



PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 1° BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: EDUARDO DOBÓN MÉNDEZ-TRELLES

Curso 2020 – 2021

1. Introducción.	3
2. Concepto de Educación Física.	5
2.1. Educación Física en Bachillerato.	6
3. Programación didáctica por cursos.	8
3.1.a. Secuencia y temporalización de los contenidos.	8
3.1.b. Evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables que se consideran básicos.	15
3.1.c Perfil de cada una de las competencias.	21
3.1.c Perfil de cada una de las competencias.	24
4. Decisiones metodológicas y didácticas.	27
5. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares	30
6. Recursos metodológicos y materiales didácticos	34
7. Plan de formación permanente del profesorado	36
8. Actividades extraescolares y complementarias	36
9. Temas transversales	36
10. Evaluación del proceso de enseñanza y la programación didáctica	38

1. Introducción.

La Educación Física es un área del bloque de asignaturas específicas de Educación Primaria y una materia del bloque de asignaturas específicas de Educación Secundaria Obligatoria y del primer curso del Bachillerato; según los artículos 18, 24, 25 y 34 de la [Ley Orgánica 8/2013 que modificó a la Ley Orgánica 2/2006](#).

Por lo tanto forma parte del sistema educativo español, se inspira en los principios educativos señalados en el artículo 1 de la [Ley Orgánica 2/2006 modificada por la Ley Orgánica 8/2013](#) y se orienta a la consecución de los fines de la educación marcados en el artículo 2 de dicha ley.

Como **principios educativos**: La calidad de la educación para todo el alumnado, independientemente de sus condiciones y circunstancias, la equidad, los valores, el aprendizaje permanente, la flexibilidad, la orientación educativa y profesional, la formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores, el esfuerzo individual y compartido, la autonomía organizativa y curricular, la participación de la comunidad educativa, la no violencia, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la consideración de la función docente como factor esencial de la calidad de la educación, el reconocimiento social del profesorado y el apoyo a su tarea, el fomento y la promoción de la investigación, la experimentación y la innovación educativa, la evaluación del conjunto del sistema educativo, la cooperación y colaboración de las Administraciones educativas y la libertad de enseñanza.

En cuanto a los **fines**, que comparte **todos**, destacar los señalados en negrita:

- a) **El pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades de los alumnos.**
- b) **La educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y en la igualdad de trato y no discriminación de las personas con discapacidad.**
- c) **La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.**
- d) **La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.**
- e) La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la vida en común, la cohesión social, la cooperación y solidaridad entre los pueblos así como la adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente, en particular al valor de los espacios forestales y el desarrollo sostenible.
- f) **El desarrollo de la capacidad de los alumnos para regular su propio aprendizaje, confiar en sus aptitudes y conocimientos, así como para desarrollar la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.**
- g) La formación en el respeto y reconocimiento de la pluralidad lingüística y cultural de España y de la interculturalidad como un elemento enriquecedor de la sociedad.
- h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, **así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.**
- i) **La capacitación para el ejercicio de actividades profesionales.**
- j) La capacitación para la comunicación en la lengua oficial y cooficial, si la hubiere, y en

una o más lenguas extranjeras.

k) La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

*Por lo tanto podemos considerar que la educación física contribuye al **desarrollo integral y a lo largo de la vida**, de todas las capacidades del alumnado (afectivas, cognitivas, motrices, perceptivas, operativas y relacionales) ayudándoles a la consecución de habilidades, destrezas y valores que configuren sus actitudes y comportamiento – conducta- en la superación de los retos y problemas; guiándoles hacia una mejor comprensión de su mundo para mejorarlo y haciéndoles **competentes y autónomos**, capaces de darse un **proyecto personal, social y laboral** de vida valioso y capaces de llevarlo libremente a la práctica.*

En concreto en la **Eta**pa de Educación Secundaria contribuye a conseguir **todos** los objetivos de la misma señalados en el artículo 23 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, y 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre y singularmente los que destacamos en negrita:

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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.**

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.**

2. Concepto de Educación Física.

La sociedad actual demanda la incorporación, a la cultura y a la educación, de aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con **el cuerpo y su actividad motriz**, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida. En relación con ellos existe, por otra parte, una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la **salud**, de la mejora de la imagen corporal y la forma física, y de la utilización constructiva del ocio mediante las actividades recreativas y deportivas.

*La Educación Física, a través del cuerpo y el movimiento persigue un **desarrollo integral de la persona, lo que constituye una educación ludo-psico-socio-afectivomotriz**. Esto es así porque partimos de una concepción del cuerpo no dualista, sino como un todo integrado de la persona, que tiene una posibilidad de movimiento y aprovecha esta facultad para descubrirse a sí mismo, al mundo que le rodea y para comunicarse y relacionarse con los demás (los otros, los compañeros).*

El movimiento por propia definición se da en un tiempo y necesita de un espacio. Si queremos ser dueños de nuestro propio movimiento tenemos que conocer y controlar nuestro cuerpo, percibir y dominar el espacio y el tiempo.

Dos principios, el de juego y el de actividad nos conducen hacia el objeto de toda educación, que es el aprendizaje, lo que implica que nos inclinamos por una educación física **lúdica, activa, participativa, creativa, cooperativa, integradora y multifuncional**.

*Esta **multifuncionalidad** le viene dada por la intención que le demos a nuestro movimiento: una intención de conocimiento, una intención de mejora anatómico funcional, una función estética y expresiva, una función de comunicación y relación, una intención higiénica y saludable, una intención lúdica o competitiva o agonística o catártica de liberación de tensiones, una intención de compensación del sedentarismo, o una intención lúdica o recreativa.*

*La educación física que estamos definiendo, busca que el alumno o alumna alcance gradualmente **autonomía** en el proceso, para que sea capaz de vivenciar su cuerpo y movimiento, llegando al autodesarrollo tanto físico como psíquico, social y afectivo.*

Cuerpo y movimiento se convierten así en los conceptos principales de la Educación Física. Movimiento que necesariamente se da en un **espacio** y un **tiempo**, que también tenemos que dominar para dominar nuestra actividad motriz. Por otra parte nuestra actividad motriz se puede dar (o no) en presencia de **otras personas** y con la intervención (o no) de **objetos** en el **entorno**. Esto nos lleva a situaciones de **oposición, cooperación y adaptación**. Además el cuerpo y el movimiento son **instrumentos de comunicación y**

relación con los demás (junto al lenguaje y la música) y de **descubrimiento e interacción con el mundo**.

Las líneas de actuación y orientaciones de las acciones educativas de la educación física se encaminan hacia una:

- Educación en el cuidado del cuerpo y para la adquisición de hábitos y actitudes saludables y de mejora de la calidad de vida.
- Educación para la mejora de la forma física y habilidad motriz.
- Educación de la utilización constructiva del ocio, mediante la práctica de actividades físicas
- Educación para la mejora de la relación interpersonal a través de la actividad física.
- Educación en la reflexión sobre los distintos factores socioculturales asociados a las actividades físicas.

