

Programación

Materia: EFI4E - Educación Física (LOMCE)
Curso: 4º
ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria

Plan General Anual

UNIDAD UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		Fecha inicio prev.: 19/09/2018		Fecha fin prev.: 18/12/2018		Sesiones prev.: 8
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..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.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

	<p>condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
		2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	<p>1.2.1.. Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			<p>1.2.3.. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y 	3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las	<p>4.3.2.. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT

<p>personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. 		<p>consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • CMCT
<ul style="list-style-type: none"> • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la 	<p>5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	<p>0,250</p>		<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL

	<p>Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 				
--	--	--	--	--	--

UNIDAD UF2: JUEGOS Y DEPORTES		Fecha inicio prev.: 19/09/2018		Fecha fin prev.: 18/12/2018		Sesiones prev.: 8
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 		1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y 	3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.				

	<p>después de las mismas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de 				
		<p>1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

	calentamiento y vuelta a la calma.					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición 	2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
		<p>2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p>		<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>				
UNIDAD UF3: CUALIDADES MOTRICES BÁSICAS		Fecha inicio prev.: 19/09/2018		Fecha fin prev.: 18/12/2018		Sesiones prev.: 8
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en 	<p>3. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
---	---	---	--	---	--------------	--

cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.

- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.
- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión.
- Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.

<p>Juegos y actividades deportivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en 	<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE
---	--	--	---	---	--------------	--

cursos anteriores),
en condiciones
reales o adaptadas.

- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.
- Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.
- Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.

<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar 	<p>3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
---	---	--	---	---	--------------	--

	<p>básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 					
--	---	--	--	--	--	--

UNIDAD UF4: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		Fecha inicio prev.: 19/12/2018		Fecha fin prev.: 14/03/2019		Sesiones prev.: 11
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

Condición física orientada a la salud

	<p>física y la salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. 	<p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.2.4.. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita: 100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
--	--	---	---	---	--------------	---

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

	<p>recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la 	<p>5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL

	<p>práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CDIG • CL
UNIDAD UF5: JUEGOS Y DEPORTES		Fecha inicio prev.: 19/12/2018		Fecha fin prev.: 14/03/2019		Sesiones prev.: 11
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

<p>Condición física orientada a la salud</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en 	<p>1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
	<ul style="list-style-type: none"> • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en 	<p>1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC • SIEE

	<p>cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			<p>2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

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

- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.

	<p>2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
<p>2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
	<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • SIEE

	<p>entorno) y físico (mejora de la condición física).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. • Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 		<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita:50% • Trabajos:50% 	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
<p>UNIDAD UF6: EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>Fecha inicio prev.: 15/03/2019</p>	<p>Fecha fin prev.: 18/06/2019</p>	<p>Sesiones prev.: 11</p>			

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones. • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 	1.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	3.1.1..Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			3.1.2..Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			3.1.3..Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE

UNIDAD UF7: JUEGOS Y DEPORTES	Fecha inicio prev.: 15/03/2019	Fecha fin prev.: 18/06/2019	Sesiones prev.: 11
--------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades 	2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, 	<p>3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
--	---	--	---	---	--------------	--

bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.

- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en

	<p>el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. 	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).
- Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente.
- Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado.
- Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.
- Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la

- 2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.
- 4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

4.2.3..Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

Eval. Ordinaria:

- Prueba escrita:100%

Eval. Extraordinaria:

- Prueba escrita:100%

Eval. Ordinaria:

- Prueba escrita:100%

Eval. Extraordinaria:

- Prueba escrita:50%
- Trabajos:50%

Eval. Ordinaria:

- Prueba escrita:100%

Eval. Extraordinaria:

Eval. Ordinaria:

- Trabajos:100%

Eval. Extraordinaria:

0,250

0,250

0,250

0,250

- AA
- CMCT
- CSC

- AA
- CMCT
- CSC

- CMCT
- CSC

- AA
- CL

	<p>Educación Física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. • Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
--	--	--	--	--	--------------	--

	PÁG
• RESTO DE LA PROGRAMACIÓN DE 1º ESO	1
• RESTO DE LA PROGRAMACIÓN DE 2º ESO	28
• RESTO DE LA PROGRAMACIÓN DE 3º ESO	55
• RESTO DE LA PROGRAMACIÓN DE 4º ESO	82
• RESTO DE LA PROGRAMACIÓN DE 1º BACHILLERATO	109

RESTO DE LA PROGRAMACIÓN
1º ESO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2018/19

1. INTRODUCCIÓN	2
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	3
3. METODOLOGÍA	7
3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES	7
3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	9
3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS	10
4. EVALUACIÓN	11
4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO	11
4.2. RECUPERACIÓN	11
4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	11
4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN	11
4.5. IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EV. CONTINUA	11
4.6. RECUPERACIÓN EN LA EV. EXTRAORDINARIA	11
4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE ALGUNA PARTE PRÁCTICA	12
4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS EAE	13
4.9. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	14
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	17
6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA	18
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	23
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	23

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La ley para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los contenidos, a los efectos de la programación, se organizan en torno a cuatro bloques:

- **Condición Física y salud:** agrupa todo lo relativo a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva.
- **Juegos y deportes:** incorpora actividades organizadas para fomentar la colaboración, la participación, la solidaridad, la cooperación y la no discriminación;
- **Expresión Corporal:** incluye las técnicas para la expresión mediante el cuerpo de las emociones, sentimientos e ideas
- **Actividades físico-deportivas en el medio natural:** permite al alumnado interactuar con el entorno.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

A) COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.
- Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.
- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.
- Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás

personas y resto de los seres vivos.

- Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.
- Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión – individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
- Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia.
- Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático.
- Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.
- Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud.
- Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.

C) COMPETENCIA DIGITAL

- Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizando internet para recabar y analizar información.
- Valorando críticamente los mensajes referidos
- al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.

D) COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.
- Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.
- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.
- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.
- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- Comprender la realidad social, participar convivir y ejercerla ciudadanía democrática en una sociedad plural.
- Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;
- Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.
- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente)
- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.
- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

- Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica.
- Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones.
- Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

G) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos.
- Conociendo expresiones propias de otras culturas.
- Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. METODOLOGÍA.

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible:** permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa:** hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa:** debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva:** debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora:** propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica:** el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa:** deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de

nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).

- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás
- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo

tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

El **método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos (deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

En cuanto a las **estrategias en la práctica** dependerá de las características de las actividades y sobre todo del grado de complejidad de la

tarea a realizar, utilizando **estrategias globales** cuando la complejidad sea baja (juegos) y **estrategias analíticas** cuando sea alta (técnicas deportivas).

3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

A. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

B. AGRUPAMIENTOS

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

C. ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores.

Además, se comprometen a que cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos de ningún profesor. La buena voluntad y el sentido común serán grandes compañeros en este aspecto, y también en otros muchos que influyen en la calidad laboral del profesor y por tanto en la calidad educativa de nuestros alumnos.

4. EVALUACIÓN

4.1. EVALUACIÓN ORDINARIA

- Cada evaluación tiene establecida su distribución temporal de unidades formativas y con los correspondientes estándares de aprendizaje.
- La calificación de la primera y segunda evaluación atenderá al grado de consecución de los EAE de dichos periodos.

4.2. RECUPERACIÓN

- El departamento no contempla la recuperación parcial de evaluaciones o recuperaciones parciales de estándares.
- Incluso un alumno podría calificar positivamente la evaluación final aún cuando haya suspendido los trimestres anteriores, siempre y cuando haya superado positivamente la prueba de recuperación final en junio.

4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA

-
- La calificación final se obtendrá del **cálculo de todos los estándares desarrollados durante el curso.**
- **Cuando un estándar se repita en varias unidades formativas o bloques**, este Departamento considera que debido al **carácter** de los estándares trabajados, si estos **NO INDICAN PROGRESO**, que la nota final de ese estándar **sea la MEDIA ARITMÉTICA** de los estándares trabajados en las diferentes evaluaciones, unidades o bloques de contenidos.
- En el caso de que los estándares repetidos **INDIQUEN PROGRESO** en la adquisición de competencias, se calificarán con la **ÚLTIMA NOTA OBTENIDA** en el estándar evaluado.
- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, este Departamento, establece una **RECUPERACIÓN "FINAL"**.
 - Esta recuperación tendrá como instrumentos los que figuran en la programación y están recogidos en el programa "aNota", la prueba o las actividades evaluativas que sirvan para poder recuperar, la diseñará cada profesor, en función de los alumnos/as a los que imparte la asignatura y en caso de obtener una calificación positiva, esta será la calificación final en junio del alumno/a, dando por alcanzados los aprendizajes marcados para el curso.
 - La fecha de la prueba, realización o entrega de las actividades, evidentemente será días antes de las fechas marcadas como tope para la introducción de las notas en el "Plumier".

4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN

- Los profesores que imparten la asignatura decidirán los instrumentos (los contemplados en el programa "aNota" para cada estándar) que aplicarán a aquellos alumnos que opten por la mejora de su calificación.
- Esta posible mejora, solo será de aplicación en la evaluación final ordinaria.

4.5. IMPOSIBILIDAD DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Aquellos alumnos/as que por razones de absentismo, faltas de asistencia justificadas o no, o por incorporación tardía al curso, no puedan ser evaluados de forma correcta según los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se someterán a una prueba extraordinaria, cuyo diseño incluirá un apartado práctico y teórico a cargo del profesor correspondiente.
- Aquellos alumnos que procedan de otros centros: se tendrá en cuenta el informe de calificación del centro de origen.
- Esta prueba extraordinaria utilizará como instrumento preferente el examen escrito, aunque en función de los estándares de aprendizajes no alcanzados, el profesor que imparta el nivel podrá aplicar otros instrumentos [siempre los recogidos en el programa aNota].
- Esta programación contempla para cada unidad formativa, una serie de actividades que han de servir como plan de trabajo para estos alumnos/as, cada profesor seleccionará las actividades a trabajar o las diseñará, en función de las circunstancias del alumno/a y de los estándares que no han sido objeto de evaluación.

4.6. RECUPERACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, el alumno se podrá someter a una prueba de evaluación extraordinaria en septiembre.
- Esta constará de:
 - Una **prueba escrita**, cuyos estándares serán detallados en un informe que será entregado al tutor al final del curso, con orientaciones de estudio y trabajo para dicha prueba
 - Un **trabajo a** realizar y que deberá ser entregado el día de la prueba escrita, relacionado con los estándares de septiembre. Se entregará al alumno a través de su tutor las indicaciones para realizarlo correctamente.

