

The page features three decorative blue circles of varying sizes, each composed of concentric circles in different shades of blue. These circles are positioned in the top right, middle right, and bottom right areas. Thin blue lines also extend from the top left and middle right towards the center of the page.

DEPARTAMENTO
DE EDUCACIÓN
FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**IES “SABINO FERNANDEZ
CAMPO”
(Robledo de Chavela)**

CURSO 2020-2021

ÍNDICE

0. Introducción.	Pág. 3
1. Planificación y organización del departamento.	Pág. 4
2. Objetivos de etapa.	Pág. 4
3. Contenidos y temporalización, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias.	Pág. 5
4. Metodología y recursos didácticos que se vayan a aplicar.	Pág. 21
5. Procedimientos e instrumentos de evaluación.	Pág. 24
6. Criterios de calificación.	Pág. 26
7. Medidas de apoyo y refuerzo. Recuperación de evaluaciones pendientes.	Pág. 27
8. Sistema de recuperación de materias pendientes.	Pág. 27
9. Prueba extraordinaria.	Pág. 27
10. Garantías para una evaluación objetiva.	Pág. 28
11. Evaluación de la práctica docente.	Pág. 28
12. Atención a la diversidad.	Pág. 30
13. Actividades complementarias y extraescolares.	Pág. 32
14. Tratamiento de elementos transversales.	Pág. 33
15. Plan de recuperación y refuerzo	Pág. 34

0. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

En este sentido, la Educación Física contempla situaciones y contextos de aprendizaje variados: desde los que únicamente se trate de controlar los movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, hasta otros en los que las acciones deben responder a estímulos externos variados y coordinarse con las actuaciones de compañeros o adversarios y en las que las características del medio pueden ser cambiantes. La lógica interna de las situaciones o actividades motrices propuestas se convierte así en una herramienta imprescindible de la programación de la materia.

La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: en entornos estables, en situaciones de

oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión

1. PLANIFICACION Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física cuenta este curso 20-21 con una profesora a jornada completa y un profesor a media jornada, siendo la profesora Mónica Raya Gómez, la jefa del Departamento.

El número de sesiones anuales es aproximadamente 70 sesiones por grupo de clase, de las que tenemos que descontar las que se puedan perder por actividades extraescolares de otros departamentos, por actividades organizadas por la dirección del centro u otras incidencias.

Este curso, debido a la situación que estamos viviendo de semipresencialidad en 3º y 4º de ESO, hace que estos alumnos sólo puedan realizar práctica en el polideportivo 5 sesiones al mes aproximadamente, lo que hace que el tiempo de trabajo práctico sea muy inferior al deseado.

El número de sesiones semanales de Educación Física es de dos sesiones semanales de 50-55 minutos de duración de la sesión.

2. OBJETIVOS DE ETAPA.

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

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

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

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

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

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

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

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

3. CONTENIDOS Y TEMPORALIZACIÓN, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y COMPETENCIAS.

3.1 CONTENIDOS Y TEMPORALIZACION

1º ESO

1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.

- Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro.

2. Actividades de adversario: bádminton.

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: balonmano.

- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable.

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artísticas expresivas.

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

6. Salud.

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físicas deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

7. Hidratación y alimentación durante la actividad física.

2º ESO

1. Actividades físico deportivas individuales en medio estable.

- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes

2. Actividades de adversario: lucha

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres, desequilibrios, caídas, reequilibrios:
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores.
- El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

4. Actividades en medio no estable:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artísticas expresivas: acrosport

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas

- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

7. **La respiración.** Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

3º ESO

1. **Actividades individuales en medio estable:**

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. **Actividades de adversario: el bádminton.**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. **Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.**

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. **Actividades en medio no estable: orientación**

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.

- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas.

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud.

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición:
- Preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

4º ESO

1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas.

- Técnica de desplazamiento sobre los patines
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
 - Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
 - Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
 - Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
 - La superación de retos personales como motivación.

2. Actividades de adversario: palas.

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
 - Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol.

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los

desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.

- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

4. Actividades en medio no estable: escalada.

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad..
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud.

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.
- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA (CURSO 20/21). 1º Y 2º ESO

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA (CURSO 20/21). 1º Y 2º ESO								
1º ESO					2º ESO			
EVALUACIÓN	Nº SES	CONTENIDOS PRÁCTICOS	Nº SES	CONTENIDOS TEÓRICOS	Nº SES	CONTENIDOS PRÁCTICOS	Nº SES	CONTENIDOS TEÓRICOS
1ª EVAL. (24 sesiones)	1	Calentamiento General I	1	Apuntes calentamiento General	1	Calentamiento General II	1	Apuntes calentamiento General
	2	Juegos de Condición Física I			8	Condición Física II (Resistencia y flexibilidad-yoga)		Apuntes Resistencia
	8	Condición Física I (Resistencia y flexibilidad-yoga)		Apuntes Capacidades físicas básicas	4	Actividades en el Medio Natural (salida senderismo) Cabuyería, trepa y juegos con cuerdas		
	1	Actividades en el Medio Natural (salida senderismo)	1	Apuntes senderismo				
	6	Béisbol I Béisbol pie	1	Apuntes Béisbol	6	Hockey I	1	Apuntes Hockey I
	3	Evaluación teórico-práctica			3	Evaluación teórico-práctica		
2ª EVAL. (20 sesiones)	4	Cualidades Psicomotrices (equilibrio, agilidad y coordinación)			4	Condición Física II (Fuerza)		
	4	Condición Física I (Fuerza)			10	Voleibol I (deportes alternativos: boteball, futvoley, voley adaptado)	1	Apuntes Voleibol I
	6	Bádminton I	1	Apuntes bádminton I	2	Salud (alimentación saludable)		
	2	Salud (alimentación saludable)			3	Evaluación teórico-práctica		
	3	Evaluación teórico-práctica						
3ª EVAL. (18 sesiones)	2	Condición Física I (Velocidad)			2	Condición Física II(Velocidad)		
	4	Atletismo I	1	Apuntes Atletismo I	3	Salud (actitud postural)		
	5	Deporte Pala y Raqueta I (palados)			5	Futbol I	1	Apuntes de Futbol I
	3	Salud (actitud postural)			4	Béisbol I		
	3	Evaluación teórico-práctica			3	Evaluación teórico-práctica		