2.1. Educación Física en Bachillerato.

La Educación Física en el Bachillerato supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en las etapas anteriores y debe proporcionar al estudiante la ayuda necesaria para que adquiera unas condiciones de aprendizaje adecuadas que le permita adquirir unos sólidos recursos motrices, y que a su vez le posibilite la creación de hábitos de práctica saludables.

El aprendizaje basado en proyectos (cada curso realizará un proyecto individual, en el primer trimestre y dos colectivos en equipo, segundo y tercer trimestre) y el uso de metodologías como la clase invertida o el pensamiento de diseño, ayudarán a la adquisición de los conocimientos necesarios, de los hábitos de trabajo, de las competencias y de la autonomía necesaria para que el alumnado pueda organizar y realizar sus propias actividades motrices y deportivas. Se incluyen los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos para generar el propio conocimiento. Se propician los hábitos y rutinas y se aumenta la autonomía.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima. *Ya hemos indicado que la educación física va encaminada hacia la consecución de la salud de los alumnos, entendida esta según el concepto de la OMS que define la salud como: el estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades. En esta etapa es posible incluir para la mejora de la autoestima actividades de entrenamiento en la superación de retos (Establecer objetivos posibles y adecuados a sus aptitudes y actitudes. Trabajar para alcanzar sus objetivos. Admitir la incertidumbre y tolerar el conflicto. Tomar decisiones. Aceptar la responsabilidad de las mismas. Evaluar y afrontar los fracasos propios y ajenos. Evaluar y controlar los éxitos propios y ajenos) y entrenamiento en habilidades sociales (Decir "NO"*

“Pedir favores” y “hacer peticiones” Expresar los sentimientos positivos y negativos. Iniciar, continuar y terminar conversaciones)

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo. *En este sentido vamos a intentar hacerles **competentes y autónomos**, capaces de darse un proyecto personal, social y **laboral** de vida valioso y capaces de llevarlo libremente a la práctica.*

Los contenidos se distribuyen en 4 bloques: el primero centrado en juegos y deportes, profundizará en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de alguna de las actividades físico-deportivas practicadas en la etapa anterior y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades; el segundo, denominado condición física y salud, tratará de ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, abordando temas tan importantes como los beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud y la dieta equilibrada y las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad física y deportiva; en el tercero, expresión corporal y artística, se trabajarán todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión y finalmente, en el cuarto bloque, actitudes, valores y normas, se tratarán aquellos elementos de carácter transversal al resto de contenidos, haciendo hincapié en la prevención de lesiones y aplicación de protocolos de primeros auxilios en la práctica de la actividad física y en la utilización práctica de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el mundo de la actividad física, que se antoja imprescindible.

No obstante, estos cuatro bloques no se convierten automáticamente en Unidades Didácticas, sino que se organizan y se estructuran en torno a conceptos propios de la asignatura y de los juegos y deportes para que las unidades didácticas tengan significatividad para los alumnos: Cuerpo y movimiento. Condición física y salud. Actividades físicas y deportes individuales. Actividades físicas y deportes colectivos. Expresión corporal y artística. Actividades físicas y juegos populares. Actividades físicas y deportes alternativos. Actividades físicas en el medio natural. Y Condición física y Bienestar.

Utilizaremos las TIC - aula virtual, sitios web, blog y redes sociales - para el acceso a la información y el conocimiento, el procesamiento de la misma, la comunicación, la creación de contenidos y la propuesta y resolución de tareas y retos.

La metodología considerará los principios del constructivismo favoreciendo que el estudiante relacione los contenidos recibidos con experiencias previas sobre las que construya sus aprendizajes (aprender a aprender), con estructuras de aprendizaje mayoritariamente cooperativas, haciendo las actividades motivantes con estilos de enseñanza en los que la participación del alumno sea lo mayor posible, por lo que prevalecerá la enseñanza orientada a la acción y la dimensión vivencial del aprendizaje.

3. Programación didáctica por cursos.

3.1.a. Secuencia y temporalización de los contenidos.

“Los contenidos se distribuyen en 4 bloques: el primero centrado en juegos y deportes, profundizará en los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de alguna de las actividades físico-deportivas practicadas en la etapa anterior y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades; el segundo, denominado condición física y salud, tratará de ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, abordando temas tan importantes como los beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud y la dieta equilibrada y las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad física y deportiva; en el tercero, expresión corporal y artística, se trabajarán todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión y finalmente, en el cuarto bloque, actitudes, valores y normas, se tratarán aquellos elementos de carácter transversal al resto de contenidos, haciendo hincapié en la prevención de lesiones y aplicación de protocolos de primeros auxilios en la práctica de la actividad física y en la utilización práctica de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el mundo de la actividad física, que se antoja imprescindible.” No obstante, estos bloques de contenidos no son unidades didácticas en si mismas, sino que los contenidos de cada bloque se distribuirán entre las Unidades Didácticas programadas para 1º de Bachillerato.

CONTENIDOS DE 1º DE BACHILLERATO

Bloque 1. Juegos y deportes

- Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos.
- Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.

Bloque 2. Condición física y salud.

- Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.
 - Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.
 - Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar. Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma.
 - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas.
 - La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física.
 - Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal.
 - Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable.
-

- Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físicodeportiva.

Bloque 3: Expresión corporal y artística

- Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas. Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.

Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes:

- Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas.

- Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.

- Aplicación práctica. Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización.

- Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica. Aspectos socioculturales del juego y del deporte

TEMPORALIZACIÓN SESIONES 1º BACHILLERATO

		Unidad Didáctica	Sesiones	Contenidos
PR IM ER TR IM ES TR E	Pr oy ect o ind ivi du al: En for ma	1. Cuerpo y movimiento	4	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. - Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. - Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.

		2. Condición física y salud	8	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. - Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. <ul style="list-style-type: none"> -- Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. - La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física - Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal. - Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable. - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. - Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.
		3. Actividades físicas y deportes	6	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos. - Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas - Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas - Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización. - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.

		Unidad Didáctica	Sesiones	Contenidos
--	--	------------------	----------	------------

	<p>Pr od uct o fin al: Mo nta je ex pre siv o</p>	<p>4. Expresión corporal</p>	<p>6</p>	<p>-Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico. - Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica..
<p>SE G UN D O T R I M E S T R E</p>	<p>Pr oy ect o Co colmp ecteti ivo : s En de tre por na tiv as nd o Pr eq uct ui o s fin al:</p>	<p>5. Condición física, salud y deporte I</p>	<p>8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. - Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar - Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. - Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos. - Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas
				<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
				<ul style="list-style-type: none"> - Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la

		6. Actividades físicas y deportes II	8	práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica <ul style="list-style-type: none">- Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización.- Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.- Aspectos socioculturales del juego y del deporte.
--	--	--------------------------------------	---	---

		Unidad Didáctica	Sesiones	Contenidos
TE RC ER TR IM ES TR E	par a la act ivi dad físi ca y los de por tes o en eq uip o: De sc ubr ien do e inv est iga nd o ent orn os	7. Actividades físicas y juegos populares	6	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. <ul style="list-style-type: none"> -- Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica. - Aspectos socioculturales del juego y del deporte.
		8. Actividades físicas y deportes alternativos	6	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar - Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos. <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas -- Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica. - Aspectos socioculturales del juego y del deporte.
		9. Actividades físicas y medio natural	6	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización recreativa de diferentes actividades físicas y deportivas en el medio natural: organización y participación en las mismas en el periodo escolar. - Elementos técnicos, tácticos y organizativos de las actividades físicas y deportivas en el entorno. - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. <ul style="list-style-type: none"> -- Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas - Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica. - Aspectos socioculturales del juego y del deporte.