4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Nos referimos a alumnos que por razones médicas correctamente justificadas no pueda realizar de forma parcial o total las tareas, trabajos y pruebas prácticas (físicas y deportivas).
- En el caso de que el alumno, por razones médicas correctamente justificadas, no pudiera realizar los trabajos, sesiones y pruebas procedimentales de la asignatura deberá realizar unas tareas que serán propuestas por el profesor correspondiente con las siguientes características:
 - **Exención parcial o total:** El alumno realizará durante las horas de Ed. Física trabajos relacionados o bien con los contenidos que se están desarrollando en ese periodo de exención o bien con la búsqueda, organización y presentación de información relacionada con la causa que le impide la realización de las tareas prácticas. Por ejemplo, si se trata de un esguince, desviación de columna, problemas respiratorios...el alumno deberá entregar un trabajo con

los siguientes puntos: origen de la lesión en particular, causas, prevención, tratamiento, rehabilitación, otros casos conocidos y opinión personal.

- Estos trabajos no eximirán de la realización de las pruebas escritas y entrega de trabajos que se realicen en cada trimestre.

4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Todos los estándares tendrán el mismo valor.
- Se calificarán de 0 a 4 cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 10 de la siguiente manera:

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
1	2.5
2	5
3	7.5
4	10

PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas. • NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas. • El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos. • El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto. • Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas. • Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.
2	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR. • El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD. • SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores. • El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos
3	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas. • El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.
4	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.

<ul style="list-style-type: none"> • El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas. • Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.

EJERCICIOS Y PRUEBAS PRÁCTICAS (DE CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTIVAS...)	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno NO REALIZA LAS PRUEBAS y no aporta ninguna justificación médica o de otra índole que informe del motivo que le impida realizarlas. • El alumno la realiza o comienza a realizarla pero no respeta las normas básicas de convivencia y respeto por los compañeros, profesores o material.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realiza la prueba de forma incompleta, sin cumplir el recorrido o las tareas mínimas solicitadas en la misma. • Realiza la prueba pero deja partes sin hacer, con ninguna asimilación técnica apropiada relacionada con lo visto en las sesiones de desarrollo de dichos contenidos.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas aunque cumple muy pocos objetivos propuestos, incumpliendo en parte el reglamento de las actividades deportivas propuestas o no aplicando del todo la técnica adecuada al deporte. • En el caso de ejercicios de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 5.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue bastantes objetivos propuestos, cumpliendo casi todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando en gran parte la técnica correcta de los mismos. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 7-8
4	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue todos los objetivos propuestos, cumpliendo todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando una técnica correcta en las mismas. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 9-10.

4.9. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

A continuación se muestra el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física cuando esta no haya sido superada en cursos anteriores.

RECUPERACIÓN DE 1º ESO			
Alumnos de 2º ESO con la materia suspensa de 1º ESO			
MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1. Pruebas escritas:30% 2. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 3. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 1º ESO

Alumnos de 2º ESO PMAR con la materia suspensa de 1º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1. Pruebas escritas:30% 2. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 3. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 2º ESO

Alumnos de 3º ESO con la materia suspensa de 2º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 3º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1. Pruebas escritas:30% 2. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 3. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 3º ESO

Alumnos de 4º ESO con la materia suspensa de 3º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 4º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1. Pruebas escritas:30% 2. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 3. Actitud: 20%

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS POR EVALUACIONES CURSO 2018/19

Los alumnos deberán entregar los trabajos propuestas por los profesores responsables antes de las siguientes fechas:

1ª EVALUACIÓN	VIERNES 5 DE DICIEMBRE 2018
2ª EVALUACIÓN	VIERNES 8 DE MARZO 2019
3ª EVALUACIÓN	VIERNES 7 JUNIO 2019

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.
- Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.
- Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

A. MEDIDAS DE APLICACIÓN ORDINARIA.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.
- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

B. MEDIDAS DE APLICACIÓN EXTRAORDINARIA (ACNEAES)

ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Realización de las cuatro pruebas que a continuación se describen y que están recogidas y secuenciadas por los Estándares con aplicación de los baremos por nivel educativo y sexo.

5.1. RESISTENCIA AERÓBICA: COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER

- **Resistencia aeróbica. Course Navette o test de Leger.**
- **Objetivo:** Comprobar la potencia aeróbica máxima.
- **Equipamiento:** Superficie llana de 20 mts. Radiocasete. Cinta magnetofónica con el registro del protocolo.
- **Descripción de la prueba:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette los alumnos, al oír la señal de salida, se desplazan al otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros, en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que los señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

5.2. FLEXIBILIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura flexora del tronco.
- **Descripción de la prueba:** Se sitúa el alumno sentado con las piernas extendidas y los pies juntos. Desde esa posición se realiza una flexión de tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. La posición se mantiene al menos 2 segundos, hasta que se haya leído la distancia alcanzada. No se permiten rebotes. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

5.3. FUERZA TREN SUPERIOR

- **Objetivo:** Comprobar la fuerza-explosiva de los miembros superiores.
- **Descripción de la prueba:** El alumno se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambas manos y los sitúa por encima y detrás de la cabeza. Lanzar el balón medicinal de 3 Kgrs. a la máxima distancia mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a ésta. Se valora el mejor de los dos intentos.

5.4. VELOCIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la velocidad-agilidad.
- **Descripción de la prueba:** A la señal de listos "ya", se parte a la máxima velocidad para realizar 10 veces el recorrido de 5 metros, en el menor tiempo posible. Antes de cambiar el sentido de la carrera hay que pisar la señal de demarcación. Cada alumno adoptará en la salida la posición que le resulte más ventajosa. El alumno se anotará el mejor de 2 intentos.

PRIMER CICLO ESO HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	10	6	16.10	18
9	8.5	5.5	17.20	16
8	8	5	17.80	14
7	7.5	4.5	18.40	12
6	7	4	18.80	10
5	6.5	3.5	19.20	8
4	6	3	19.80	6
3	5.5	2.5	20.50	4
2	5	2	21.10	3
1	4.5	1.5	22.50	2

PRIMER CICLO ESO MUJERES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	8.5	5	17.20	22
9	7.5	4.5	18.40	20
8	6.5	4	18.80	18
7	6	3.5	19.30	16
6	5.5	3	19.90	14
5	5	2.5	20.50	12
4	4.5	2	20.80	10
3	4	1.5	21.60	8
2	3.5	1.0	22.20	6
1	3	0.5	23.40	4

SEGUNDO CICLO ESO HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	11	8	15.10	20
9	9.5	7.5	16.40	18
8	8.5	7	17.20	16
7	8	6.5	17.50	14
6	7.5	6	18.00	12
5	7	5.5	18.60	10
4	6.5	5	19.30	8
3	6	4.5	20.20	6
2	5.5	4	21.00	4
1	5	3.5	21.80	3

SEGUNDO CICLO ESO MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	9.5	6	15.80	24
9	8.5	5.5	16.90	22
8	7.5	5	18.10	20
7	7	4.5	18.90	18
6	6.5	4	19.40	16
5	6	3.5	19.90	14
4	5.5	3	20.30	12
3	5	2.5	20.90	10
2	4.5	2	21.40	8
1	4	1.5	22.30	6

1º BACHILLER HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	12	10	14.60	22
9	10	9.5	14.90	20
8	9.5	9	15.20	18
7	9	8.5	15.60	16
6	8.5	8	15.90	14
5	8	7.5	16.40	12
4	7.5	7	16.80	10
3	7	6.5	17.40	8
2	6.5	5	17.80	6
1	6	5.5	18.50	4

1º BACHILLER MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs)	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
		BALON MED		
10	10	8	15.70	26
9	9	7.5	16.30	24
8	8	7	17.30	22
7	7.5	6.5	18.00	20
6	7	6	18.50	18
5	6.5	5.5	19.00	16
4	6	5	19.30	14
3	5.5	4.5	19.70	12
2	5	4	20.10	10
1	4.5	3.5	20.50	8

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Usaremos el Aula Virtual como plataforma para compartir los contenidos teóricos y otros como trabajos, información variada, enlaces web, cuestionarios, vídeos, etc... para 1º de Educación Física de Enseñanza Secundaria.
- El departamento decidió en acta de reunión del curso anterior suprimir el libro de texto para todos los cursos. El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes, principalmente el Aula Virtual.
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- El buen uso y el control del material y las instalaciones por parte de todo el profesorado ha hecho que en los últimos años todos los recursos duren más tiempo y haya posibilidades económicas de ampliar material y mejorar el existente, dado que apenas hay extravíos o pérdidas de ningún tipo de recurso material.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD 1 - AJEDREZ INTERNO

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE AJEDREZ
- ❖ **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo Interno de Ajedrez entre alumnos de diferentes cursos.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** AULA DE PLÁSTICA
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Un recreo a la semana
- ❖ **Temporalización:** desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 2 - AJEDREZ TORNEO ESCOLAR PROVINCIAL

- ❖ **Denominación:** TORNEO ESCOLAR DE AJEDREZ
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo de AJEDREZ que organiza el Ayto. de Cartagena.
- Participarán unos 4-5 alumnos del IES Ben Arabí. Los mejores clasificados pasarán a la fase regional.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** POR DETERMINAR.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Temporalización:** Algunos sábados del curso desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 3 - LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA

- ❖ **Denominación:** LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Competición interna entre equipos de todos los cursos del IES Ben Arabí.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Temporalización:** Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 4 - CROSS ESCOLAR

- ❖ **Denominación:** CROSS ESCOLAR
- **Breve descripción:** Carrera de Campo a Través en la que participan todos los centros educativos de Cartagena. Participarán 25 alumnos seleccionados del IES Ben Arabí. Los mejores del Cross clasificarán para la fase regional, cuyo lugar y fecha de celebración todavía no se sabe. La fase provincial se realizará a comienzos de diciembre 2018.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** CIRCUITO DE VELOCIDAD DE LA ALJORRA.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** DÍA 15 NOVIEMBRE, DE 9:00 A 14:00 HORAS
- ❖ **Temporalización:** Noviembre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 5 - BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL
- **Breve descripción:** Torneo de Bádminton que organiza el Ayto. de Cartagena. Participarán 2-3 algunos alumnos del IES Ben Arabí. Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Durante los 3 trimestres.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 6 - BÁDMINTON INTERNO

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON PRÁCTICA INTERNA
- **Breve descripción:** Sesiones de entrenamiento y de fomento del bádminton para todos los alumnos interesados del centro. Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
 - ❖ **Temporalización:** Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 7 - ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ **Denominación:** ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA
- ❖ **Breve descripción:** Jornada de aprendizaje y puesta práctica de los contenidos de Orientación en la Naturaleza.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 3º ESO
- ❖ **Lugar o espacios:** ESPACIO NATURAL DE TENEGORRA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** De 8:00 a 14:00 horas (1 día)
- ❖ **Temporalización:** Miércoles 20 de febrero de 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 8 - TORNEO INTERNO DE JUGGER

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE JUGGER
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de Jigger entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES

- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre, 1er recreo de miércoles y viernes
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 9 - BALONCESTO INTERNO 3 X 3

- ❖ **Denominación:** Torneo interno de Baloncesto 3 x 3
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de baloncesto entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** Pabellón del IES Ben Arabí.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 10 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO TALLANTE - ISLA PLANA
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Tallante-Isla Plana
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre Jueves 16 mayo 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 11 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO CALBLANQUE
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.