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA (CURSO 20/21). 3º Y 4º ESO

3º ESO					4º ESO			
EVALUACIÓN	Nº SES	CONTENIDOS PRÁCTICOS (PRESENCIAL)	Nº SES	SESIONES NO PRESENCIALES	Nº SES	CONTENIDOS PRÁCTICOS (PRESENCIAL)	Nº SES	SESIONES NO PRESENCIALES
1ª EVAL. (24 sesiones)	0	Calentamiento general y específico I	1	Apuntes calentamiento general y específico	0	Calentamiento general y específico II	1	Apuntes calentamiento general y específico
	4	Condición Física (resistencia) Coreografías para el trabajo de resistencia.	4	-Apuntes entrenamiento de resistencia -Fichas de trabajo -Entrenamientos resistencia	4	Condición Física (resistencia) Coreografías para el trabajo de resistencia.	4	-Apuntes entrenamiento de resistencia -Fichas de trabajo -Entrenamientos de resistencia
	5	Beisbol y Ketball	2	Apuntes y videos beisbol	5	Deportes alternativos de cancha dividida (palas, volanton o shuttleball, futbol-voley, fútbol-tenis, manodós, indiaca)	2	Elaboración de una ficha eligiendo uno de estos deportes y adaptarlo a personas con discapacidad motórica o sensorial.
			5	- Alimentación saludable -Alimentación y actividad física -Ficha de organización de menús saludables			5	- Alimentación Saludable. - Alimentación y actividad física. - Ficha de organización de menús saludables.
	2	Evaluación teórico-práctica			2	Evaluación teórico-práctica		
	1	Salida al embalse de Picadas (kayak y bicicleta tándem)			1	Salida al embalse de Picadas (kayak y bicicleta tándem)		
2ª EVAL. (20 sesiones)			1	Apuntes entrenamiento de la fuerza I			1	Apuntes entrenamiento de la fuerza I
			3	Entrenamiento prácticos de fuerza			3	Entrenamiento prácticos de fuerza
	7	Bádminton II	1	Apuntes y videos de bádminton II	7	Hockey II	1	Apuntes de hockey II
			5	Salud: trabajo beneficios de la meditación. Practicas de Mindfulness			5	Salud: trabajo beneficios de la meditación. Practicas de Mindfulness
	3	Evaluación teórico-práctico			3	Evaluación teórico-práctica		
3ª EVAL. (18 sesiones)	4	Deporte de orientación + Carrera de orientación en la Herrería (Escorial)	5	-Apuntes orientación -Trabajo "Las carreras de orientación".	4	Beisbol y Ketball	2	Apuntes y videos de beisbol
	5	Condición Física (velocidad y flexibilidad. Yoga)	1	Apuntes entrenamiento de la velocidad	5	Condición Física (velocidad y flexibilidad. Yoga)	1	Apuntes entrenamiento de la velocidad
			3	Preparación de examen de yoga y video			4	-Preparación de examen de yoga y video
							2	Primeros auxilios: Trabajo RCP

3.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (ADQUISICION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE)

1º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. En negrita la competencia clave cuya consecución evalúan.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. **e**

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **d, e**

1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **d, f**

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **a, e, g**

2.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **a, e, g**

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. **d**

3.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. **d, e, f**

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **d, f, g**

4.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **b, d, f**

4.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **d**

4.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. **e**

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **e, f**

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. **d**

- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. **f**
- 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. **d**
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
 - 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. **d**
 - 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. **d, f**
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
 - 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **e**
 - 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **e**
 - 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **e**
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
 - 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **e, g**
 - 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **e, g**
 - 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **e, g**
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
 - 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **d, e**
 - 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **e**
 - 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **e**
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **a, b, c**

2º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. En negrita la competencia clave cuya consecución evalúan.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades, respetando las reglas y normas establecidas. **e**
 - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **d,e**
 - 1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel departida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **d, f**
 - 1.4. Explica y pon en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. **d,e**
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **a,e,g**
 - 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. **a,e,g**
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. **a,e,g**
 - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. **a,e,g**
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
 - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. **d**
 - 3.2. Describe y pon en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. **d,e,f**
 - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. **d,e,f**
 - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
 - 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. **d**
 - 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **f,g**
 - 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva **d,f,g**
 - 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **f,g**
 - 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **f,g**
 - 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. **d,f,g**