		Unidad Didáctica	Sesiones	Contenidos
--	--	------------------	----------	------------

		10. Condición física y bienestar.	6	<ul style="list-style-type: none"> - Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud. - Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable. - Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas. - La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física - Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable. - Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. - Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.
--	--	-----------------------------------	---	--

3.1.b. Evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables que se consideran básicos.

CRITERIOS DE EVALUACION DE 1º DE BACHILLERATO

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.

2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboraciónoposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

3. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial y evaluando las mejoras obtenidas.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

6. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 1º DE BACHILLERATO

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor) (Emprendimiento).

2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional).

3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

5. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional).

6. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional).

7. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional).

8. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

9. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional)

10. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales). (Emprendimiento, Expresión oral y escrita y Educación Cívica y Constitucional).

11. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

12. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

13. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento) 14. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

15. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

16. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

17. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

18. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

19. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

20. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

21. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

22. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional).

23. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales). (Emprendimiento y Educación Cívica y Constitucional)

24. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales). (Emprendimiento)

25. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (Aprender a aprender y competencia sociales y cívicas). (Emprendimiento)

26. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (Aprender a aprender). (Emprendimiento)

27. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (Aprender a aprender y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Emprendimiento)

28. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (Competencias sociales y cívicas). (Educación Cívica y Constitucional).

29. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (Aprender a aprender, competencias sociales y cívicas y sentido de iniciativa y espíritu emprendedor). (Educación Cívica y Constitucional).

30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (Competencia digital y aprender a aprender). (Emprendimiento y TICS).

31. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (Competencia lingüística, competencia digital y competencias sociales y cívicas). (Expresión oral y escrita y TICS)

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACHILLERATO

Se aplicarán los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables reseñados en la programación de este curso.

ORDINARIA DE JUNIO

PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS

1. La observación directa sistemática diaria del alumno. Asistencia y participación (actitud en el aula, atención, interés y participación) Escala de observación de acciones, conductas y actitudes.
2. La realización de actividad, la superación de pruebas físico-deportivas y la actuación en situaciones reales de juego: Test de condición física, pruebas reto, acciones de los proyectos, pruebas de habilidades específicas, escala de observación en situación real de juego.
3. La realización de tareas y producciones de los alumnos. Cuaderno, portfolio, exámenes, trabajos de las tareas encomendadas, elaboración y productos finales de los proyectos.
4. Se tendrá en cuenta el uso de mascarillas para la realización de todas las actividades, su uso correcto así como la dificultad que entraña realizar actividad física con la mascarilla puesta.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1. La asistencia y participación (activa y positiva) en el aula será el 40 % de la calificación total.
2. La actividad física, pruebas físico-deportivas y actuación en situación real de juego representarán el 40% de la calificación.
3. La realización de tareas y las producciones de los alumnos, supondrán el 20% de la calificación.

Condición: Cada punto anterior se califica de 1 a 10 y es necesario obtener una nota mínima de 3 en cada uno de ellos para ponderar.

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

1. En los trabajos y pruebas prácticas el profesor indicará la puntuación en sus partes y en su totalidad.
2. La adecuación de la respuesta, la precisión, la expresión clara y ordenada, la ortografía correcta, el razonamiento lógico, la coherencia, la creatividad, la originalidad, la presentación, el uso de vocabulario pertinente.

CONDICIONES

1. Respetar las normas del RRI

2. La asistencia a clase: un 25% de faltas no justificadas por evaluación supondrá el suspenso automático de la misma, por lo que el alumno deberá realizar un examen global de la evaluación o del curso entero, si fuera el caso, al final del curso.

3. La falta de asistencia se justificará al día siguiente en la clase de E. F.

4. Entrega obligatoria de las tareas, producciones y trabajo asignado para cada trimestre, Copiarlos o plagiarlos tendrá una calificación de cero.

5. Será obligatorio entregar los trabajos escritos a mano. Para otro tipo de tareas y producciones se indicará el formato y el soporte de las mismas.

6. Tener el material escolar y deportivo al día, completo y ordenado.

7. La participación activa en el proceso de aprendizaje.

8. Presentar los trabajos, tareas y producciones requeridos en las fechas fijadas.

9. Presentarse a todas las pruebas.

10. La creatividad y originalidad.

RECUPERACIÓN

La recuperación de evaluaciones será automática al aprobar la siguiente, siempre y cuando se hayan cumplido los requisitos mínimos de asistencia y participación en clase. El profesor, en cualquier caso y si lo estima necesario, podrá convocar al alumnado en la convocatoria ordinaria de junio.

PENDIENTES

ALUMNOS QUE NO CURSAN LA ASIGNATURA EN EL CURSO ACTUAL

1. Realizarán una prueba global en junio.

ALUMNOS QUE SÍ CURSAN LA ASIGNATURA EN EL CURSO ACTUAL

1. Podrán superar la asignatura aprobando la asignatura del curso actual con las pautas que establezca el profesor.

REFUERZO EDUCATIVO

Partiendo de la individualidad, y según la disponibilidad del horario de los profesores o incluso en la propia hora de educación física se confeccionará un programa o actividades encaminadas a reforzar las carencias observadas en el alumno.

Teniendo en cuenta que el curso pasado, los alumnos no pudieron realizar actividad física como debieran y teniendo en cuenta que el inicio de éste curso, tampoco es muy prometedora. Se recomendarán actividades para aquellos alumnos que tengan un nivel bajo en la asignatura. Por otro lado, se podrá realizar algún trabajo para aumentar las posibilidades de éxito en cuanto a la consecución de los objetivos propuestos para este curso

Se le sugerirá al alumno para mejorar actividades que pueda realizar en su tiempo libre, páginas Web, libros etc. que le permitan progresar y alcanzar los objetivos mínimos marcados en la Programación.

EXTRAORDINARIA DE JUNIO

INSTRUMENTOS

1. Examen global/parcial de la asignatura.
2. Pruebas físico-deportivas.
3. Trabajos específicos y actividades de recuperación solicitadas.

Condición: Cada punto anterior se califica de 1 a 10 y es necesario obtener una nota mínima de 3 en cada uno de ellos para ponderar.