- b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 2º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cobaticas, Calblanque.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas, martes 4 junio.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 4 de junio.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 12 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- ❖ **Denominación:** DESCENSO DE RÍO
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de piragüismo por el río Segura desde Cieza hasta Blanca.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º BACHILLERATO todo los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cieza.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 15:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 14 de mayo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

RESTO DE LA PROGRAMACIÓN
2º ESO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2018/19

1. INTRODUCCIÓN	29
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	30
3. METODOLOGÍA	34
3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES	34
3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	36
3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS	37
4. EVALUACIÓN	38
4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO	38
4.2. RECUPERACIÓN	38
4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	38
4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN	38
4.5. IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EV. CONTINUA	39
4.6. RECUPERACIÓN EN LA EV. EXTRAORDINARIA	39
4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE ALGUNA PARTE PRÁCTICA	39
4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS EAE	40
4.9. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	41
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	43
6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA	44
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	49
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	49

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La ley para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los contenidos, a los efectos de la programación, se organizan en torno a cuatro bloques:

- **Condición Física y salud:** agrupa todo lo relativo a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva.
- **Juegos y deportes:** incorpora actividades organizadas para fomentar la colaboración, la participación, la solidaridad, la cooperación y la no discriminación;
- **Expresión Corporal:** incluye las técnicas para la expresión mediante el cuerpo de las emociones, sentimientos e ideas
- **Actividades físico-deportivas en el medio natural:** permite al alumnado interactuar con el entorno.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

A) COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.
- Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.
- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.
- Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás

personas y resto de los seres vivos.

- Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.
- Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión – individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
- Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia.
- Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático.
- Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.
- Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud.
- Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.

C) COMPETENCIA DIGITAL

- Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizando internet para recabar y analizar información.
- Valorando críticamente los mensajes referidos
- al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.

D) COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.
- Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.
- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.
- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.
- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- Comprender la realidad social, participar convivir y ejercerla ciudadanía democrática en una sociedad plural.
- Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;
- Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.
- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente)
- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.
- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

- Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica.
- Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones.
- Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

G) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos.
- Conociendo expresiones propias de otras culturas.
- Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. METODOLOGÍA.

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible:** permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa:** hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa:** debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva:** debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora:** propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica:** el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa:** deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de

nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).

- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás
- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo

tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

El **método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos (deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

En cuanto a las **estrategias en la práctica** dependerá de las características de las actividades y sobre todo del grado de complejidad de la

tarea a realizar, utilizando **estrategias globales** cuando la complejidad sea baja (juegos) y **estrategias analíticas** cuando sea alta (técnicas deportivas).

3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

A. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

B. AGRUPAMIENTOS

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

C. ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores.

Además, se comprometen a que cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos de ningún profesor. La buena voluntad y el sentido común serán grandes compañeros en este aspecto, y también en otros muchos que influyen en la calidad laboral del profesor y por tanto en la calidad educativa de nuestros alumnos.

4. EVALUACIÓN

4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO

- Cada evaluación tiene establecida su distribución temporal de unidades formativas y con los correspondientes estándares de aprendizaje.
- La calificación de la primera y segunda evaluación atenderá al grado de consecución de los EAE de dichos periodos.

4.2. RECUPERACIÓN

- El departamento no contempla la recuperación parcial de evaluaciones o recuperaciones parciales de estándares.
- Incluso un alumno podría calificar positivamente la evaluación final aún cuando haya suspendido los trimestres anteriores, siempre y cuando haya superado positivamente la prueba de recuperación final en junio.

4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA

-
- La calificación final se obtendrá del **cálculo de todos los estándares desarrollados durante el curso.**
- **Cuando un estándar se repita en varias unidades formativas o bloques**, este Departamento considera que debido al **carácter** de los estándares trabajados, si estos **NO INDICAN PROGRESO**, que la nota final de ese estándar **sea la MEDIA ARITMÉTICA** de los estándares trabajados en las diferentes evaluaciones, unidades o bloques de contenidos.
- En el caso de que los estándares repetidos **INDIQUEN PROGRESO** en la adquisición de competencias, se calificarán con la **ÚLTIMA NOTA OBTENIDA** en el estándar evaluado.
- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, este Departamento, establece una **RECUPERACIÓN "FINAL"**.
 - Esta recuperación tendrá como instrumentos los que figuran en la programación y están recogidos en el programa "aNota", la prueba o las actividades evaluativas que sirvan para poder recuperar, la diseñará cada profesor, en función de los alumnos/as a los que imparte la asignatura y en caso de obtener una calificación positiva, esta será la calificación final en junio del alumno/a, dando por alcanzados los aprendizajes marcados para el curso.
 - La fecha de la prueba, realización o entrega de las actividades, evidentemente será días antes de las fechas marcadas como tope para la introducción de las notas en el "Plumier".

4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN

- Los profesores que imparten la asignatura decidirán los instrumentos (los contemplados en el programa "aNota" para cada estándar) que aplicarán a aquellos alumnos que opten por la mejora de su calificación.
- Esta posible mejora, solo será de aplicación en la evaluación final ordinaria.

4.5. IMPOSIBILIDAD DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Aquellos alumnos/as que por razones de absentismo, faltas de asistencia justificadas o no, o por incorporación tardía al curso, no puedan ser evaluados de forma correcta según los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se someterán a una prueba extraordinaria, cuyo diseño incluirá un apartado práctico y teórico a cargo del profesor correspondiente.
- Aquellos alumnos que procedan de otros centros: se tendrá en cuenta el informe de calificación del centro de origen.
- Esta prueba extraordinaria utilizará como instrumento preferente el examen escrito, aunque en función de los estándares de aprendizajes no alcanzados, el profesor que imparta el nivel podrá aplicar otros instrumentos [siempre los recogidos en el programa aNota].
- Esta programación contempla para cada unidad formativa, una serie de actividades que han de servir como plan de trabajo para estos alumnos/as, cada profesor seleccionará las actividades a trabajar o las diseñará, en función de las circunstancias del alumno/a y de los estándares que no han sido objeto de evaluación.

4.6. RECUPERACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, el alumno se podrá someter a una prueba de evaluación extraordinaria en septiembre.
- Esta constará de:
 - Una **prueba escrita**, cuyos estándares serán detallados en un informe que será entregado al tutor al final del curso, con orientaciones de estudio y trabajo para dicha prueba
 - Un **trabajo a** realizar y que deberá ser entregado el día de la prueba escrita, relacionado con los estándares de septiembre. Se entregará al alumno a través de su tutor las indicaciones para realizarlo correctamente.

4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Nos referimos a alumnos que por razones médicas correctamente justificadas no pueda realizar de forma parcial o total las tareas, trabajos y pruebas prácticas (físicas y deportivas).
- En el caso de que el alumno, por razones médicas correctamente justificadas, no pudiera realizar los trabajos, sesiones y pruebas procedimentales de la asignatura deberá realizar unas tareas que serán propuestas por el profesor correspondiente con las siguientes características:
 - **Exención parcial o total:** El alumno realizará durante las horas de Ed. Física trabajos relacionados o bien con los contenidos que se están desarrollando en ese periodo de exención o bien con la búsqueda, organización y presentación de información relacionada con la causa que le impide la realización de las tareas prácticas. Por ejemplo, si se trata de un esguince, desviación de columna, problemas respiratorios...el alumno deberá entregar un trabajo con los siguientes puntos: origen de la lesión en particular, causas, prevención, tratamiento, rehabilitación, otros casos conocidos y opinión personal.

- Estos trabajos no eximirán de la realización de las pruebas escritas y entrega de trabajos que se realicen en cada trimestre.

4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Todos los estándares tendrán el mismo valor.
- Se calificarán de 0 a 4 cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 10 de la siguiente manera:

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
1	2.5
2	5
3	7.5
4	10

PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas. • NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas. • El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos. • El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto. • Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas. • Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.
2	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR. • El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD. • SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores. • El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos
3	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas. • El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.
4	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.

<ul style="list-style-type: none"> • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas. • El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas. • Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.
--

EJERCICIOS Y PRUEBAS PRÁCTICAS (DE CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTIVAS...)	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno NO REALIZA LAS PRUEBAS y no aporta ninguna justificación médica o de otra índole que informe del motivo que le impida realizarlas. • El alumno la realiza o comienza a realizarla pero no respeta las normas básicas de convivencia y respeto por los compañeros, profesores o material.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realiza la prueba de forma incompleta, sin cumplir el recorrido o las tareas mínimas solicitadas en la misma. • Realiza la prueba pero deja partes sin hacer, con ninguna asimilación técnica apropiada relacionada con lo visto en las sesiones de desarrollo de dichos contenidos.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas aunque cumple muy pocos objetivos propuestos, incumpliendo en parte el reglamento de las actividades deportivas propuestas o no aplicando del todo la técnica adecuada al deporte. • En el caso de ejercicios de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 5.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue bastantes objetivos propuestos, cumpliendo casi todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando en gran parte la técnica correcta de los mismos. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 7-8
4	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue todos los objetivos propuestos, cumpliendo todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando una técnica correcta en las mismas. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 9-10.

4.9. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

A continuación se muestra el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física cuando esta no haya sido superada en cursos anteriores.

RECUPERACIÓN DE 1º ESO			
Alumnos de 2º ESO con la materia suspensa de 1º ESO			
MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 4. Pruebas escritas:30% 5. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 6. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 1º ESO

Alumnos de 2º ESO PMAR con la materia suspensa de 1º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 4. Pruebas escritas:30% 5. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 6. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 2º ESO

Alumnos de 3º ESO con la materia suspensa de 2º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 3º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 4. Pruebas escritas:30% 5. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 6. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 3º ESO

Alumnos de 4º ESO con la materia suspensa de 3º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 4º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 4. Pruebas escritas:30% 5. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 6. Actitud: 20%

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS POR EVALUACIONES CURSO 2018/19

Los alumnos deberán entregar los trabajos propuestas por los profesores responsables antes de las siguientes fechas:

1ª EVALUACIÓN	VIERNES 5 DE DICIEMBRE 2018
2ª EVALUACIÓN	VIERNES 8 DE MARZO 2019
3ª EVALUACIÓN	VIERNES 7 JUNIO 2019

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.
- Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.
- Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

A. MEDIDAS DE APLICACIÓN ORDINARIA.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.
- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

B. MEDIDAS DE APLICACIÓN EXTRAORDINARIA (ACNEAES)

ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Realización de las cuatro pruebas que a continuación se describen y que están recogidas y secuenciadas por los Estándares con aplicación de los baremos por nivel educativo y sexo.