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
 - 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **e, f**
 - 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. **d**
 - 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. **f**
 - 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. **d**
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
 - 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. **d**
 - 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. **d,f**
 - 6.3. Prepara y pon en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. **d,f**
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
 - 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **e**
 - 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **e**
 - 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **e**
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
 - 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas. **e, g**
 - 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas. **e, g**
 - 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **e, g**
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
 - 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **d, e**
 - 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **e**
 - 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **e**
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **a, b, c**

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. **a, b, c**

3º ESO

Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. En negrita la competencia clave cuya consecución evalúan.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. **d, e**

1.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. **a, d**

1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. **d, f**

1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. **d, e**

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. **a, g**

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. **g**

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. **f, g**

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. **e**

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. **e, f**

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. **d, e**

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. **d**

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. **e**

- 4.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. **e**
 - 4.3. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. **d**
 - 4.4. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. **d, f**
 - 4.5. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. **e**
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. **e, f**
 - 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. **d**
 - 5.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. **d, e**
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. **d**
 - 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. **d, f**
 - 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. **d, f**
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.
- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. **e**
 - 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. **e**
 - 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. **e**
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
- 8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. **e, g**
 - 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. **e, g**

- 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. **e, g**
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.
- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. **e**
- 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. **e**
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. **e**
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
- 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. **b, c**
- 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. **b, c, d**

4º ESO

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
- 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. **D,f**
- 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. **E,f**
- 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. **D,f**
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
- 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. **E,f**
- 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. **E,f**
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. **E**
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
- 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. **E,f**

- 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. **D,e,f**
- 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. **D,e,f**
- 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. **D,e,f**
- 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. **D**
- 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. **D**
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
 - 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. **F**
 - 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. **D**
 - 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. **E**
 - 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. **D**
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
 - 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. **D**
 - 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. **D,f**
 - 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. **D,e**
 - 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud **D,e**
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
 - 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. **D**
 - 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. **D**
 - 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. **D,f**
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
 - 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. **E**
 - 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. **E**
 - 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. **D,f**

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.
 - 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. **D,e**
 - 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. **D,e**
 - 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. **D,e**
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.
 - 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. **D,e**
 - 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. **E**
 - 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. **E**
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.
 - 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. **D**
 - 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. **D**
 - 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. **D**
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.
 - 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. **E**
 - 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. **E**
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.
 - 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. **D,c**
 - 12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. **D,c**
 - 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. **D,c**

4. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A APLICAR.

4.1. METODOLOGIA DIDÁCTICA

Los principios didácticos que nos van a guiar en la elaboración de las unidades didácticas están en consonancia con una concepción constructivista del aprendizaje, y esto se va a reflejar las

acciones docentes cotidianas y en el desarrollo de todos los aspectos que van a configurar el proceso de enseñanza y aprendizaje y de evaluación.

En consecuencia, las características concretas de nuestra metodología son las siguientes:

- Flexible: favoreciendo el aprendizaje en función de las posibilidades del alumno.
- Activa: haciendo al alumno protagonista de la actividad.
- Participativa: potenciando la colaboración para la consecución de los objetivos.
- Integradora: partiendo de que no hay una respuesta motriz única; hacer un planteamiento cualitativo donde prime la diversidad.
- Inductiva: que el alumno sea consciente de la actividad y el foco del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Lúdica: con carácter recreativo y de transmisión de hábitos deportivos, y no simplemente de obtención de rendimiento.
- Creativa: huyendo de la repetición y fomentando la estimulación hacia nuevas respuestas.

El proceso de enseñanza-aprendizaje ha de plantear situaciones en las que el alumno, partiendo de sus necesidades y conocimientos previos, muestre interés por seguir evolucionando, siendo consciente de su potencial y de la responsabilidad que tiene en su propio desarrollo.

Es importante para el profesor, además de conocer el nivel de partido del alumno, establecer el grado de dificultad de los aprendizajes y plantear situaciones progresivas que faciliten la adquisición de habilidades. Debemos valorar positivamente el esfuerzo y el grado de mejora individual igual o más que el rendimiento, y establecer un ambiente de seguridad y confianza para establecer una óptima situación de aprendizaje.

Se empleará la transferencia para adquirir nuevos gestos motores, partiendo de lo ya aprendido; por ello es importante activar la estructura cognitiva- motriz, donde el alumno no sea un mero repetidor de modelos, sino “solucionador de problemas”.

La metodología de enseñanza no sólo debe adaptarse a las características de los alumnos, sino de la propia tarea; es por ello que no se puede establecer un solo método válido para cualquier contenido. Es por esto que se utilizarán diferentes métodos; fundamentalmente:

- Descubrimiento guiado: fundamentalmente para el aprendizaje de la táctica deportiva, donde la implicación cognitiva es esencial.
- Resolución de problemas: para contenidos donde la imaginación y la creatividad tengan mucho peso; donde no hay una respuesta única. Por ejemplo, juegos recreativos, expresión corporal...
- Mando directo: para el aprendizaje de elementos técnicos, fundamentalmente de los más complejos o que impliquen un riesgo físico.
- Asignación de tareas: como recurso para organizar al grupo y favorecer en pequeña medida la responsabilidad en el cumplimiento de la tarea.
- Enseñanza recíproca: para desarrollar la capacidad de observación y comprensión de las tareas; así como la implicación e el proceso de enseñanza-aprendizaje.