El profesor decidirá en cualquiera de los casos, que alumno debe realizar 1, 2 o los tres instrumentos.

CRITERIOS

1. El examen global/parcial de la asignatura pondera el 30%
2. Las pruebas físico-deportivas ponderan el 50%
3. Los trabajos específicos y actividades de recuperación solicitadas ponderan el 20%.

CONDICIONES

1.- Respetar las normas del RRI

2.- La realización propia de trabajos, actividades y exámenes. Copiarlos o plagiarlos tendrá una calificación de cero. No habrá derecho a repetición.

3.1.c Perfil de cada una de las competencias.

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

5. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

6. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

7. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

8. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

9. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. (Comunicación lingüística, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

10. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

11. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

12. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

13. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

14. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

15. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

16. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

17. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

18. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

19. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

20. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

21. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

22. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

23. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales)

24. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. (Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

25. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (Comunicación lingüística, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

26. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender.)

27. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

28. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales).

29. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (Competencias sociales y cívicas.).

30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender.).

31. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas.)

3.1.c Perfil de cada una de las competencias.

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

5. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas,).

6. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

7. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. (Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,).

8. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

9. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes. (Comunicación lingüística, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

10. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

11. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

12. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

13. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. (Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

14. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales)

15. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. (Comunicación lingüística, Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Competencia digital, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

16. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

17. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

18. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

19. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

20. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

21. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.)

22. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, Conciencia y expresiones culturales).

23. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. (Competencia digital, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales)

24. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. (Aprender a aprender, Conciencia y expresiones culturales)

25. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. (Comunicación lingüística, Competencias sociales y cívicas, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

26. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. (Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, Aprender a aprender,)

27. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. (Aprender a aprender, Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor,)

28. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. (Aprender a aprender, Competencias sociales y cívicas, Conciencia y expresiones culturales).

29. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. (Competencias sociales y cívicas,).

30. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Aprender a aprender,).

31. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. (Comunicación lingüística, Competencia digital, Competencias sociales y cívicas,)

4. Decisiones metodológicas y didácticas.

El proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física para secundaria y bachillerato plantea situaciones en las que el alumnado tiene que utilizar sus capacidades motrices superando estadios iniciales y niveles de competencia en función de sus posibilidades, para tomar conciencia de su propio cuerpo. Realizarán ejercicios para ser más fuertes ágiles, mejorar su salud y tener una imagen más positiva sobre sí mismos.

Utilizaremos métodos, estilos de enseñanza y estrategias que nos aseguren el desarrollo de los alumnos en los ámbitos: motor, intelectual y afectivo social.

El estilo de enseñanza o metodología estará condicionado por los contenidos de cada uno de los cursos o niveles de enseñanza y por las características de los alumnos, siendo diferente según la edad o el nivel de los alumnos.

Buscaremos fundamentalmente la participación activa del alumno. Al ser esta materia fundamentalmente práctica los alumnos a lo largo de los distintos cursos o niveles van alcanzando progresivamente los objetivos de la materia.

La [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. En su anexo II de orientaciones metodológicas establece:

“Para potenciar la motivación por el aprendizaje de competencias se requieren, además, metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.

Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.

Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y permiten el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas favorecen la participación activa, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes.

El trabajo por proyectos, especialmente relevante para el aprendizaje por competencias, se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico”

Esta metodología **lúdica, activa, participativa, creativa, cooperativa, inclusiva y multifuncional** que utiliza el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje basado en proyectos, buscando la autonomía del alumnado, nos hace plantearnos el ofrecimiento de un tiempo (2 horas a la semana) y un espacio (las instalaciones deportivas del centro) al alumnado para el desarrollo de sus Proyectos, autónomamente pero bajo la supervisión de un profesor de educación física.

Como **métodos de enseñanza** concretos utilizaremos:

1. Instrucción directa o mando directo: en situaciones o tareas que así lo requieran, fundamentalmente en actividades de difícil ejecución o modelos muy determinados.

2. Asignación de tareas: en tareas concretas adaptándolo a los distintos niveles de los alumnos, con ritmos individualizados.

3. Resolución de problemas: se plantean retos que deben resolver los alumnos, tanto individualmente como en grupos.

4. Enseñanza mediante la búsqueda: buscando fundamentalmente la participación del alumno, preferentemente en grupos.

APRENDIZAJES BÁSICOS

1- Realizar correctamente calentamientos generales y específicos de manera autónoma y la vuelta a la calma.

2- Conocer y aplicar distintos métodos de entrenamiento de la resistencia.

3- Conocimiento básico de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) y realizar actividades que las desarrollen.

4- Realizar correctamente gestos técnicos básicos de los juegos y deportes que se practiquen.

5- Participación activa en las prácticas de expresión corporal.

6- Participación activa en las actividades en el medio natural.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

La **autonomía** de nuestros alumnos será buscada como fin último, para lo cual plantearemos **aprendizajes significativos**, partiendo de su realidad cotidiana y de su entorno próximo, creando zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiremos de los **conocimientos previos** del alumno/a, y desde aquí plantearemos UDD que atiendan a la **diversidad** trabajando contenidos contextualizados con los que se lograrán **aprendizajes relevantes y funcionales**.

Las “situaciones problemáticas” serán utilizadas como experiencias sobre las que intervenir para lograr una **construcción cooperativa de aprendizajes**.

Se buscará la motivación por **el logro y el reto**, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda **valorar el proceso**, no centrándose sólo en los resultados.

Buscamos que sea capaz de realizar un análisis crítico de la realidad, fomentando su capacidad de transformar las desigualdades.

Además la evaluación debe contribuir a la construcción del aprendizaje, y tendrá un carácter integrador, incluyendo criterios cuantitativos y cualitativos.

METODOLOGÍA Y ESTILOS DE ENSEÑANZA

Partiremos de las Teorías del Constructivismo, de donde surge el Aprendizaje Significativo que plantea que el alumno sea el centro y autor de su propio aprendizaje y el profesor actuará como guía en este proceso de E-A, es decir, que Aprenda a Aprender sin la supervisión constante del profesor.

En el apartado de Metodología del Currículo de Secundaria se nos propone dos Métodos diferentes, pero a la vez perfectamente compatibles, para llevar a cabo este proceso. Esta diferenciación nos permitirá además clarificar CÓMO vamos a desarrollar nuestro trabajo en el aula.

Así pues, siguiendo estas indicaciones en nuestras sesiones utilizaremos la Enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos, que suele ir acompañado de una Estrategia Analítica, en la que presentaremos al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje, en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo a los alumnos.