5.1. RESISTENCIA AERÓBICA: COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER

- **Resistencia aeróbica. Course Navette o test de Leger.**
- **Objetivo:** Comprobar la potencia aeróbica máxima.
- **Equipamiento:** Superficie llana de 20 mts. Radiocasete. Cinta magnetofónica con el registro del protocolo.

- **Descripción de la prueba:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette los alumnos, al oír la señal de salida, se desplazan hacia el otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros, en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que los señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

5.2. FLEXIBILIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura flexora del tronco.
- **Descripción de la prueba:** Se sitúa el alumno sentado con las piernas extendidas y los pies juntos. Desde esa posición se realiza una flexión de tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. La posición se mantiene al menos 2 segundos, hasta que se haya leído la distancia alcanzada. No se permiten rebotes. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

5.3. FUERZA TREN SUPERIOR

- **Objetivo:** Comprobar la fuerza-explosiva de los miembros superiores.
- **Descripción de la prueba:** El alumno se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambas manos y los sitúa por encima y detrás de la cabeza. Lanzar el balón medicinal de 3 Kgrs. a la máxima distancia mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a ésta. Se valora el mejor de los dos intentos.

5.4. VELOCIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la velocidad-agilidad.
- **Descripción de la prueba:** A la señal de listos "ya", se parte a la máxima velocidad para realizar 10 veces el recorrido de 5 metros, en el menor tiempo posible. Antes de cambiar el sentido de la carrera hay que pisar la señal de demarcación. Cada alumno adoptará en la salida la posición que le resulte más ventajosa. El alumno se anotará el mejor de 2 intentos.

PRIMER CICLO ESO HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	10	6	16.10	18
9	8.5	5.5	17.20	16
8	8	5	17.80	14
7	7.5	4.5	18.40	12
6	7	4	18.80	10
5	6.5	3.5	19.20	8
4	6	3	19.80	6
3	5.5	2.5	20.50	4
2	5	2	21.10	3
1	4.5	1.5	22.50	2

PRIMER CICLO ESO MUJERES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	8.5	5	17.20	22
9	7.5	4.5	18.40	20
8	6.5	4	18.80	18
7	6	3.5	19.30	16
6	5.5	3	19.90	14
5	5	2.5	20.50	12
4	4.5	2	20.80	10
3	4	1.5	21.60	8
2	3.5	1.0	22.20	6
1	3	0.5	23.40	4

SEGUNDO CICLO ESO HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	11	8	15.10	20
9	9.5	7.5	16.40	18
8	8.5	7	17.20	16
7	8	6.5	17.50	14
6	7.5	6	18.00	12
5	7	5.5	18.60	10
4	6.5	5	19.30	8
3	6	4.5	20.20	6
2	5.5	4	21.00	4
1	5	3.5	21.80	3

SEGUNDO CICLO ESO MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	9.5	6	15.80	24
9	8.5	5.5	16.90	22
8	7.5	5	18.10	20
7	7	4.5	18.90	18
6	6.5	4	19.40	16
5	6	3.5	19.90	14
4	5.5	3	20.30	12
3	5	2.5	20.90	10
2	4.5	2	21.40	8
1	4	1.5	22.30	6

1º BACHILLER HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	12	10	14.60	22
9	10	9.5	14.90	20
8	9.5	9	15.20	18
7	9	8.5	15.60	16
6	8.5	8	15.90	14
5	8	7.5	16.40	12
4	7.5	7	16.80	10
3	7	6.5	17.40	8
2	6.5	5	17.80	6
1	6	5.5	18.50	4

1º BACHILLER MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	10	8	15.70	26
9	9	7.5	16.30	24
8	8	7	17.30	22
7	7.5	6.5	18.00	20
6	7	6	18.50	18
5	6.5	5.5	19.00	16
4	6	5	19.30	14
3	5.5	4.5	19.70	12
2	5	4	20.10	10
1	4.5	3.5	20.50	8

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Usaremos el Aula Virtual como plataforma para compartir los contenidos teóricos y otros como trabajos, información variada, enlaces web, cuestionarios, vídeos, etc... para 1º de Educación Física de Enseñanza Secundaria.
- El departamento decidió en acta de reunión del curso anterior suprimir el libro de texto para todos los cursos. El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes, principalmente el Aula Virtual.
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- El buen uso y el control del material y las instalaciones por parte de todo el profesorado ha hecho que en los últimos años todos los recursos duren más tiempo y haya posibilidades económicas de ampliar material y mejorar el existente, dado que apenas hay extravíos o pérdidas de ningún tipo de recurso material.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD 1 - AJEDREZ INTERNO

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE AJEDREZ
- ❖ **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo Interno de Ajedrez entre alumnos de diferentes cursos.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** AULA DE PLÁSTICA
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Un recreo a la semana
- ❖ **Temporalización:** desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 2 - AJEDREZ TORNEO ESCOLAR PROVINCIAL

- ❖ **Denominación:** TORNEO ESCOLAR DE AJEDREZ
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo de AJEDREZ que organiza el Ayto. de Cartagena.
- Participarán unos 4-5 alumnos del IES Ben Arabí. Los mejores clasificados pasarán a la fase regional.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** POR DETERMINAR.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Temporalización:** Algunos sábados del curso desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 3 - LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA

- ❖ **Denominación:** LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Competición interna entre equipos de todos los cursos del IES Ben Arabí.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Temporalización:** Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 4 - CROSS ESCOLAR

- ❖ **Denominación:** CROSS ESCOLAR
- **Breve descripción:** Carrera de Campo a Través en la que participan todos los centros educativos de Cartagena. Participarán 25 alumnos seleccionados del IES Ben Arabí. Los mejores del Cross clasificarán para la fase regional, cuyo lugar y fecha de celebración todavía no se sabe. La fase provincial se realizará a comienzos de diciembre 2018.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.

- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** CIRCUITO DE VELOCIDAD DE LA ALJORRA.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** DÍA 15 NOVIEMBRE, DE 9:00 A 14:00 HORAS
- ❖ **Temporalización:** Noviembre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 5 - BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL
- **Breve descripción:** Torneo de Bádminton que organiza el Ayto. de Cartagena. Participarán 2-3 algunos alumnos del IES Ben Arabí. Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Durante los 3 trimestres.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 6 - BÁDMINTON INTERNO

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON PRÁCTICA INTERNA
- **Breve descripción:** Sesiones de entrenamiento y de fomento del bádminton para todos los alumnos interesados del centro. Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 7 - ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ **Denominación:** ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA
- ❖ **Breve descripción:** Jornada de aprendizaje y puesta práctica de los contenidos de Orientación en la Naturaleza.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 3º ESO
 - ❖ **Lugar o espacios:** ESPACIO NATURAL DE TENEGORRA (CARTAGENA)
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** De 8:00 a 14:00 horas (1 día)
 - ❖ **Temporalización:** Miércoles 20 de febrero de 2019
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 8 - TORNEO INTERNO DE JUGGER

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE JUGGER
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de Jigger entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
 - ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
 - ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre, 1er recreo de miércoles y viernes
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 9 - BALONCESTO INTERNO 3 X 3

- ❖ **Denominación:** Torneo interno de Baloncesto 3 x 3
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de baloncesto entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
 - ❖ **Lugar o espacios:** Pabellón del IES Ben Arabí.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
 - ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre.

- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 10 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO TALLANTE - ISLA PLANA
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º ESO, todos los grupos.
 - ❖ **Lugar o espacios:** Tallante-Isla Plana
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
 - ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas.
 - ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre Jueves 16 mayo 2019
 - ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 11 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO CALBLANQUE
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 2º ESO, todos los grupos.
 - ❖ **Lugar o espacios:** Cobaticas, Calblanque.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
 - ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas, martes 4 junio.
 - ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 4 de junio.
 - ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 12 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- ❖ **Denominación:** DESCENSO DE RÍO
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de piragüismo por el río Segura desde Cieza hasta Blanca.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.

- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º BACHILLERATO todo los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cieza.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 15:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 14 de mayo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

RESTO DE LA PROGRAMACIÓN
3º ESO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2018/19

1. INTRODUCCIÓN	56
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	57
3. METODOLOGÍA	61
3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES	61
3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	63
3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS	64
4. EVALUACIÓN	65
4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO	65
4.2. RECUPERACIÓN	65
4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	65
4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN	65
4.5. IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EV. CONTINUA	66
4.6. RECUPERACIÓN EN LA EV. EXTRAORDINARIA	66
4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE ALGUNA PARTE PRÁCTICA	66
4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS EAE	67
4.9. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	68
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	70
6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA	71
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	76
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	76

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La ley para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los contenidos, a los efectos de la programación, se organizan en torno a cuatro bloques:

- **Condición Física y salud:** agrupa todo lo relativo a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva.
- **Juegos y deportes:** incorpora actividades organizadas para fomentar la colaboración, la participación, la solidaridad, la cooperación y la no discriminación;
- **Expresión Corporal:** incluye las técnicas para la expresión mediante el cuerpo de las emociones, sentimientos e ideas
- **Actividades físico-deportivas en el medio natural:** permite al alumnado interactuar con el entorno.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

A) COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.
- Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.
- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.
- Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás

personas y resto de los seres vivos.

- Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.
- Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión – individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
- Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia.
- Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático.
- Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.
- Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud.
- Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.

C) COMPETENCIA DIGITAL

- Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizando internet para recabar y analizar información.
- Valorando críticamente los mensajes referidos
- al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.

D) COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.
- Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.
- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.
- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.
- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- Comprender la realidad social, participar convivir y ejercerla ciudadanía democrática en una sociedad plural.
- Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;
- Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.
- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente)
- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.
- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

- Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica.
- Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones.
- Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

G) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos.
- Conociendo expresiones propias de otras culturas.
- Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. METODOLOGÍA.

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible:** permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa:** hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa:** debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva:** debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora:** propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica:** el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa:** deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de

nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).

- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás
- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo

tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

El **método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos (deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

En cuanto a las **estrategias en la práctica** dependerá de las características de las actividades y sobre todo del grado de complejidad de la

tarea a realizar, utilizando **estrategias globales** cuando la complejidad sea baja (juegos) y **estrategias analíticas** cuando sea alta (técnicas deportivas).

3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

A. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

B. AGRUPAMIENTOS

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

C. ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores.

Además, se comprometen a que cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos de ningún profesor. La buena voluntad y el sentido común serán grandes compañeros en este aspecto, y también en otros muchos que influyen en la calidad laboral del profesor y por tanto en la calidad educativa de nuestros alumnos.

