIGNATURA            | EDUCACIÓN FÍSICA  |              |
|-----------------------|---|--------------|
| DEPARTAMENTO          | DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  |              |
|                       | 1º TRIMESTRE  | 2º TRIMESTRE |
| <b>FECHA</b>          | 15-01-2021  | 16-04-2021   |
| <b>LUGAR</b>          | DEPARTAMENTO  | DEPARTAMENTO |
| <b>PROCESO SEGUIR</b> | <p><b>A</b> Es criterio del departamento que el alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores realicen:<br/>Deberán realizar un cuaderno de actividades que será proporcionado por el departamento de Educación Física. Este cuaderno, será subido a la plataforma classroom donde el alumno lo realizará y lo entregará en tiempo y forma.<br/>Para superar la asignatura pendiente deberá realizar de forma correcta los cuadernos de actividades en tiempo y fecha.</p> |              |
| <b>ACTIVIDADES</b>    | <p>1º trimestre - Cuaderno de actividades.<br/>2º trimestre - Cuaderno de actividades.</p>  |              |
| <b>CALIFICACION</b>   | <p>En cuanto a los criterios de calificación, el 100% de la nota saldrá de la realización del cuaderno de actividades. .<br/>Para superar la asignatura deberá realizar correctamente los cuadernos de actividades y obtener al menos un 5.<br/>No entregar el cuaderno a tiempo o no entregarlo debidamente completado, será calificado con nota de suspenso.</p>  |              |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **Metodología.**

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos en horas de clase.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

La materia conceptual será dividida en dos bloques temáticos, de los cuales deberá hacerse una batería de actividades.

### **Criterios de evaluación.**

La consecución de los objetivos por parte del alumno dará su evaluación positiva. En nuestra asignatura los objetivos serán evaluados en el día a día de sus clases normales. En el caso de los objetivos con carácter conceptual se realizarán bloques de actividades mencionadas en la parte anterior.

### **Criterios de calificación.**

La calificación final se obtendrá haciendo la media de las notas obtenidas en los bloques, y debe ser igual o superior a 5 para la superación de la materia pendiente. En caso contrario el alumno/a deberá presentarse y superar la prueba extraordinaria de septiembre.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 8. DOCENCIA TELEMÁTICA

#### FLEXIBILIZACIÓN

En caso de que la docencia deje de ser presencial o semipresencial y pase a ser telemática, deberemos realizar una serie de cambios y adaptaciones en nuestra metodología de enseñanza y aprendizaje. Este cambio metodológico traerá consigo nuevos recursos, en su mayoría digitales, nuevos criterios de calificación y nuevos instrumentos de calificación, pero no variará ni los contenidos, ni los objetivos, ni los criterios de evaluación.

#### 8.1. MATERIALES Y RECURSOS.

En cuanto a los materiales y recursos que utilizaremos, serán fundamentalmente digitales. Aprovechando que todos los alumnos y alumnas disponen de una clave **g-suite**, esta será la plataforma a través de la cual continuaremos con nuestra docencia telemática.

Utilizaremos **classroom** para comunicar los diferentes trabajos que deberán ir realizando los alumnos y alumnas y también será la plataforma elegida para que los entreguen. A través de esta plataforma también comunicaremos las calificaciones de los trabajos y servirá para resolver dudas que puedan surgir. Los trabajos que realicen, pueden ser realizados en cualquier formato apto que permita cumplir con los criterios, ya sea **pdf, word, power point**, para los trabajos escritos o aplicaciones de video o fotos para los trabajos prácticos.

Para la hora de docencia telemática, utilizaremos la plataforma **Meet**, que permite hacer videollamadas con muchos miembros. Para estas sesiones telemáticas, el alumno deberá estar conectado desde la hora que indique su horario y no podrá abandonar la video llamada hasta que el profesor de por concluida la clase. El alumnado deberá permanecer con el micrófono en silencio y la cámara encendida durante toda la clase y abrirá el micrófono únicamente para resolver dudas o contestar a cuestiones planteadas por el docente. Si el alumno o alumna no se presenta a la hora establecida, se le pondrá falta de asistencia. Se les dará 5 minutos de margen que supondrán un retraso. La asistencia a estas clases, son un criterio de calificación. En caso de que el alumno o alumna no tenga un comportamiento durante la clase, el profesor puede expulsarlo para así no perjudicar al resto del alumnado.