En otras muchas actividades o situaciones será más enriquecedor utilizar una Enseñanza mediante la búsqueda, o plantearla en forma de Resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, a lo largo del curso utilizaremos:

- Estilos de enseñanza tradicionales: **mando directo y la asignación de tareas**, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno, o grupo de alumnos, realice actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este estilo nos ayudará a ajustar mejor nuestras intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado por ejemplo proponiendo tareas de más dificultad, corrigiendo errores o facilitando ayudas.
- Estilos de enseñanza que fomentan la individualización de la enseñanza: trabajo en **grupos reducidos** y los **programas individuales**, planteando un trabajo de mejora de su condición física de forma individual, por ejemplo.
- Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno: **enseñanza recíproca** y la **microenseñanza**, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero, o compañeros, no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante adquiere una idea más clara de actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete.
- Estilos que fomentan la socialización: destaca el **trabajo en grupo**, en el mayor número posible de sesiones.
- Estilos cognitivos: **descubrimiento guiado y resolución de problemas**, en aquellas situaciones en la que no haya una única solución correcta o haya que realizar una elección entre varias posibles, como los deportes de equipo.
- Estilos de enseñanza que promueven la **creatividad**: aquellos que hacen referencia a la capacidad espontánea, original e innovadora de los alumnos.

ASPECTOS ORGANIZATIVOS

CRITERIOS DE AGRUPAMIENTO:

En función de la evolución de la Pandemia debida al virus COVID19, iremos adaptando los agrupamientos. En principio debemos mantener la distancia de seguridad, por lo tanto el trabajo se desarrollará de manera individual, o por parejas.

Pero dado la necesidad de agruparse para determinados deportes y actividades, estudiaremos formas de agrupamiento seguras para nuestros alumnos, siempre desinfectando el material utilizado.

Como los objetivos que buscamos son diversos, también hemos de variar la forma en que se agruparán los alumnos: por ejemplo, si buscamos autonomía el trabajo será de forma **individual**; si buscamos la cooperación y el diálogo, se agruparán en **parejas**; y en pequeño o gran **grupo** si buscamos la capacidad de relación e integración social. Por otro lado, también variaremos la forma de elegir compañero/s, haciéndolo libremente algunas veces y o planteando variaciones para favorecer un mayor enriquecimiento y cohesión social. Este aspecto se puede inducir sin necesidad de establecer un clima autoritario.

Cuando realicemos grupos, también debemos variar de grupos heterogéneos y grupos homogéneos. Los primeros serán usados para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, y de motivación a los alumnos de mayor nivel; para plantear situaciones de microenseñanza; para desarrollar determinados contenidos actitudinales (Integración); o para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa (competiciones por grupos heterogéneos donde lo que cuenta es la suma global de resultados).

Por otro lado los grupos homogéneos los utilizaremos para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no descartamos el valor educativo de la competición.

CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:

Planificando el uso del espacio lograremos un mejor aprovechamiento del mismo y del material en él dispuesto, favoreceremos el acceso a la información en las diferentes explicaciones y demostraciones, y dificultaremos la automarginación de los alumnos más inseguros que pretenden pasar inadvertidos a lo largo de la clase.

Hay que destacar un espacio específico con una importancia relevante para facilitar el correcto discurrir de la clase al ayudar a mantener el orden y la disciplina durante las explicaciones. Se trata del Círculo de escucha: un semicírculo de bancos frente a la pizarra, que invita a sentarse en una disposición definida. En caso de grupos inmaduros, con pocos hábitos de escucha puede comenzarse empleando una línea de bancos, que dificulta los comentarios entre compañeros y facilita la atención al profesor. Se pretende facilitar la actitud de escucha y atención a través de la asociación a un espacio dedicado a tal fin. En él se desarrollan los dos momentos genéricos de escucha en la sesión; al principio y al final: Momento de Escucha y Momento de Reflexión. Pero también resulta muy útil si es preciso detener la sesión para que la clase entera replantee algún aspecto, más si es disciplinario.

5. Medidas de atención a la diversidad y adaptaciones curriculares

Es un hecho perfectamente observable que, en nuestras clases, encontramos entre nuestros alumnos, capacidades distintas, diferencias que hacen que las programaciones tengan que adoptar unos principios que permitan atender esta diversidad.

La atención a la diversidad tiene por finalidad garantizar la mejor respuesta educativa a las necesidades y diferencias, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje a todo el alumnado en contextos educativos ordinarios, dentro de un entorno inclusivo, a través de actuaciones y medidas educativas.

La atención a la diversidad contempla una serie de principios generales de actuación, unas finalidades que van a garantizar respuestas educativas a las diferencias y a las necesidades educativas que se planteen, todo ello en un contexto inclusivo y a través de actuaciones y medidas educativas.

- a) La consideración y el respeto a la diferencia y la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.
- b) El respeto a la evolución y desarrollo de las facultades del alumnado con capacidades diversas.
- c) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado en contextos educativos ordinarios, ya sean de tipo personal, intelectual, social, emocional o de cualquier otra índole, que permitan el máximo desarrollo personal y académico.
- d) La equidad y excelencia como garantes de la calidad educativa e igualdad de oportunidades, ya que esta solo se consigue en la medida en que todo el alumnado aprende el máximo posible y desarrolla todas sus potencialidades.
- e) La detección e identificación de las necesidades educativas del alumnado que permitan adoptar las medidas educativas más adecuadas para facilitar el desarrollo integral del alumno e impulsar situaciones de éxito en situación escolar que contribuyan a promover altos índices de éxito académico en contextos educativos ordinarios.
- f) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia y la promoción en la etapa.
- g) La utilización y potenciación de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la personalización de la enseñanza y mejora de la atención a la diversidad del alumnado.
- h) Accesibilidad universal y diseño para todos.
- i) Máximo aprovechamiento de los recursos para lograr la mayor racionalidad y optimización de los mismos.
- j) Sensibilización de toda la comunidad educativa en relación con la educación inclusiva como proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo para atender a todo el alumnado.

Se regulará la adaptación del currículo de la Educación física para el alumnado con necesidades educativas especiales.

El **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato** en su artículo 16 punto uno dice: “Corresponde a las Administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares, incluidas las medidas de atención al

alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, que permitan a los centros, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas”.

1. Entre las medidas especializadas de atención a la diversidad se encuentran:

a) Apoyo dentro del aula por maestros especialistas de pedagogía terapéutica o audición y lenguaje, personal complementario u otro personal. Excepcionalmente, se podrá realizar el apoyo fuera del aula en sesiones de intervención especializada con un alumno o grupo de alumnos siempre que dicha intervención no pueda realizarse en el aula y esté convenientemente justificada.

b) Adaptaciones de accesibilidad al currículo para el alumnado con necesidades educativas especiales, así como los recursos de apoyo que les permitan acceder al currículo.

c) Adaptaciones curriculares significativas de los elementos del currículo dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales. Se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias; la evaluación continua y la promoción tomarán como referencia los elementos fijados en ellas.

d) Modalidad de escolarización del alumno con discapacidad que le garantice una respuesta más ajustada a las necesidades educativas que presente.

e) Atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización o de convalencia domiciliaria.

f) Programas de mejora del aprendizaje y rendimiento que permitan al alumnado progresar y superar sus dificultades de aprendizaje para lograr obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

g) Atención educativa específica para el alumnado que se incorpore tardíamente al sistema educativo y presente graves carencias en lengua castellana.

2. Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que inciden principalmente en la flexibilización temporal para el desarrollo curricular de cara a posibilitar la mejor consecución de los objetivos educativos y desarrollo de las competencias.

3. Entre otras, las medidas extraordinarias de atención a la diversidad se pueden considerar:

a) Aceleración y ampliación parcial del currículo que permita al alumnado con altas capacidades la evaluación con referencia a los elementos del currículo del curso superior al que está escolarizado.

b) Flexibilización del período de permanencia en la etapa para el alumnado con altas capacidades intelectuales en los términos que determine la normativa vigente.

c) Escolarización en el curso inferior al que le corresponde por edad, para aquellos alumnos que se escolaricen tardíamente en el sistema educativo y presenten un desfase curricular de dos o más cursos. En el caso de superar dicho desfase, se incorporará al curso correspondiente a su edad.

d) Prolongación de la escolaridad en la etapa de un año más para el alumnado con necesidades educativas especiales siempre que con ella se favorezca la integración socioeducativa de este alumnado y le permita la obtención del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

ADAPTACIONES SEGÚN EL TIPO DE NECESIDAD

Alumnos con DISCAPACIDAD FÍSICA GRAVE Y PERMANENTE.

El alumno que presente una patología crónica grave (escoliosis estructurada, patologías cardíacas graves o hipertiroidismo) que le impida la práctica de actividad física deberá presentar un informe médico en el que se especifique cuáles son los ejercicios que no son adecuados (RD800/95). Si los ejercicios contraindicados los podemos sustituir, diseñaremos nuevos ejercicios y actividades adaptadas.

Si el alumno no puede llevar a cabo las actividades físicas esenciales de una UD, realizará durante la clase otras actividades teórico-prácticas relacionadas con el tema, reflejados en el Informe de Progresos y serán evaluadas como cualquier otra actividad, ya que la Orden ministerial de 10 de julio de 1995, derogó la legislación donde aparecía la figura del alumno exento en EF. Así propondremos alguna posibilidad de trabajo como la realización de trabajos relacionados con los contenidos de la UD o la realización de diarios de aprendizaje, que expondrán a sus compañeros, desarrollando la competencia lingüística, dándole un carácter más práctico y global a esa tarea; Participar en actividades deportivas como árbitro; Dirección de actividades como calentamientos, juegos...; Realizar los ejercicios prescritos por el médico.; Colaborar con el profesor en la recogida de datos u otras actividades.

Alumnos con DISCAPACIDAD TRANSITORIA Y/O CONTRAINDICADA PARA UN DETERMINADO TIPO DE CONTENIDO.

Esta afectación puede ser crónica o de larga duración como asma, escoliosis, soplo fisiológico, enfermedad de Osgood Schlater, para los que, además de los aspectos vistos en el apartado anterior, se propondrán contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados para el resto de los alumnos. Por ej. un alumno con Osgood Schlater que no puede trabajar Res. Aeróbica con Carrera Continua, podría realizar un programa específico de desarrollo de la Res. muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un Nº alto de repeticiones.

Esta afectación también puede ser temporal, como esguinces, fracturas, gripes y resfriados o alumnas con la regla, que no les permita realizar determinadas actividades. Estos alumnos participarán mediante un programa de trabajo individualizado en el que realizaran actividades compatibles con la lesión, durante el tiempo que ésta prevalezca, por tanto traerán ropa deportiva, y en las tareas que no puedan participar anotarán resultados de sus compañeros, los corregirán y arbitrarán.

También pueden anotar la sesión. Para los alumnos acatarrados e indispuestos se proponen estiramientos, respiración, relajación...; para los lesionados en una mano: CF resistencia, abdominales...; para los lesionados en una pierna, fuerza del tren superior; para los problemas de espalda, estiramientos y tonificación muscular.

Para los alumnos asmáticos salvo en época de crisis y que el médico lo desaconseje vigilaremos si toma su medicación broncodilatadora, le fraccionaremos el trabajo y controlaremos la intensidad y duración del mismo, además de informarle mediante una serie de recomendaciones y artículos.

Alumnos EXTRANJEROS.

Las adaptaciones irán en coordinación con los programas de conocimiento de la lengua y la cultura española. Por otro lado los demás alumnos se enriquecerán de la cultura de su origen al aportar ideas, juegos o actividades propias de la misma.

Alumnos con DISCAPACIDAD PSÍQUICA.

Basaremos el trabajo en la imitación y el apoyo de un compañero en cada clase. Todos los alumnos pasarán por el papel de acompañante, trabajando así ambos, ser capaz de enseñar implica un mayor dominio de la lógica interna de las actividades.

Alumnos con dificultades por TRASTORNOS GRAVES DE CONDUCTA.

Presentando problemas de relación en los trabajos de grupo y en el control de clase; se primarán las actividades cooperativas, y en las competitivas, se premiarán las actitudes sociales como el respeto al rival, a las normas usando el refuerzo positivo para aumentar la autoestima y la capacidad de competencia.

Alumnos de ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.

Estimularemos su inquietud con artículos o ejercicios donde el descubrimiento guiado y la resolución de problemas le hagan utilizar todo su potencial.

EXENCIONES

Según el RD 242/ 2009, de 27 de febrero, podrán solicitar la exención de EF, aquellos alumnos que simultáneamente al estudio acrediten ser deportistas de alto nivel, o realicen estudios de las enseñanzas de danza.

6. Recursos metodológicos y materiales didácticos

LIBRO DE TEXTO:

El departamento de EF no sigue al pie de la letra ningún libro de texto, pero si se entregarán fotocopias sobre determinados contenidos.

MATERIALES CONVENCIONALES:

Se dispone del material que se encuentra en el almacén del pabellón polideportivo que se comparte con el deporte extraescolar.

Durante éste curso y debido a los efectos del virus COVID19, todo el material se debe desinfectar después de su uso. Para ello disponemos de pulverizadores, trapos y papel desechable que una vez cumplida su función es retirado.

Disponemos de:

Bibliografía sobre Educación Física y actividad motriz, física y deportiva.

2 Colchoneta quitamiedos.

4 Espalderas

10 Colchonetas azules

4 Canastas (patio y pabellón)

4 porterías (patio y pabellón)

2 Postes y red de Voleibol (gimnasio)

1 Trampolín.

2 Pares de saltómetros.

1 Cajón portabalones.

2 Carros portabalones.

1 Balón medicinal 3 kg. 2

Balones medicinales 2 Kg 1

Balón medicinal 2 Kg. 21

Balones de Voleibol

9 Balones de futbol-sala

11 Balones de futbol

19 Balones de Balonmano

20 Petos

12 Indiacas

30 Cuerdas

22 Raquetas bádminton viejas 20

Volantes de bádminton.