4. EVALUACIÓN

4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO

- Cada evaluación tiene establecida su distribución temporal de unidades formativas y con los correspondientes estándares de aprendizaje.
- La calificación de la primera y segunda evaluación atenderá al grado de consecución de los EAE de dichos periodos.

4.2. RECUPERACIÓN

- El departamento no contempla la recuperación parcial de evaluaciones o recuperaciones parciales de estándares.
- Incluso un alumno podría calificar positivamente la evaluación final aún cuando haya suspendido los trimestres anteriores, siempre y cuando haya superado positivamente la prueba de recuperación final en junio.

4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA

-
- La calificación final se obtendrá del **cálculo de todos los estándares desarrollados durante el curso.**
- **Cuando un estándar se repita en varias unidades formativas o bloques**, este Departamento considera que debido al **carácter** de los estándares trabajados, si estos **NO INDICAN PROGRESO**, que la nota final de ese estándar **sea la MEDIA ARITMÉTICA** de los estándares trabajados en las diferentes evaluaciones, unidades o bloques de contenidos.
- En el caso de que los estándares repetidos **INDIQUEN PROGRESO** en la adquisición de competencias, se calificarán con la **ÚLTIMA NOTA OBTENIDA** en el estándar evaluado.
- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, este Departamento, establece una **RECUPERACIÓN "FINAL"**.
 - Esta recuperación tendrá como instrumentos los que figuran en la programación y están recogidos en el programa "aNota", la prueba o las actividades evaluativas que sirvan para poder recuperar, la diseñará cada profesor, en función de los alumnos/as a los que imparte la asignatura y en caso de obtener una calificación positiva, esta será la calificación final en junio del alumno/a, dando por alcanzados los aprendizajes marcados para el curso.
 - La fecha de la prueba, realización o entrega de las actividades, evidentemente será días antes de las fechas marcadas como tope para la introducción de las notas en el "Plumier".

4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN

- Los profesores que imparten la asignatura decidirán los instrumentos (los contemplados en el programa "aNota" para cada estándar) que aplicarán a aquellos alumnos que opten por la mejora de su calificación.
- Esta posible mejora, solo será de aplicación en la evaluación final ordinaria.

4.5. IMPOSIBILIDAD DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Aquellos alumnos/as que por razones de absentismo, faltas de asistencia justificadas o no, o por incorporación tardía al curso, no puedan ser evaluados de forma correcta según los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se someterán a una prueba extraordinaria, cuyo diseño incluirá un apartado práctico y teórico a cargo del profesor correspondiente.
- Aquellos alumnos que procedan de otros centros: se tendrá en cuenta el informe de calificación del centro de origen.
- Esta prueba extraordinaria utilizará como instrumento preferente el examen escrito, aunque en función de los estándares de aprendizajes no alcanzados, el profesor que imparta el nivel podrá aplicar otros instrumentos [siempre los recogidos en el programa aNota].
- Esta programación contempla para cada unidad formativa, una serie de actividades que han de servir como plan de trabajo para estos alumnos/as, cada profesor seleccionará las actividades a trabajar o las diseñará, en función de las circunstancias del alumno/a y de los estándares que no han sido objeto de evaluación.

4.6. RECUPERACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, el alumno se podrá someter a una prueba de evaluación extraordinaria en septiembre.
- Esta constará de:
 - Una **prueba escrita**, cuyos estándares serán detallados en un informe que será entregado al tutor al final del curso, con orientaciones de estudio y trabajo para dicha prueba
 - Un **trabajo a** realizar y que deberá ser entregado el día de la prueba escrita, relacionado con los estándares de septiembre. Se entregará al alumno a través de su tutor las indicaciones para realizarlo correctamente.

4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Nos referimos a alumnos que por razones médicas correctamente justificadas no pueda realizar de forma parcial o total las tareas, trabajos y pruebas prácticas (físicas y deportivas).
- En el caso de que el alumno, por razones médicas correctamente justificadas, no pudiera realizar los trabajos, sesiones y pruebas procedimentales de la asignatura deberá realizar unas tareas que serán propuestas por el profesor correspondiente con las siguientes características:
 - **Exención parcial o total:** El alumno realizará durante las horas de Ed. Física trabajos relacionados o bien con los contenidos que se están desarrollando en ese periodo de exención o bien con la búsqueda, organización y presentación de información relacionada con la causa que le impide la realización de las tareas prácticas. Por ejemplo, si se trata de un esguince, desviación de columna, problemas respiratorios...el alumno deberá entregar un trabajo con los siguientes puntos: origen de la lesión en particular, causas, prevención, tratamiento, rehabilitación, otros casos conocidos y opinión personal.

- Estos trabajos no eximirán de la realización de las pruebas escritas y entrega de trabajos que se realicen en cada trimestre.

4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Todos los estándares tendrán el mismo valor.
- Se calificarán de 0 a 4 cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 10 de la siguiente manera:

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
1	2.5
2	5
3	7.5
4	10

PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas. • NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas. • El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos. • El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto. • Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas. • Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.
2	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR. • El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD. • SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores. • El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos
3	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas. • El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.
4	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.

<ul style="list-style-type: none"> • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas. • El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas. • Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.
--

EJERCICIOS Y PRUEBAS PRÁCTICAS (DE CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTIVAS...)	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno NO REALIZA LAS PRUEBAS y no aporta ninguna justificación médica o de otra índole que informe del motivo que le impida realizarlas. • El alumno la realiza o comienza a realizarla pero no respeta las normas básicas de convivencia y respeto por los compañeros, profesores o material.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realiza la prueba de forma incompleta, sin cumplir el recorrido o las tareas mínimas solicitadas en la misma. • Realiza la prueba pero deja partes sin hacer, con ninguna asimilación técnica apropiada relacionada con lo visto en las sesiones de desarrollo de dichos contenidos.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas aunque cumple muy pocos objetivos propuestos, incumpliendo en parte el reglamento de las actividades deportivas propuestas o no aplicando del todo la técnica adecuada al deporte. • En el caso de ejercicios de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 5.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue bastantes objetivos propuestos, cumpliendo casi todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando en gran parte la técnica correcta de los mismos. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 7-8
4	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue todos los objetivos propuestos, cumpliendo todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando una técnica correcta en las mismas. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 9-10.

4.9. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

A continuación se muestra el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física cuando esta no haya sido superada en cursos anteriores.

RECUPERACIÓN DE 1º ESO			
Alumnos de 2º ESO con la materia suspensa de 1º ESO			
MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 7. Pruebas escritas:30% 8. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 9. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 1º ESO

Alumnos de 2º ESO PMAR con la materia suspensa de 1º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 7. Pruebas escritas:30% 8. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 9. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 2º ESO

Alumnos de 3º ESO con la materia suspensa de 2º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 3º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 7. Pruebas escritas:30% 8. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 9. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 3º ESO

Alumnos de 4º ESO con la materia suspensa de 3º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 4º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 7. Pruebas escritas:30% 8. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 9. Actitud: 20%

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS POR EVALUACIONES CURSO 2018/19

Los alumnos deberán entregar los trabajos propuestas por los profesores responsables antes de las siguientes fechas:

1ª EVALUACIÓN	VIERNES 5 DE DICIEMBRE 2018
2ª EVALUACIÓN	VIERNES 8 DE MARZO 2019
3ª EVALUACIÓN	VIERNES 7 JUNIO 2019

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.
- Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.
- Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

A. MEDIDAS DE APLICACIÓN ORDINARIA.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.
- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

B. MEDIDAS DE APLICACIÓN EXTRAORDINARIA (ACNEAES)

ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Realización de las cuatro pruebas que a continuación se describen y que están recogidas y secuenciadas por los Estándares con aplicación de los baremos por nivel educativo y sexo.

5.1. RESISTENCIA AERÓBICA: COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER

- **Resistencia aeróbica. Course Navette o test de Leger.**
- **Objetivo:** Comprobar la potencia aeróbica máxima.
- **Equipamiento:** Superficie llana de 20 mts. Radiocasete. Cinta magnetofónica con el registro del protocolo.
- **Descripción de la prueba:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette los alumnos, al oír la señal de salida, se desplazan al otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros, en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que los señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

5.2. FLEXIBILIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura flexora del tronco.
- **Descripción de la prueba:** Se sitúa el alumno sentado con las piernas extendidas y los pies juntos. Desde esa posición se realiza una flexión de tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. La posición se mantiene al menos 2 segundos, hasta que se haya leído la distancia alcanzada. No se permiten rebotes. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

5.3. FUERZA TREN SUPERIOR

- **Objetivo:** Comprobar la fuerza-explosiva de los miembros superiores.
- **Descripción de la prueba:** El alumno se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambas manos y los sitúa por encima y detrás de la cabeza. Lanzar el balón medicinal de 3 Kgrs. a la máxima distancia mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a ésta. Se valora el mejor de los dos intentos.

5.4. VELOCIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la velocidad-agilidad.
- **Descripción de la prueba:** A la señal de listos "ya", se parte a la máxima velocidad para realizar 10 veces el recorrido de 5 metros, en el menor tiempo posible. Antes de cambiar el sentido de la carrera hay que pisar la señal de demarcación. Cada alumno adoptará en la salida la posición que le resulte más ventajosa. El alumno se anotará el mejor de 2 intentos.