El profesor dispondrá de una carpeta **drive** compartida con el alumnado para hacerles llegar los diferentes trabajos o apuntes que sean necesarios para continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 8.2. DOCENCIA ON-LINE.

Al tener nuestra asignatura una carga horaria de 2 horas semanales, en caso de trabajo telemático, el horario semanal de clase telemática on-line, pasará a ser de 1 hora semanal, por lo que cada profesor deberá elegir una de las dos horas que tiene con cada clase para realizarla de forma telemática.

El horario elegido por los profesores es el siguiente:

|                  | LUNES                         | MARTES                        | MIERCOLES                      | JUEVES | VIERNES       |
|------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------|---------------|
| 8:00 -9:00       |                               |                               |                                |        |               |
| 9:00 - 10:00     |                               |                               | DAVID<br>3º A<br>CURRO<br>2º D |        | DAVID<br>3º D |
| 10:00 -<br>11:00 | CURRO<br>2º C                 | JUAN<br>1º E                  | DAVID<br>3º B<br>CURRO<br>4º B |        | CURRO<br>4º A |
| 11:30 -<br>12:30 | CURRO<br>1º F                 | JUAN<br>1º A<br>CURRO<br>2º B | CURRO<br>3º C                  |        | CURRO<br>2º E |
| 12:30 -<br>13:30 | JUAN<br>4º D<br>CURRO<br>2º A | JUAN<br>1º B                  | JUAN<br>4º C                   |        |               |
| 13:30 -<br>14:30 | JUAN<br>1º D                  | JUAN<br>1º C                  |                                |        |               |



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### 8.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Al ser la Educación Física una materia fundamentalmente de práctica activa, los criterios de calificación variarán considerablemente en caso de docencia telemática. La carga práctica pasará en su mayoría a ser teórica y de trabajos sin variar esto los contenidos y objetivos establecidos en esta misma programación. Los criterios en caso de teledocencia, serán los siguientes:

#### 1º y 2º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES. 60%.
  - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas. 30%.
  - Fichas de clase y trabajos teóricos. 30%.
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 30%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos . 20%.
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES. 10%.
  - Asistencia y capacidad de atención en clase. 10%.

#### 3º- 4º DE ESO.

- ESTÁNDARES CONCEPTUALES 70%.
  - Prueba teórica de opción múltiple o preguntas. 30%.
  - Fichas de clase, diario de clase, trabajos teóricos. 40%.
- ESTÁNDARES PROCEDIMENTALES. 20%.
  - Trabajo físico diario durante el trimestre y observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos. 20%.
- ESTÁNDARES ACTITUDINALES.. 10%.
  - Asistencia y capacidad de atención en clase. 10%.

Como podemos observar, en los estándares conceptuales, están encuadrados todos los trabajos y las pruebas teóricas, en los estándares procedimentales entrarán las distintas sesiones prácticas que se desarrollarán desde casa y que tendrán observación directa por parte del docente a través de la aplicación Meet y los estándares actitudinales se reducirán a la asistencia y comportamiento en estas conexiones.



## Programación Didáctica Departamento de Educación Física CURSO 20/21

### **8.4. RÚBRICA COMÚN DE ENTREGA DE TAREAS.**

El alumnado entregará las tareas dentro del plazo establecido por el departamento y en formato PDF. Solo se aceptarán tareas entregadas fuera de plazo en casos de enfermedad justificada o brecha digital. Se informará al tutor en el momento en el que se produzca la incidencia, especialmente en los casos de brecha digital, para solucionar el problema lo antes posible.