20 Conos

20 Ladrillos colores plástico.

10 Picas de madera largas

20 Aros

1 Compresor de inflar balones

OTROS MATERIALES: audiovisuales e informáticos.

Vídeos, diapositivas, música y programas informáticos pertenecientes al departamento.

Las nuevas tecnologías apoyan los procesos de enseñanza aprendizaje; promoveremos el uso de las T.I.C (tecnologías de la información y la comunicación) de forma transversal a lo largo del curso usando internet para obtener sus apuntes, artículos, vídeos...

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El desarrollo de las UD se adaptará a lo surgido en cada grupo concreto. Por ello aunque se estructuran las actividades en sesiones, estas son flexibles y adaptables. Por ejemplo; si en la evaluación inicial observamos que los alumnos tienen adquiridos los conceptos esenciales sobre el calentamiento, no volveremos a ellos; simplemente aportaremos una hoja de repaso, centrándonos en aspectos procedimentales. Las actividades las agrupamos según su intención para un uso más flexible:

- *Iniciales*: presentación, motivación o evaluación (pregunta inteligente, video)
- *De exploración* (familiarización con el material, búsqueda en libros...).
- *De desarrollo* (juegos, desarrollo de circuitos, elaboración del informe,...).
- *De reconstrucción o síntesis* (presentación de la coreografía,...).
- *De evaluación* (círculo de reflexión final, evaluación recíproca...).
- *De refuerzo o recuperación* (Reelaborar tabla de ejercicios a partir de los ejercicios de los compañeros,...).
- *De ampliación y profundización* (trabajos, aportaciones personales...).

7. Plan de formación permanente del profesorado

Durante este curso académico los integrantes del departamento: recabarán información sobre los cursos que se propongan desde las instituciones para su formación.

También se participará desde el departamento en el Plan de Formación del Centro.

8. Actividades extraescolares y complementarias

Como actividades Complementarias, consideramos “Aquellas que perfeccionan y amplían el desarrollo del currículo”, están incluidas en el Proyecto Educativo de Centro y se realizan, tanto dentro como fuera del recinto escolar, en horario lectivo y como complemento a la actividad escolar.

Adaptaremos su realización a los criterios seguidos por el centro para su ejecución, fechas aconsejables de realización de las mismas, petición de permisos etc.... Pensamos que durante el curso vamos a realizar pocos intentos de excursión debido a los efectos de la pandemia ya que para la realización de muchas actividades necesitaríamos desplazarnos en autobús y desde la dirección del Centro, con buen criterio, se desaconseja el uso de éste medio de transporte.

En alguna sesión, saldremos al exterior del centro para trabajar los contenidos de la asignatura, aprovechando el entorno rural y natural de los alrededores del colegio. Para ello, se ha pedido autorización a las familias para que los alumnos puedan salir del Centro.

9. Temas transversales

La presencia de los temas transversales en el Área de Educación Física, es constante y de gran utilidad e importancia, si bien es verdad, que su aceptación no es la misma en todos los alumnos. La manera de tratarlos se dirige más hacia el logro de una adecuada actitud que al desarrollo de tipo conceptual.

Este Departamento se suma para su tratamiento de forma especial del tema- “Respeto y convivencia en la Comunidad Escolar y su repercusión en su comportamiento en el centro”. Tema citado en el P.C. del centro y será abordado desde nuestra materia de una forma especial.

CRITERIOS

La asignatura de Educación Física puede ayudar a concienciar al alumnado en estos temas, bien es cierto que el nivel de aceptación por su parte es muy desigual. La manera de incidir sobre el grupo se dirige más hacia el logro de una adecuada actitud que al desarrollo de tipo conceptual.,

Hay algunos temas como la educación para la salud, que entran de lleno en los contenidos de la materia y así como sus conocimientos del propio cuerpo, efectos de la actividad física, los hábitos higiénicos, respiración y relajación, actividades nocivas – como tabaquismo alcoholismo y otras drogas – etc. Les están formando directamente en este tema.

Educación sexual: Los caracteres sexuales de los alumnos y de las alumnas comienzan a manifestarse significativamente en esa edad, la convivencia y coeducación entre ambos sexos en la clase de educación física debe estar presidida por el respeto y la naturalidad, y estas diferencias biológicas nunca deben ser razones para la marginación en las diferentes actividades. La educación física debe contribuir a la auto aceptación del cuerpo con sus variaciones y debe explicarse que por medio de las actividades físicas se puede mejorar su imagen, su salud y finalmente su autoestima.

Educación ambiental: Debe promoverse la reflexión crítica concienciando al alumnado en el cuidado y respeto de la naturaleza. A través del conocimiento del medio natural, se deben favorecer actitudes de participación activa en cuanto a protección y respeto del medio ambiente

Pueden realizarse actividades extraescolares específicamente de la materia, o bien actividades interdisciplinarias conjuntamente con ciencias naturales y geografía e historia enriquecedoras en cuanto a contenidos, que incidirán en el conocimiento del medio y en la conducta hacia él.

Educación para la paz: En un mundo donde las actitudes violentas impregnan todos los ámbitos, no puede regatearse, en las clases de educación física, ningún esfuerzo por el restablecimiento por las posturas pacifistas, tolerantes, respetuosas etc.

Educación del consumidor: La educación física está consiguiendo la atracción de un gran número de personas a sus actividades, por cierto cada vez más diversificadas. Esto lo está convirtiendo en un bien cultural de toda la comunidad social, en torno al cual se suscitan expectativas económicas y políticas que tratan de transformarlo en un bien de consumo. Todo ello acrecentado por el papel en ascenso que ocupa la civilización del ocio, que nos lleva a la fascinación por las marcas comerciales (ropa deportiva, equipamiento etc.), a la compra de un sinfín de artilugios y también al uso de instalaciones e ingresos en clubes sociales. La moda creada, consiste en tener de todo, de manera que gran parte de lo adquirido apenas se utiliza algunas veces y se abandona pasada la fascinación del momento. En la asignatura debemos considerar y moderar esta tendencia y fomentar la práctica de actividades con seriedad responsabilidad y de manera sistemática.

Estos son los temas transversales que, en nuestra opinión, podemos abordar desde nuestra asignatura, ayudando y completando la formación desarrollada por las demás áreas.

El criterio a seguir en educación física respecto a estos temas es el martilleo constante y diario, el fomento de actitudes responsables sobre ellos a la vez que desarrollan capacidades de reflexión y de crítica.

La actitud y la acción en el aula de educación física estará presidida por una coeducación en su más amplio sentido.

10. Evaluación del proceso de enseñanza y la programación didáctica

La evaluación continua nos aporta una serie de datos, pero aparte de estos datos, complementándola, será necesario añadir otros que den validez a lo programado, los recursos personales y materiales que hemos utilizado, los espacios que hemos utilizado y el tiempo utilizado, los criterios de evaluación que hemos utilizado.