4.2. RECURSOS DIDÁCTICOS.

4.2.1. Personales.

La materia de Educación Física es impartida únicamente por una profesora en todos los cursos de la ESO, pero debido a que en el centro hay alumnos/as que vienen de casas de acogida la profesora tiene el apoyo del integrador del centro en los cursos en los que hay alumnos con mas dificultad de integración o que por su actitud necesitan una vigilancia más individualizada.

4.2.2. Ambientales y materiales.

Respecto a las instalaciones la mayor parte de las clases se trabajarán en el Pabellón Municipal “El Elisadero” anexo al instituto. En esta instalación podemos hacer uso de la pista polideportiva, todo el equipamiento fijo y cuatro canastas suplementarias y material deportivo no inventariado, una sala polivalente y aseos.

En el centro contamos además con una pequeña pista polivalente al aire libre que cuando el tiempo lo permita y se considere conveniente se puede hacer uso de ella, que incluye:

- ✓ 1 campo de balonmano/fútbol sala con dos porterías portátiles.
- ✓ 1 campo de baloncesto.
- ✓ 1 campo de voleibol.

Las clases se imparten en el polideportivo “El Elisadero” situado junto al instituto, aunque algunas sesiones se realizan en el centro para explicar los contenidos teóricos o en las instalaciones del mismo si no es posible dar las clases en el polideportivo.

También se utiliza en alguna ocasión el entorno natural cercano al centro para realizar condición física o actividades en el medio natural y los parques del municipio.

Durante este curso también se intentará realizar alguna sesión de rugby, béisbol y/o fútbol en el campo municipal de hierba.

En cuanto a los recursos materiales, éste se encuentra en su mayor parte en las jaulas del almacén del polideportivo, aunque también hay material en el almacén del instituto.

El departamento actualmente cuenta con el siguiente material:

DEPORTES CONVENCIONALES

Balones de fútbol (12) de Campeonatos escolares (16) , balones voley (14), balones baloncesto (18), balones balonmano (9), balones de rugby (10), cintas de rugby tag (20), raquetas bádminton (10), plumas bádminton, raquetas de plástico (26), raquetas de tenis (4), pelotas de tenis, pelotas de balonmano blandas para Dodgeball (6)

Este curso se han comprado brújulas de orientación (10 entre en departamento de EF y de CCSS).

DEPORTES ALTERNATIVOS

Palos de floorball (24), bolas de floorball (35), discos de hockey (9), palos de béisbol de madera (3), guantes de béisbol (10), raquetas de volantón (8), volantones (1).

Este curso se ha invertido en material alternativo, comprándose 5 bates mas de beisbol para principiantes, 3 torpedos, 12 frisbees, 6 raquetas mas de shuttleball, 6 volantones, 6 pelotas cometa, 3 indiacas planas, 3 balones mas para Dodgeball.

Los alumnos de segundo van a continuar con la fabricación en Tecnología de palas de Paladós para jugar en las clases de Educación Física.

OTRO MATERIAL GENÉRICO

Cuerdas de salto (24), Patines (7), discos de atletismo (2), balones de foam viejos (4), petos (20), balones mini de fútbol americano (2), balones medicinales (2), conos blandos (40), altavoz (1).

Este curso se han comprado 2 silbatos higiénicos, 12 conos medianos, enganches para picas, redes portabalones, cajas y bolsas de almacenaje.

Es importante señalar que siempre tendremos presente la posibilidad de adaptar el material a nuestras necesidades, así como contemplar otras fórmulas como el material personal del alumnado (este curso los aislantes de yoga) o la fabricación mediante el reciclaje (palas de paladós, pelotas de malabares con globos y mijo, etc).

4.2.3. Recursos tecnológicos.

En algunas sesiones teóricas se hará uso de alguna de las pizarras digitales con las que cuenta el centro, donde se visionarán diferentes apuntes, videos o presentaciones de power point para complementar los apuntes teóricos.

En el polideportivo se utiliza un altavoz para poner música durante las clases y este curso se ha comprado un amplificador para la profesora que también puede reproducir música por bluetooth.

Se utilizará el Aula Virtual para colgar los apuntes, trabajos o videos de la asignatura. También hay recursos de salud y de deporte.

4.2.4. Recursos impresos.

Este curso debido a la situación excepcional que estamos viviendo se limitará el uso de papel, por lo que sólo se entregarán los apuntes o trabajos fotocopiados a los alumnos/as que no dispongan de acceso a internet.

Las fichas de trabajo se reducirán todo lo posible.

5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Entendemos la evaluación como el proceso sistemático de recogida de información con el fin de comprobar hasta qué punto se han alcanzado los objetivos propuestos, es decir, el grado de desarrollo de las capacidades de los alumnos. Servirá para informar al alumno de sus logros (como demanda el sistema educativo) y también para retroalimentar todo el proceso permitiendo un ajuste que lo mejore.