PRIMER CICLO ESO HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	10	6	16.10	18
9	8.5	5.5	17.20	16
8	8	5	17.80	14
7	7.5	4.5	18.40	12
6	7	4	18.80	10
5	6.5	3.5	19.20	8
4	6	3	19.80	6
3	5.5	2.5	20.50	4
2	5	2	21.10	3
1	4.5	1.5	22.50	2

PRIMER CICLO ESO MUJERES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	8.5	5	17.20	22
9	7.5	4.5	18.40	20
8	6.5	4	18.80	18
7	6	3.5	19.30	16
6	5.5	3	19.90	14
5	5	2.5	20.50	12
4	4.5	2	20.80	10
3	4	1.5	21.60	8
2	3.5	1.0	22.20	6
1	3	0.5	23.40	4

SEGUNDO CICLO ESO HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	11	8	15.10	20
9	9.5	7.5	16.40	18
8	8.5	7	17.20	16
7	8	6.5	17.50	14
6	7.5	6	18.00	12
5	7	5.5	18.60	10
4	6.5	5	19.30	8
3	6	4.5	20.20	6
2	5.5	4	21.00	4
1	5	3.5	21.80	3

SEGUNDO CICLO ESO MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	9.5	6	15.80	24
9	8.5	5.5	16.90	22
8	7.5	5	18.10	20
7	7	4.5	18.90	18
6	6.5	4	19.40	16
5	6	3.5	19.90	14
4	5.5	3	20.30	12
3	5	2.5	20.90	10
2	4.5	2	21.40	8
1	4	1.5	22.30	6

1º BACHILLER HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	12	10	14.60	22
9	10	9.5	14.90	20
8	9.5	9	15.20	18
7	9	8.5	15.60	16
6	8.5	8	15.90	14
5	8	7.5	16.40	12
4	7.5	7	16.80	10
3	7	6.5	17.40	8
2	6.5	5	17.80	6
1	6	5.5	18.50	4

1º BACHILLER MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	10	8	15.70	26
9	9	7.5	16.30	24
8	8	7	17.30	22
7	7.5	6.5	18.00	20
6	7	6	18.50	18
5	6.5	5.5	19.00	16
4	6	5	19.30	14
3	5.5	4.5	19.70	12
2	5	4	20.10	10
1	4.5	3.5	20.50	8

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Usaremos el Aula Virtual como plataforma para compartir los contenidos teóricos y otros como trabajos, información variada, enlaces web, cuestionarios, vídeos, etc... para 1º de Educación Física de Enseñanza Secundaria.
- El departamento decidió en acta de reunión del curso anterior suprimir el libro de texto para todos los cursos. El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes, principalmente el Aula Virtual.
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- El buen uso y el control del material y las instalaciones por parte de todo el profesorado ha hecho que en los últimos años todos los recursos duren más tiempo y haya posibilidades económicas de ampliar material y mejorar el existente, dado que apenas hay extravíos o pérdidas de ningún tipo de recurso material.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD 1 - AJEDREZ INTERNO

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE AJEDREZ
- ❖ **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo Interno de Ajedrez entre alumnos de diferentes cursos.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** AULA DE PLÁSTICA
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Un recreo a la semana
- ❖ **Temporalización:** desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 2 - AJEDREZ TORNEO ESCOLAR PROVINCIAL

- ❖ **Denominación:** TORNEO ESCOLAR DE AJEDREZ
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo de AJEDREZ que organiza el Ayto. de Cartagena.
- Participarán unos 4-5 alumnos del IES Ben Arabí. Los mejores clasificados pasarán a la fase regional.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** POR DETERMINAR.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Temporalización:** Algunos sábados del curso desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 3 - LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA

- ❖ **Denominación:** LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Competición interna entre equipos de todos los cursos del IES Ben Arabí.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Temporalización:** Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 4 - CROSS ESCOLAR

- ❖ **Denominación:** CROSS ESCOLAR
- **Breve descripción:** Carrera de Campo a Través en la que participan todos los centros educativos de Cartagena. Participarán 25 alumnos seleccionados del IES Ben Arabí. Los mejores del Cross clasificarán para la fase regional, cuyo lugar y fecha de celebración todavía no se sabe. La fase provincial se realizará a comienzos de diciembre 2018.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.

- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** CIRCUITO DE VELOCIDAD DE LA ALJORRA.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** DÍA 15 NOVIEMBRE, DE 9:00 A 14:00 HORAS
- ❖ **Temporalización:** Noviembre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 5 - BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL
- **Breve descripción:** Torneo de Bádminton que organiza el Ayto. de Cartagena. Participarán 2-3 algunos alumnos del IES Ben Arabí. Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Durante los 3 trimestres.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 6 - BÁDMINTON INTERNO

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON PRÁCTICA INTERNA
- **Breve descripción:** Sesiones de entrenamiento y de fomento del bádminton para todos los alumnos interesados del centro. Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 7 - ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ **Denominación:** ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA
- ❖ **Breve descripción:** Jornada de aprendizaje y puesta práctica de los contenidos de Orientación en la Naturaleza.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 3º ESO
- ❖ **Lugar o espacios:** ESPACIO NATURAL DE TENEGORRA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** De 8:00 a 14:00 horas (1 día)
- ❖ **Temporalización:** Miércoles 20 de febrero de 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 8 - TORNEO INTERNO DE JUGGER

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE JUGGER
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de Juggler entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre, 1er recreo de miércoles y viernes
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 9 - BALONCESTO INTERNO 3 X 3

- ❖ **Denominación:** Torneo interno de Baloncesto 3 x 3
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de baloncesto entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** Pabellón del IES Ben Arabí.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.

- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 10 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO TALLANTE - ISLA PLANA
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Tallante-Isla Plana
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre Jueves 16 mayo 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 11 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO CALBLANQUE
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 2º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cobaticas, Calblanque.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas, martes 4 junio.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 4 de junio.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 12 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- ❖ **Denominación:** DESCENSO DE RÍO
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de piragüismo por el río Segura desde Cieza hasta Blanca.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º BACHILLERATO todo los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cieza.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 15:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 14 de mayo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

RESTO DE LA PROGRAMACIÓN
4º ESO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2018/19

1. INTRODUCCIÓN	83
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	84
3. METODOLOGÍA	88
3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES	88
3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	90
3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS	91
4. EVALUACIÓN	92
4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO	92
4.2. RECUPERACIÓN	92
4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	92
4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN	92
4.5. IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EV. CONTINUA	93
4.6. RECUPERACIÓN EN LA EV. EXTRAORDINARIA	93
4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE ALGUNA PARTE PRÁCTICA	93
4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS EAE	94
4.9. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	95
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	97
6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA	98
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	103
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	103

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La ley para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los contenidos, a los efectos de la programación, se organizan en torno a cuatro bloques:

- **Condición Física y salud:** agrupa todo lo relativo a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva.
- **Juegos y deportes:** incorpora actividades organizadas para fomentar la colaboración, la participación, la solidaridad, la cooperación y la no discriminación;
- **Expresión Corporal:** incluye las técnicas para la expresión mediante el cuerpo de las emociones, sentimientos e ideas
- **Actividades físico-deportivas en el medio natural:** permite al alumnado interactuar con el entorno.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

A) COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.
- Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.
- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.
- Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás

personas y resto de los seres vivos.

- Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.
- Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión – individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
- Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia.
- Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático.
- Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.
- Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud.
- Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.

C) COMPETENCIA DIGITAL

- Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizando internet para recabar y analizar información.
- Valorando críticamente los mensajes referidos
- al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.

D) COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.
- Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.
- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.
- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.
- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- Comprender la realidad social, participar convivir y ejercerla ciudadanía democrática en una sociedad plural.
- Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;
- Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.
- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente)
- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.
- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

- Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica.
- Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones.
- Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

G) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos.
- Conociendo expresiones propias de otras culturas.
- Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. METODOLOGÍA.

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible:** permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa:** hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa:** debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva:** debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora:** propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica:** el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa:** deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de

nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).

- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás
- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo

tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

El **método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos (deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

En cuanto a las **estrategias en la práctica** dependerá de las características de las actividades y sobre todo del grado de complejidad de la

tarea a realizar, utilizando **estrategias globales** cuando la complejidad sea baja (juegos) y **estrategias analíticas** cuando sea alta (técnicas deportivas).

3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

A. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

B. AGRUPAMIENTOS

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

C. ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores.

Además, se comprometen a que cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos de ningún profesor. La buena voluntad y el sentido común serán grandes compañeros en este aspecto, y también en otros muchos que influyen en la calidad laboral del profesor y por tanto en la calidad educativa de nuestros alumnos.

4. EVALUACIÓN

4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO

- Cada evaluación tiene establecida su distribución temporal de unidades formativas y con los correspondientes estándares de aprendizaje.
- La calificación de la primera y segunda evaluación atenderá al grado de consecución de los EAE de dichos periodos.

4.2. RECUPERACIÓN

- El departamento no contempla la recuperación parcial de evaluaciones o recuperaciones parciales de estándares.
- Incluso un alumno podría calificar positivamente la evaluación final aún cuando haya suspendido los trimestres anteriores, siempre y cuando haya superado positivamente la prueba de recuperación final en junio.

4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA

-
- La calificación final se obtendrá del **cálculo de todos los estándares desarrollados durante el curso.**
- **Cuando un estándar se repita en varias unidades formativas o bloques**, este Departamento considera que debido al **carácter** de los estándares trabajados, si estos **NO INDICAN PROGRESO**, que la nota final de ese estándar **sea la MEDIA ARITMÉTICA** de los estándares trabajados en las diferentes evaluaciones, unidades o bloques de contenidos.
- En el caso de que los estándares repetidos **INDIQUEN PROGRESO** en la adquisición de competencias, se calificarán con la **ÚLTIMA NOTA OBTENIDA** en el estándar evaluado.
- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, este Departamento, establece una **RECUPERACIÓN "FINAL"**.
 - Esta recuperación tendrá como instrumentos los que figuran en la programación y están recogidos en el programa "aNota", la prueba o las actividades evaluativas que sirvan para poder recuperar, la diseñará cada profesor, en función de los alumnos/as a los que imparte la asignatura y en caso de obtener una calificación positiva, esta será la calificación final en junio del alumno/a, dando por alcanzados los aprendizajes marcados para el curso.
 - La fecha de la prueba, realización o entrega de las actividades, evidentemente será días antes de las fechas marcadas como tope para la introducción de las notas en el "Plumier".

4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN

- Los profesores que imparten la asignatura decidirán los instrumentos (los contemplados en el programa "aNota" para cada estándar) que aplicarán a aquellos alumnos que opten por la mejora de su calificación.
- Esta posible mejora, solo será de aplicación en la evaluación final ordinaria.

4.5. IMPOSIBILIDAD DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Aquellos alumnos/as que por razones de absentismo, faltas de asistencia justificadas o no, o por incorporación tardía al curso, no puedan ser evaluados de forma correcta según los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se someterán a una prueba extraordinaria, cuyo diseño incluirá un apartado práctico y teórico a cargo del profesor correspondiente.
- Aquellos alumnos que procedan de otros centros: se tendrá en cuenta el informe de calificación del centro de origen.
- Esta prueba extraordinaria utilizará como instrumento preferente el examen escrito, aunque en función de los estándares de aprendizajes no alcanzados, el profesor que imparta el nivel podrá aplicar otros instrumentos [siempre los recogidos en el programa aNota].
- Esta programación contempla para cada unidad formativa, una serie de actividades que han de servir como plan de trabajo para estos alumnos/as, cada profesor seleccionará las actividades a trabajar o las diseñará, en función de las circunstancias del alumno/a y de los estándares que no han sido objeto de evaluación.

4.6. RECUPERACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, el alumno se podrá someter a una prueba de evaluación extraordinaria en septiembre.
- Esta constará de:
 - Una **prueba escrita**, cuyos estándares serán detallados en un informe que será entregado al tutor al final del curso, con orientaciones de estudio y trabajo para dicha prueba
 - Un **trabajo a** realizar y que deberá ser entregado el día de la prueba escrita, relacionado con los estándares de septiembre. Se entregará al alumno a través de su tutor las indicaciones para realizarlo correctamente.