Los profesores del departamento evaluaremos tanto el aprendizaje de los alumnos como los procesos de enseñanza y su `nuestra propia práctica docente. Utilizaremos entre otros, los indicadores de logro:

- a) Resultados de cada evaluación en Educación Física.
- b) Adecuación los materiales y recursos didácticos, la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados, y trataremos de contribuir con estos métodos a la mejora del clima del aula y del centro.

Esta evaluación de este proceso nos permite detectar posibles fallos en recursos tanto materiales como humanos.

Al final de cada evaluación Jefatura de Estudios nos solicita un informe lo más detallado posible de cada grupo de alumnos, resultados y observación.

Se reflexiona en el Departamento sobre los contenidos que se han realizado y no lo que no se ha podido realizar.

Sobre los recursos que ofrece el centro para llevar a cabo lo programado, tanto materiales utilizados, (material fungible) como la propia instalación, con sus limitaciones de espacios y utilización de los mismos.

Existe una total coordinación entre los miembros del Departamento, equipo directivo, y Departamento de actividades Complementarias y Extraescolares, con el objetivo de planificar coordinadamente las actividades que el Departamento planifica y realiza a lo largo del curso escolar.

Esta coordinación también se da en llegar a acuerdos sobre las actividades de refuerzo diseñadas por el departamento para los alumnos que no alcanzan los objetivos propuestos y el apoyo si fuera necesario o lo solicitan otros compañeros.

En el Departamento se debate y pone en común prácticamente todo lo que afecta a la asignatura.

A final de curso se elabora una memoria en la que se analizan los resultados obtenidos por los alumnos y que consecución de objetivos se han conseguido, y si fuera necesario se modificarían aspectos que no se consideraran adecuados o necesarios de la práctica docente empleada.

En cada evaluación, en cada informe que se solicita por Jefatura de Estudios y en muchas reuniones de Departamento se realizan puestas en común y se reflexiona sobre el proceso de enseñanza.

- . Cómo se ajustan los objetivos a cada nivel y a los alumnos de ese nivel, según sus características y necesidades.

- . Cómo se distribuyen los contenidos (casi siempre teniendo en cuenta la distribución de los espacios que utilizamos para la realización de las actividades; los gimnasios).

- . Si es idónea la metodología utilizada.

- . Las adaptaciones del currículo para alumnos con necesidades educativas especiales.

- . Y cómo cada final de curso, el Departamento elabora una Memoria en la que queda reflejado el proceso de enseñanza de ese grupo escolar.

PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIÓN.

Los profesores del departamento de Educación Física, contrastaremos las actuaciones seguidas en el proceso de evaluación de los alumnos con lo establecido en la programación didáctica, con especial referencia a:

- a) Adecuación de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables sobre los que se ha llevado a cabo la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno. Cuando afecte a la decisión de promoción, la información también valorará el aprendizaje de los alumnos en relación con el grado de adquisición de las competencias.

- b) Adecuación de los procedimientos e instrumentos de evaluación aplicados.

- c) Correcta aplicación de los criterios de calificación y evaluación.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Como en cursos anteriores el Departamento no cuenta con libro de texto para los alumnos.

Se utilizan las nuevas tecnologías en el desarrollo de algunas sesiones didácticas programadas por el departamento para los distintos grupos y niveles.

Utilizamos el material tradicional utilizado habitualmente en las sesiones de Educación Física, dentro de las posibilidades y disponibilidad, depende mucho de la instalación donde se imparte la clase de Educación Física.

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

Para fomentar el hábito a la lectura y la expresión, el Departamento de Educación Física propone a sus alumnos trimestralmente la confección de un trabajo relacionado con la actividad física, trabajo que deberá ser entregado escrito a mano y además se le indica y sugiere la utilización de textos relacionados con el objeto del trabajo y que obligatoriamente tendrá que citar en la bibliografía. También hay otras actividades con relación a este tema, como es el análisis de la prensa deportiva, noticias más destacadas, deportes a los que se les presta más atención, y deporte femenino y su tratamiento y atención en la prensa deportiva y posterior debate entre los alumnos.

Es interesante reseñar que se está trabajando en el Centro sobre este punto con el objetivo de llegar a un criterio lo más homogéneo posible de todos los Departamentos Didácticos.

UTILIZACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGIAS

El Departamento de Educación Física utiliza para el desarrollo de la programación los medios audiovisuales e informáticos disponibles en el centro.

Se utilizan las tecnologías digitales para la búsqueda, selección y tratamiento de información, para la elaboración de tareas y proyectos, y para la exposición y difusión de los productos finales realizados.

COMPETENCIAS EMPRENDEDORAS

La Competencia Emprendedora ya se aplicó en el curso 2013/2014 como petición de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, resolución de 30 de agosto de 2013, en la que figuran las orientaciones pedagógicas y la determinación de actuaciones dirigidas a fomentar la cultura emprendedora, ya recogida en el Decreto 52/2007 de 17 de mayo, que en el currículo de la ESO incluye entre sus objetivos: “Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la iniciativa personal, y la capacidad para aprender a aprender, para planificar, para tomar decisiones y para asumir responsabilidades, valorando el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades”.

En el caso de nuestra asignatura, la Educación Secundaria Obligatoria y el primero de bachillerato el curso anterior fue mayoritariamente aceptado el objetivo de mejora propuesto por el Departamento y casi la totalidad de los alumnos tomó conciencia del objetivo que se habían propuesto de manera individual, mejorar su condición física.

Continuaremos en este curso incidiendo en el mismo objetivo que el curso anterior para todos los niveles mencionados con el objetivo prioritario de LA VALORACIÓN MEJORA Y DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA de los alumnos/as, trabajando a lo largo de todo el curso escolar, teniendo en cuenta la edad, características físicas individuales, y lo haremos constar en la programación didáctica de este curso y los siguientes.

Figurarán los objetivos generales, elegimos el tema de CONDICIÓN FÍSICA, ligado a su desarrollo, porque pensamos que esta elección comporta responsabilidad y además es de fácil seguimiento por parte del alumno y de los profesores. Su realización también mejorará su valoración personal, su autoestima.

Indudablemente su aprendizaje será activo y por supuesto creativo, ya que tendrá que ajustarlo a lo que inicialmente ha programado, a su objetivo, al tiempo de que disponga, al material que pueda utilizar y al lugar donde quiera desarrollarlo.

Como objetivo específico podría elegir la mejora de una determinada capacidad física, poner el acento en actividades en las que necesita más trabajo, por ejemplo trabajar más su flexibilidad.

El seguimiento es muy sencillo, tanto para el alumno como para el profesor, ya que se les facilitará material y consejos para su ejecución y seguimiento.

La evaluación también será muy sencilla, ya que la mejora en los resultados es muy fácil de cuantificar.

En todo momento el Departamento de Educación Física en sus reuniones periódicas evaluará los proyectos que hemos diseñado y al final del curso escolar incorporaremos los resultados en la memoria anual del Departamento.