Nuestra evaluación no se centrará exclusivamente en el rendimiento o el resultado, tendrá en cuenta también el proceso y la participación.

A lo largo del curso se realizarán 3 evaluaciones de las cuales se obtendrá la nota final de curso.

Vamos a utilizar tres procedimientos de evaluación, atendiendo a los distintos agentes que intervienen en ella:

- **Autoevaluación:** El alumno aporta su propia valoración de su aprendizaje a la vez que potenciamos la autonomía
- **Coevaluación:** los alumnos se evalúan entre sí en determinadas tareas. Ello permite la participación activa de los alumnos en la valoración de sus propios procesos de aprendizaje, fomentando comportamientos autónomos y de cooperación
- **Heteroevaluación.** A través de instrumentos que nos permitan conocer el grado de asimilación de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales de cada uno de los alumnos

En los dos primeros casos, para facilitar la evaluación que los propios alumnos realizarán proporcionaremos planillas descriptivas de la habilidades a evaluar, o bien haremos hincapié en los aspectos que los alumnos deben observar durante la práctica.

En el caso de la heteroevaluación emplearemos los siguientes instrumentos de evaluación en función de los contenidos:

Los contenidos prácticos se evaluarán mediante ejercicios de ejecución práctico y/o tests que nos ofrecerán una información cuantitativa y objetiva.

Los contenidos conceptuales se evaluarán mediante pruebas escritas y/o trabajos.

Los aspectos actitudinales se evaluarán mediante registro de acontecimientos, listas de control y/o la observación directa de la profesora.

- ✓ **Si un alumno no se presenta a un examen (sea teórico o práctico) tendrá que justificar debidamente su ausencia para poder ser repetido, en caso contrario la profesora no realizará dicho examen.**
- ✓ Estos procedimientos e instrumentos de evaluación serán comunes a todos los niveles. Las pautas para la evaluación de los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo se indicarán en el apartado 12 (atención a la diversidad).
- ✓ En cuanto a los **procedimientos para evaluar a aquellos alumnos que pierden la evaluación continua** hay que tener en cuenta que la asistencia a clase es obligatoria ya que la evaluación es continua. Según lo establecido en el RRI en el centro los alumnos pueden perder este derecho a evaluación continua y sólo podrán presentarse al examen final de la asignatura. Las familias serán informadas mediante “Raíces” o la aplicación “Robles” de las faltas de asistencia justificadas y no justificadas y deberán ser avisada de la posible pérdida de evaluación continua.

6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La asignatura de Educación Física se calificará teniendo en cuenta los aspectos teóricos, prácticos y actitudinales que forman la materia:

- ✓ **Aspectos relacionados con los fundamentos teóricos.** El 20% de la nota valorará lo referente a los conocimientos teóricos, evaluados a través de pruebas escritas o trabajos, teniéndose también en cuenta en este apartado las exposiciones prácticas realizadas en clase.
- ✓ **Aspectos motrices.** El 40% de la nota valorará lo referente a la práctica en las diferentes unidades didácticas y se calificará mediante exámenes prácticos, hojas de observación del profesor, etc.
- ✓ **Aspectos actitudinales.** El 40% de la nota valorará lo referente a todos aquellos aspectos que determinan la calidad del trabajo personal y en grupo durante las clases. Determinados por el grado de participación, interés por la asignatura, puntualidad, asistencia (**podría perder el derecho a evaluación continua por superar el número de faltas no justificadas tal y como contempla el RRI del centro**), traer ropa y zapatillas de deporte, higiene, cuidado del material e instalaciones, relación con los compañeros y el profesor, esfuerzo, respeto por el desarrollo de la clase, tolerancia y respeto hacia los alumnos con necesidades educativas especiales, etc.

Dentro de este apartado se restará -0,25 puntos por cada “negativo” causado por el no cumplimiento de alguno de los puntos expuestos anteriormente.

La calificación final de junio se obtendrá del cálculo de la nota media de las tres evaluaciones.

IMPORTANTE: En el caso de que se suspendieran las clases lectivas debido a la situación actual, los criterios de calificación serían los mismos que se aplicaron en el periodo no lectivo del curso 19-20.

CURSO	MODIFICACIONES
1º ESO	40% PARTE PRACTICA (Diarios deportivos) 60% PARTE TEÓRICA (Trabajos escritos o exámenes orales)
2º ESO	40% PARTE PRACTICA (Diarios deportivos) 60% PARTE TEÓRICA (Trabajos escritos o exámenes orales)
3º ESO	40% PARTE PRACTICA (Diarios deportivos) 60% PARTE TEÓRICA (Trabajos escritos o exámenes orales)
4º ESO	40% PARTE PRACTICA (Diarios deportivos) 60% PARTE TEÓRICA (Trabajos escritos o exámenes orales)

7. MEDIDAS DE APOYO Y/O REFUERZO A LO LARGO DEL CURSO ACADÉMICO.

Para aquellos alumnos cuyo progreso y rendimiento académico no sea el adecuado (por la razón que sea), recibirán apoyo individualizado por parte de la profesora. Para ello se llevarán a cabo actividades de refuerzo, se adaptarán los ejercicios o actividades realizadas a nivel práctico a la problemática o dificultad de cada uno de ellos y se adaptarán los contenidos y el examen teóricos al nivel curricular del alumno.

8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES ANTERIORES Y MATERIAS PENDIENTES.

- ✓ En cuanto al **procedimiento de recuperación de evaluaciones anteriores** no se realizarán recuperaciones si durante el curso sólo hay una evaluación calificada negativamente y la media de las tres evaluaciones es igual o superior a 5 (la calificación final en junio será la media de las tres evaluaciones).

Si llegado el mes de junio el alumno ha suspendido 2 o 3 evaluaciones se hará una recuperación de las mismas mediante una prueba escrita y otra práctica de los contenidos trabajados en cada una de ellas.

Si después de realizar estas pruebas la media de las tres evaluaciones no es superior a 5 el alumno deberá presentarse a la prueba extraordinaria de junio (ver punto 9).

En el caso del alumno/a que no haya podido presentarse a alguna prueba por enfermedad, lesión u otra razón justificada, realizará los exámenes teóricos correspondientes y tendrá que entregar los trabajos escritos que el profesor/a estime convenientes relacionados con las unidades didácticas que no pudo realizar.

Debido al carácter continuado de nuestra asignatura, los alumnos/as que tengan **pendiente la Educación Física del curso o cursos anteriores**, la recuperarán automáticamente si aprueban todas las evaluaciones del curso actual.

En caso contrario, realizarán un examen escrito de los contenidos teóricos estudiados en el curso pendiente además de la entrega de un trabajo de uno de los deportes practicados en dicho curso (a elegir por el alumno), en la fecha determinada por el equipo directivo para la evaluación de pendientes.

La nota se calculará de la media entre el examen teórico y el trabajo escrito, teniendo que ser ésta siempre igual o superior a 5.

9. PRUEBA EXTRAORDINARIA.

Los alumnos que no hayan superado la asignatura tendrán una convocatoria extraordinaria antes de que finalice el curso. Consistirá en una prueba práctica y otra teórica sobre los contenidos de la asignatura. En esta convocatoria se calificará al 50% tanto la teoría como la práctica y se deberá obtener una calificación igual o superior a 5 en la media aritmética de las dos partes.

10. GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA.

La profesora informará a cada uno de sus grupos oralmente en las clases de cuáles son los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación de la asignatura de Educación Física, así como de la forma de recuperar evaluaciones suspensas o la materia pendiente de cursos anteriores.

Las familias serán informadas a través de la página web del instituto, donde se publicará la programación didáctica.

11. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Para evaluar la práctica docente establecemos cuatro indicadores de logro.

1. Valoración de los resultados académicos.
Entendiendo como valoración positiva la no desviación de los resultados académicos en más de dos puntos con respecto a las calificaciones de los alumnos de la zona. Para ello analizaremos los datos que se entregan al curso siguiente a cada centro con los datos de resultados académicos de la Comunidad de Madrid y de la Dirección de Área Territorial a la que pertenece nuestro centro.
(Esta valoración se realizará siempre que el centro pueda contar con dichos datos).
2. Cumplimiento de la programación.
Cuyo análisis se realiza periódicamente en las reuniones de departamento, y se recoge en la memoria anual del departamento.
3. Autoevaluación de la práctica docente.
Que se realiza trimestralmente, con propuestas de mejora de cara al trimestre siguiente.
4. Valoración de la práctica docente realizada por los alumnos.

Realizada a través de un cuestionario que se entregará a los alumnos a final de curso:

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

Edad: _____

Curso: _____

En el siguiente cuestionario se presentan una serie de aspectos relativos a la actividad del profesor/a de Educación Física. Tu colaboración es necesaria para mejorar nuestra asignatura en años sucesivos. Por favor, señala en la escala de respuesta su grado de acuerdo con cada una de las afirmaciones que se presentan, teniendo en cuenta que "1" significa "totalmente en desacuerdo" y "10" "totalmente de acuerdo".

	Totalmente en desacuerdo										Totalmente de acuerdo										
VALORACIÓN DEL PROFESOR/A																					
1. El profesor/a domina la materia.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Explica con claridad y resalta los contenidos importantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Se interesa por el grado de comprensión de sus explicaciones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. El profesor/a es puntual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. El profesor/a asiste siempre a clase.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. El profesor/a controla la disciplina del grupo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. El profesor/a trata con respeto a los alumnos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Estoy satisfecho con la labor del profesor/a.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
METODOLOGÍA																					
9. Ha utilizado variedad de material: (medios audiovisuales, material deportivo...), que han facilitado el aprendizaje.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Ha utilizado distintos planteamientos en clase (trabajos en grupo, por parejas, trabajo individual, etc.) que han facilitado el aprendizaje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Fomenta un clima de trabajo y participación.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Propicia una comunicación fluida y espontánea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Motiva a los alumnos/as para que se interesen por el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
CONTENIDOS																					
14. En qué grado te han gustado las actividades deportivas realizadas durante el curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Valora el grado de dificultad de los contenidos trabajados.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
EVALUACIÓN																					
16. El profesor/a ha dejado claro cómo va a evaluar la asignatura.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
17. El profesor/a ha cumplido con la forma de evaluar que anunció.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
18. Se han cumplido mis expectativas con respecto al curso.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
19. Adecuación de la documentación proporcionada.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
20. Condiciones ambientales (aula, gimnasio, pistas, recursos materiales)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Sugerencias para mejorar la asignatura:

12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El centro cuenta con un número elevado de alumnos/as domiciliados en residencias de la Comunidad de Madrid, alumnos/as con necesidades educativas especiales (por causas físicas, psíquicas o emocionales, sensoriales...), alumnos/as de compensatoria, con diagnóstico TDH o TDAH..., por lo que la atención a esta diversidad se hace necesaria y fundamental.

Dentro de la asignatura de Educación Física el alumno/a que requiere de una atención especial, tiene necesidad de autoestima, confianza, autorrealización, aceptación, etc., necesidades que pueden y deben ser cubiertas desde nuestra materia.

Las actividades motrices, los juegos y deportes constituyen una herramienta fundamental para el desarrollo personal y social del alumno que necesita adaptaciones especiales. Por otro lado estas situaciones integradoras supondrán para sus compañeros una verdadera educación en valores como el respeto a las diferencias, valoración del esfuerzo, cooperación, etc.

Las dificultades de estos alumnos pueden ser de varios tipos:

- Dificultades en la percepción de las informaciones y consignas (discapacitados sensoriales).
- Dificultades en la capacidad de comprensión de contenidos conceptuales y de determinadas experiencias motrices (discapacitados psíquicos).
- Dificultades motrices de locomoción, equilibrio, manipulación, etc. (discapacitados físicos).
- Enfermedades crónicas (cardiopatías, diabetes,...).
- Dificultades a nivel conductual y de relación con los otros.

A la hora de adaptar la Educación Física a estos alumnos tendremos en cuenta las siguientes consideraciones iniciales:

- Controlar especialmente las condiciones de seguridad y garantías médicas.
- Concienciar al alumno sobre sus posibilidades y limitaciones reales.
- Promover la integración.
- Analizar el origen de la dificultad (percepción, comprensión y/o ejecución).
- Enfatizar lo lúdico, evitando situaciones competitivas que puedan generar sentimientos de inferioridad.

En cuanto a las adaptaciones, pueden diferenciarse tres *tipos de adaptaciones curriculares individuales* (ACI):

1. Adaptaciones curriculares no significativas: en las que se producen adaptaciones en los elementos de acceso al currículo (distribución de espacio, materiales, recursos, horarios y metodología).
2. Adaptaciones curriculares significativas: en las que se producen modificaciones en los elementos básicos del currículo (objetivos, contenidos y criterios de evaluación), secuenciando, modificando la temporalización o priorizando contenidos.
3. Adaptaciones curriculares muy significativas: que suponen modificaciones importantes en los elementos básicos del currículo; incluyendo o suprimiendo los mismos.

En este curso hay una alumna con necesidad de adaptación significativa o muy significativa por discapacidad motórica, pero debido a que la Educación Física es una asignatura meramente práctica la mayoría de los alumnos/as del programa de integración (alumnos con retraso mental, trastorno grave de conducta o TDAH) pueden realizar las clases con normalidad, aunque sí se realizarán adaptaciones no significativas en los siguientes casos:

- Se realizará una adaptación no significativa (sobre todo a nivel metodológico), en el caso de alumnos que proceden de residencias, alumnos con problemas conductuales o de relación con los compañeros, alumnos TDAH... intentando hacer un seguimiento mas individualizado atendiéndoles a nivel personal todo lo posible para que se sientan tranquilos y relajados en las clases y noten un apoyo y una escucha por parte de la profesora.
- En cuanto a los alumnos con discapacidad intelectual leve, se tendrá en cuenta su nivel curricular a la hora de realizar los exámenes teóricos, adaptando los mismos a su nivel de competencia curricular.
- En el caso de una alumna de integración que presenta problemas motóricos, se adaptarán los ejercicios que no puedan realizar, se incidirá en los calentamientos en las partes del cuerpo que necesitan más atención por su lesión y se intentará dentro de lo posible (y siempre con informe médico) realizar ejercicios que mejoren la patología o lesión.
En caso de no poder realizar alguna unidad didáctica en su totalidad, ésta se evaluará por medio de trabajos teóricos.

En cuanto a otras medidas ordinarias de atención a la diversidad, en el caso de nuestra asignatura no se contemplan desdobles ni agrupamientos flexibles. Tampoco es necesario este curso un horario flexible ni espacios adaptados.

Este curso los alumnos/as de 4º ESO estudiarán el deporte inclusivo y adaptarán diferentes deportes alternativos de cancha dividida practicados en clase a supuestos compañeros con discapacidad física, psíquica o sensorial.

Se realizará una metodología mas individualizada en el caso de los alumnos con necesidades educativas especiales, seleccionando diferentes materiales para la realización de actividades procurando la motivación del alumno/a y posibilitando a los alumnos de integración el poder adaptar este a su situación personal (utilizando por ejemplo balones más blandos, mas grandes, menos pesados...).

No hemos tenido que tomar medidas de profundización y enriquecimiento para el alumnado con altas capacidades ya que no hay ningún alumno/a en el centro valorado actualmente.

✓ ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRÁCTICA:

Los alumnos/as que por algún tipo de imposibilidad médica no puedan realizar la parte práctica de los contenidos, deberán igualmente asistir a las clases y justificar mediante un informe médico el tipo de enfermedad o lesión y el tiempo aproximado que no podrá realizar actividad física.

El examen práctico será sustituido en este caso por un trabajo escrito sobre el deporte o actividad correspondiente.

Si el tiempo de exención práctica es corto (1 o 2 días), es suficiente con un justificante en la agenda por parte de los padres o tutores del alumno.

Siempre que sea posible, el alumno exento de la práctica participará en las clases arbitrando partidos, ayudando al profesor con el material, en la organización de las clases...etc.

13. **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

En este apartado se recoge la planificación de las actividades complementarias y extraescolares que se van a realizar (si la situación actual nos lo permite) durante el curso 2020/2021. Las actividades programadas serán realizadas en función de la disponibilidad horaria del profesorado, así como de la previsible concesión por parte de las instituciones responsables de ellas, las causas económicas, metodológicas,..., es por ello que la distribución de alumnos y fechas se incluyen solo a modo orientativo:

ACTIVIDADES PROGRAMADAS	FECHA PREVISTA PARA SU REALIZACIÓN	CURSOS A LOS QUE AFECTA	LUGAR	PROFESORES RESPONSABLES
Kayak y bicicleta tandem	27 octubre 3 noviembre	3º y 4º	Embalse de Picadas (San Martín de Valdeiglesias)	Departamento de Educación Física y profesores voluntarios
Escalada en el rocódromo	Tercer trimestre	Todos	Chango Climbing World (Móstoles)	Departamento de Educación Física y profesores voluntarios
Senderismo	Primer y tercer trimestre	1º y 2º de ESO	Robledo de Chavela El Escorial	Departamento de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales y Educación Física
Carrera de orientación	Tercer trimestre	3º ESO	“La Herrería”, San Lorenzo de el Escorial	Departamento de Educación Física y profesores voluntarios

Entendiendo como objetivo prioritario de este departamento el crear hábitos deportivos y conocer otras modalidades deportivas que no se pueden desarrollar en el instituto en los alumnos, fomentando el uso saludable del tiempo de ocio y conociendo contextos nuevos, consideramos que la práctica físico-deportiva fuera de las horas lectivas es fundamental para una mejora en el ámbito afectivo, cognitivo, psicomotriz y social.

✓ El Departamento de Educación Física podrá excluir de su participación en este tipo de actividades fuera del centro (complementarias y extraescolares) a todos aquellos alumnos que acumulen partes de disciplina.

14. TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional trabajaremos en todas las materias.

Fomentaremos el desarrollo de los valores que potencien la igualdad efectiva entre hombres y mujeres y la prevención de la violencia de género, y de los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Asimismo, fomentaremos el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad y la paz. Evitaremos los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

Impulsaremos el desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, y la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y al fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial.

Fomentaremos que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, se promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma

En el ámbito de la educación y la seguridad vial, se incorporarán elementos curriculares y se promoverán acciones para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que los alumnos conozcan sus derechos y deberes como usuarios de las vías, en calidad de peatones, viajeros y conductores de bicicletas o vehículos a motor, respeten las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas con el fin de prevenir los accidentes de tráfico y sus secuelas.

15. **PLAN DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO.**

La suspensión de las clases lectivas desde el 11 de marzo a finales del curso 19-20 hizo que algunos contenidos prácticos no se pudieran trabajar de forma presencial. Esto hizo mucho “daño” a nuestra asignatura que es en su mayor parte práctica.

En el siguiente cuadro se detallan algunos de esos contenidos que no se pudieron trabajar el curso pasado y que se van a recuperar este curso.

Hay que tener en cuenta dos aspectos importantes para ver este plan de recuperación y refuerzo con la mayor realidad posible:

- Hay contenidos que no se pueden recuperar este curso debido a las normas sanitarias que obligan al uso de mascarilla y distanciamiento entre alumnos. Estos contenidos son: lucha (en 2º ESO) o salsa (3ºESO).
- El número de sesiones presenciales para realizar la práctica en el polideportivo se reduce a la mitad este curso en 3º y 4º ESO, por lo que es muy difícil recuperar contenidos del curso pasado.

Aun así, el Departamento intentará recuperar todos los contenidos posibles que no se pudieron trabajar de forma presencial el curso pasado (si no en este curso en el siguiente cuando ya no haya distanciamiento social entre alumnos).

PLAN DE RECUPERACIÓN Y REFUERZO CURSO 20-21		
NIVEL	ACTIVIDADES NO REALIZADAS CURSO 19-20	ACTIVIDADES RECUPERADAS DURANTE EL CURSO 20-21
1º ESO	-	-
2º ESO	Paladós Senderismo	Terminarán las palas en Tecnología y realizaremos alguna sesión lúdica durante el curso. Se repasarán los contenidos teóricos vistos de forma online el curso pasado y se realizará una salida de senderismo en el tercer trimestre.
3º ESO	Beisbol y Ketball	Unidad didáctica recuperada durante el primer trimestre.
4º ESO	Carrera de orientación	Los alumnos de cuarto trabajaron la parte teórica de orientación de forma online. Este curso realizarán la carrera de orientación en “La Herrería” con los alumnos de tercero. Antes se les hará un repaso de los contenidos teóricos estudiados el curso pasado.