4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Nos referimos a alumnos que por razones médicas correctamente justificadas no pueda realizar de forma parcial o total las tareas, trabajos y pruebas prácticas (físicas y deportivas).
- En el caso de que el alumno, por razones médicas correctamente justificadas, no pudiera realizar los trabajos, sesiones y pruebas procedimentales de la asignatura deberá realizar unas tareas que serán propuestas por el profesor correspondiente con las siguientes características:
 - **Exención parcial o total:** El alumno realizará durante las horas de Ed. Física trabajos relacionados o bien con los contenidos que se están desarrollando en ese periodo de exención o bien con la búsqueda, organización y presentación de información relacionada con la causa que le impide la realización de las tareas prácticas. Por ejemplo, si se trata de un esguince, desviación de columna, problemas respiratorios...el alumno deberá entregar un trabajo con los siguientes puntos: origen de la lesión en particular, causas, prevención, tratamiento, rehabilitación, otros casos conocidos y opinión personal.

- Estos trabajos no eximirán de la realización de las pruebas escritas y entrega de trabajos que se realicen en cada trimestre.

4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Todos los estándares tendrán el mismo valor.
- Se calificarán de 0 a 4 cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 10 de la siguiente manera:

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
1	2.5
2	5
3	7.5
4	10

PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas. • NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas. • El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos. • El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto. • Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas. • Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.
2	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR. • El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD. • SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores. • El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos
3	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas. • El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.
4	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas. • El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECEIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con

	<p>otros conceptos o ideas.</p> <ul style="list-style-type: none"> Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.
--	---

EJERCICIOS Y PRUEBAS PRÁCTICAS (DE CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTIVAS...)	
0	<ul style="list-style-type: none"> El alumno NO REALIZA LAS PRUEBAS y no aporta ninguna justificación médica o de otra índole que informe del motivo que le impida realizarlas. El alumno la realiza o comienza a realizarla pero no respeta las normas básicas de convivencia y respeto por los compañeros, profesores o material.
1	<ul style="list-style-type: none"> El alumno realiza la prueba de forma incompleta, sin cumplir el recorrido o las tareas mínimas solicitadas en la misma. Realiza la prueba pero deja partes sin hacer, con ninguna asimilación técnica apropiada relacionada con lo visto en las sesiones de desarrollo de dichos contenidos.
2	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas aunque cumple muy pocos objetivos propuestos, incumpliendo en parte el reglamento de las actividades deportivas propuestas o no aplicando del todo la técnica adecuada al deporte. En el caso de ejercicios de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 5.
3	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. Consigue bastantes objetivos propuestos, cumpliendo casi todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando en gran parte la técnica correcta de los mismos. En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 7-8
4	<ul style="list-style-type: none"> Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. Consigue todos los objetivos propuestos, cumpliendo todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando una técnica correcta en las mismas. En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 9-10.

4.9. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

A continuación se muestra el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física cuando esta no haya sido superada en cursos anteriores.

RECUPERACIÓN DE 1º ESO			
Alumnos de 2º ESO con la materia suspensa de 1º ESO			
MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 10. Pruebas escritas:30% 11. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 12. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 1º ESO

Alumnos de 2º ESO PMAR con la materia suspensa de 1º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 10. Pruebas escritas:30% 11. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 12. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 2º ESO

Alumnos de 3º ESO con la materia suspensa de 2º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 3º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 10. Pruebas escritas:30% 11. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 12. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 3º ESO

Alumnos de 4º ESO con la materia suspensa de 3º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 4º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 10. Pruebas escritas:30% 11. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 12. Actitud: 20%

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS POR EVALUACIONES CURSO 2018/19

Los alumnos deberán entregar los trabajos propuestas por los profesores responsables antes de las siguientes fechas:

1ª EVALUACIÓN	VIERNES 5 DE DICIEMBRE 2018
2ª EVALUACIÓN	VIERNES 8 DE MARZO 2019
3ª EVALUACIÓN	VIERNES 7 JUNIO 2019

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.
- Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.
- Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

A. MEDIDAS DE APLICACIÓN ORDINARIA.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.
- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

B. MEDIDAS DE APLICACIÓN EXTRAORDINARIA (ACNEAES)

ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Realización de las cuatro pruebas que a continuación se describen y que están recogidas y secuenciadas por los Estándares con aplicación de los baremos por nivel educativo y sexo.

5.1. RESISTENCIA AERÓBICA: COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER

- **Resistencia aeróbica. Course Navette o test de Leger.**
- **Objetivo:** Comprobar la potencia aeróbica máxima.
- **Equipamiento:** Superficie llana de 20 mts. Radiocasete. Cinta magnetofónica con el registro del protocolo.
- **Descripción de la prueba:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette los alumnos, al oír la señal de salida, se desplazan hacia el otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros, en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que los señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

5.2. FLEXIBILIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura flexora del tronco.
- **Descripción de la prueba:** Se sitúa el alumno sentado con las piernas extendidas y los pies juntos. Desde esa posición se realiza una flexión de tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. La posición se mantiene al menos 2 segundos, hasta que se haya leído la distancia alcanzada. No se permiten rebotes. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

5.3. FUERZA TREN SUPERIOR

- **Objetivo:** Comprobar la fuerza-explosiva de los miembros superiores.
- **Descripción de la prueba:** El alumno se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambas manos y los sitúa por encima y detrás de la cabeza. Lanzar el balón medicinal de 3 Kgrs. a la máxima distancia mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a ésta. Se valora el mejor de los dos intentos.

5.4. VELOCIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la velocidad-agilidad.
- **Descripción de la prueba:** A la señal de listos "ya", se parte a la máxima velocidad para realizar 10 veces el recorrido de 5 metros, en el menor tiempo posible. Antes de cambiar el sentido de la carrera hay que pisar la señal de demarcación. Cada alumno adoptará en la salida la posición que le resulte más ventajosa. El alumno se anotará el mejor de 2 intentos.

PRIMER CICLO ESO HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	10	6	16.10	18
9	8.5	5.5	17.20	16
8	8	5	17.80	14
7	7.5	4.5	18.40	12
6	7	4	18.80	10
5	6.5	3.5	19.20	8
4	6	3	19.80	6
3	5.5	2.5	20.50	4
2	5	2	21.10	3
1	4.5	1.5	22.50	2

PRIMER CICLO ESO MUJERES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	8.5	5	17.20	22
9	7.5	4.5	18.40	20
8	6.5	4	18.80	18
7	6	3.5	19.30	16
6	5.5	3	19.90	14
5	5	2.5	20.50	12
4	4.5	2	20.80	10
3	4	1.5	21.60	8
2	3.5	1.0	22.20	6
1	3	0.5	23.40	4

SEGUNDO CICLO ESO HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	11	8	15.10	20
9	9.5	7.5	16.40	18
8	8.5	7	17.20	16
7	8	6.5	17.50	14
6	7.5	6	18.00	12
5	7	5.5	18.60	10
4	6.5	5	19.30	8
3	6	4.5	20.20	6
2	5.5	4	21.00	4
1	5	3.5	21.80	3

SEGUNDO CICLO ESO MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	9.5	6	15.80	24
9	8.5	5.5	16.90	22
8	7.5	5	18.10	20
7	7	4.5	18.90	18
6	6.5	4	19.40	16
5	6	3.5	19.90	14
4	5.5	3	20.30	12
3	5	2.5	20.90	10
2	4.5	2	21.40	8
1	4	1.5	22.30	6

1º BACHILLER HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	12	10	14.60	22
9	10	9.5	14.90	20
8	9.5	9	15.20	18
7	9	8.5	15.60	16
6	8.5	8	15.90	14
5	8	7.5	16.40	12
4	7.5	7	16.80	10
3	7	6.5	17.40	8
2	6.5	5	17.80	6
1	6	5.5	18.50	4

1º BACHILLER MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	10	8	15.70	26
9	9	7.5	16.30	24
8	8	7	17.30	22
7	7.5	6.5	18.00	20
6	7	6	18.50	18
5	6.5	5.5	19.00	16
4	6	5	19.30	14
3	5.5	4.5	19.70	12
2	5	4	20.10	10
1	4.5	3.5	20.50	8

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Usaremos el Aula Virtual como plataforma para compartir los contenidos teóricos y otros como trabajos, información variada, enlaces web, cuestionarios, vídeos, etc... para 1º de Educación Física de Enseñanza Secundaria.
- El departamento decidió en acta de reunión del curso anterior suprimir el libro de texto para todos los cursos. El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes, principalmente el Aula Virtual.
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- El buen uso y el control del material y las instalaciones por parte de todo el profesorado ha hecho que en los últimos años todos los recursos duren más tiempo y haya posibilidades económicas de ampliar material y mejorar el existente, dado que apenas hay extravíos o pérdidas de ningún tipo de recurso material.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD 1 - AJEDREZ INTERNO

❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE AJEDREZ

Breve descripción (2 ó 3 líneas): Torneo Interno de Ajedrez entre alumnos de diferentes cursos.

❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.

❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH

❖ **Lugar o espacios:** AULA DE PLÁSTICA

❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE

❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Un recreo a la semana

❖ **Temporalización:** desde noviembre hasta marzo.

❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 2 - AJEDREZ TORNEO ESCOLAR PROVINCIAL

- ❖ **Denominación:** TORNEO ESCOLAR DE AJEDREZ
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo de AJEDREZ que organiza el Ayto. de Cartagena.
- Participarán unos 4-5 alumnos del IES Ben Arabí. Los mejores clasificados pasarán a la fase regional.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** POR DETERMINAR.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
 - ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Se realizará en varios sábados del curso.
 - ❖ **Temporalización:** Algunos sábados del curso desde noviembre hasta marzo.
 - ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 3 - LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA

- ❖ **Denominación:** LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Competición interna entre equipos de todos los cursos del IES Ben Arabí.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
 - ❖ **Temporalización:** Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
 - ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 4 - CROSS ESCOLAR

- ❖ **Denominación:** CROSS ESCOLAR
- **Breve descripción:** Carrera de Campo a Través en la que participan todos los centros educativos de Cartagena. Participarán 25 alumnos seleccionados del IES Ben Arabí. Los mejores del Cross clasificarán para la fase regional, cuyo lugar y fecha de celebración todavía no se sabe La fase provincial se realizará a comienzos de diciembre 2018.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** CIRCUITO DE VELOCIDAD DE LA ALJORRA.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** DÍA 15 NOVIEMBRE, DE 9:00 A 14:00 HORAS
 - ❖ **Temporalización:** Noviembre.
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 5 - BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL
- **Breve descripción:** Torneo de Bádminton que organiza el Ayto. de Cartagena. Participarán 2-3 algunos alumnos del IES Ben Arabí. Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
 - ❖ **Temporalización:** Durante los 3 trimestres.
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 6 - BÁDMINTON INTERNO

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON PRÁCTICA INTERNA
- **Breve descripción:** Sesiones de entrenamiento y de fomento del bádminton para todos los alumnos interesados del centro. Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
 - ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
 - ❖ **Temporalización:** Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 7 - ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ **Denominación:** ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA
- ❖ **Breve descripción:** Jornada de aprendizaje y puesta práctica de los contenidos de Orientación en la Naturaleza.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 3º ESO
 - ❖ **Lugar o espacios:** ESPACIO NATURAL DE TENEGORRA (CARTAGENA)
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** De 8:00 a 14:00 horas (1 día)
 - ❖ **Temporalización:** Miércoles 20 de febrero de 2019
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 8 - TORNEO INTERNO DE JUGGER

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE JUGGER
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de Jagger entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
 - ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
 - ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
 - ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre, 1er recreo de miércoles y viernes
 - ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 9 - BALONCESTO INTERNO 3 X 3

- ❖ **Denominación:** Torneo interno de Baloncesto 3 x 3
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de baloncesto entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
 - ❖ **Lugar o espacios:** Pabellón del IES Ben Arabí.

- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 10 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO TALLANTE - ISLA PLANA
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Tallante-Isla Plana
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre Jueves 16 mayo 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 11 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO CALBLANQUE
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeta y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 2º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cobaticas, Calblanque.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas, martes 4 junio.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 4 de junio.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 12 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- ❖ **Denominación:** DESCENSO DE RÍO
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de piragüismo por el río Segura desde Cieza hasta Blanca.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
 - ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º BACHILLERATO todo los grupos.
 - ❖ **Lugar o espacios:** Cieza.
 - ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
 - ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 15:00 horas.
 - ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 14 de mayo.
 - ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

RESTO DE LA PROGRAMACIÓN

1º BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2018/19

1. INTRODUCCIÓN	83
2. COMPETENCIAS BÁSICAS	84
3. METODOLOGÍA	88
3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES	88
3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA	90
3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS	91
4. EVALUACIÓN	92
4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO	92
4.2. RECUPERACIÓN	92
4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA	92
4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN	92
4.5. IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EV. CONTINUA	93
4.6. RECUPERACIÓN EN LA EV. EXTRAORDINARIA	93
4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE ALGUNA PARTE PRÁCTICA	93
4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS EAE	94
4.9. EVALUACIÓN DE PENDIENTES	95
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	97
6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA	98
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	103
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	103

1. INTRODUCCIÓN

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

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, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

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 la salud, 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.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

2. COMPETENCIAS BÁSICAS

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave del currículo serán las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN Y LOGRO DE LAS COMPETENCIAS

Las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

A) COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

- Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.
- Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.
- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA.

- Habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático. Habilidad para seguir determinados procesos de pensamiento (como la inducción y deducción) y aplicar algunos elementos de la lógica.
- Habilidad para interactuar con el mundo físico, mediante la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de la vida propia, de las demás personas y resto de los seres vivos.
- Adecuada percepción del espacio físico, a gran escala y en el entorno inmediato.
- Disposición a una vida física y mental saludable, desde la doble dimensión – individual y colectiva – de la salud, y mostrar actitudes de iniciativa personal, autonomía, responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar hipótesis...

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas.
- Interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones y resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica y la estrategia.
- Utilizando de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos biomecánicos del movimiento, que implica el uso de la cinemática y la dinámica como partes de la física que precisan de un lenguaje matemático.
- Proporcionando conocimientos sobre el funcionamiento del cuerpo y los hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la educación obligatoria. La actitud reflexiva, crítica y responsable ante los estereotipos sociales, modas y consumo, reforzarán el logro de esta competencia.
- Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física en aquellas capacidades físicas asociadas a la salud.
- Concienciando a los alumnos sobre un uso responsable y respetuoso del medio natural a través de actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Proponiendo situaciones motrices donde intervengan habilidades específicas que pongan en funcionamiento los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, permitiendo indagar, localizar y analizar la información del medio donde se desarrolla la actividad y elaborando respuestas ajustadas a cada situación motriz.

C) COMPETENCIA DIGITAL

- Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Utilizando internet para recabar y analizar información.
- Valorando críticamente los mensajes referidos
- al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.

D) COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

- Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.
- Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.
- Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.
- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del
- problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.
- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.
- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

- Comprender la realidad social, participar convivir y ejercerla ciudadanía democrática en una sociedad plural.
- Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento; resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;
- Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.
- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como

medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las actividades Físicas que se realizan colectivamente)

- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.
- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.

- Se construye desde el conocimiento de sí mismo y se manifiesta en el incremento de las iniciativas y alternativas personales, concluir las actividades de forma correcta y capacidad para enjuiciarlas de forma crítica.
- Habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo, liderar proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Otorgando al alumno protagonismo en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas o en su elección con el propósito de ocupar el tiempo de ocio.
- Adquiriendo hábitos responsables durante las sesiones.
- Desarrollando la creatividad a la hora de resolver problemas motrices, asumiendo riesgos a la hora de tomar decisiones y buscar soluciones de forma autónoma, principalmente en las que el alumnado debe manifestar su autosuperación, autoconfianza y perseverancia ante las dificultades de las tareas o en la responsabilidad ante la aplicación de las reglas y roles en el grupo.

G) CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

- Conocer, aprender, apreciar y valorar críticamente las diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.
- Desarrollar la iniciativa, la imaginación y la creatividad, utilizando códigos artísticos, reconocer y respetar el patrimonio cultural; valorar la libertad de expresión, el derecho a la diversidad cultural y el aprendizaje que supone el diálogo intercultural.

CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- Reconociendo, practicando y valorando las manifestaciones culturales de la motricidad humana como deportes, juegos motores, tradicionales, actividades recreativas, expresivas o la danza, como parte del patrimonio de los pueblos.
- Conociendo expresiones propias de otras culturas.
- Favoreciendo la expresión individual de ideas o sentimientos, y a través de dinámicas grupales que partan de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y el movimiento de forma creativa y estética.

3. BLOQUES DE CONTENIDOS

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se describe:

BLOQUE 1 - ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.
- Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.
- Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.
- Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

BLOQUE 2 - JUEGOS Y DEPORTES

- Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.
- Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

BLOQUE 3 - ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.
- Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y

que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.

- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.
- Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.
- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

BLOQUE 4 - EXPRESION CORPORAL Y ARTÍSTICA

- Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal.
- Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.

BLOQUE 5 - ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

- Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.
- Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
- Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).
- Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.
- Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
- Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

3. METODOLOGÍA.

3.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS GENERALES.

La metodología tendrá las siguientes características:

- **Flexible:** permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno y no fijando metas o marcas iguales para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades.
- **Activa:** hay que partir de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizándola hasta obtener objetivos educativos.
- **Participativa:** debe favorecer el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con otros compañeros; sólo entendida así estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- **Inductiva:** debe favorecer el auto aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, constatar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- **Integradora:** propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas habilidades y destrezas propias de la Educación Física. Debe tener un planteamiento cualitativo, no cuantitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida.
- **Lúdica:** el alumno debe divertirse haciendo educación Física, por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de forma espontánea.
- **Creativa:** deben ser propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huyendo de modelos estereotipados o repetitivos.

Ofrecemos, a continuación, una serie de pautas orientativas para favorecer los procesos de aprendizaje de los alumnos.

- El aprendizaje debe ser significativo para el alumno, es decir que los contenidos que tenemos que emplear en nuestra área deben tener sentido para él. Para ello debemos:
 - Despertar en los alumnos/as el deseo de aprender.
 - Partir de contenidos significativos que entronquen con sus intereses.
 - Generar una motivación hacia la adquisición de los mismos.
 - Otorgar funcionalidad al mismo, con el propósito que puedan serles útiles cuando las circunstancias de la vida así lo determinen
- Dar importancia a las estrategias cognitivas de exploración y descubrimiento.
- Adaptar los ejercicios y tareas a la edad y al desarrollo madurativo de

nuestros alumnos/as (cognitivo, motor, social).

- Tener en cuenta las diferencias individuales (morfológicas, niveles de adquisición, facilidad de aprendizajes, motivaciones, experiencias anteriores,...) y dar respuestas eficaces sin discriminación alguna, de forma que cada alumno/a se sienta integrado y participe de la clase.
- Promover la autonomía.
- Crear condiciones de aprendizaje que aseguren la máxima participación y la necesidad de movimiento y de actividad por parte de nuestros alumnos/as,
- Crear un clima de confianza hacia a la asignatura, profesor y los demás compañeros, respondiendo, de ésta manera también, a las necesidades de relacionarse con los demás
- Tener en cuenta la diversidad de nuestros alumnos ofreciendo situaciones y vivencias físicas variadas que potencien en determinadas situaciones los valores lúdicos frente a los agnósticos, y en otros, el valor expresivo, comunicativo, hedonístico del movimiento, controlando en cada momento no enfatizar en alguno de ellos en detrimento o perjuicio de otros.
- Ofrecer actividades de tipo complementario y extraescolares que tengan carácter formativo.
- Proponer actividades que tengan continuidad y transferencia a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación en su vida extraescolar.
- Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Respetar los principios del entrenamiento en cuanto a la duración de los períodos de trabajo y reposo.
- Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en todo momento, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.
- Promover actividades diversificadas, métodos y estilos de enseñanza que favorezcan el trabajo individualizado y adaptado a las aptitudes, intereses y necesidades de los alumnos/as.
- Apoyarse en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad y que favorecen notablemente la práctica de la educación física.
- Tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan peligro, potenciando al mismo

tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

- Potenciar la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

3.2. MÉTODOS Y ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los métodos y estilos de enseñanza a emplear dependerán de los objetivos y de las características de las actividades a enseñar. Se recomienda combinar diferentes estilos aunque serán los objetivos y contenidos los que determinen la utilización de un método u otro.

La enseñanza y aprendizaje por recepción (instrucción directa) adquirirá su máxima utilidad en los factores de ejecución del aprendizaje motor (ejemplo: enseñanza de técnicas deportivas).

La enseñanza y aprendizaje por descubrimiento se utilizará en las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo y de decisión (juegos, aspectos tácticos de los deportes, expresión corporal).

Se utilizarán también métodos activos como el método de contrato de trabajo y el método de proyectos.

El **método de contrato de trabajo** tiene especial interés para trabajar contenidos de Condición Física y de Entrenamiento Deportivo (el alumno se compromete a alcanzar determinados objetivos).

El **método de proyectos** es transferible a la Educación Física para desarrollar los contenidos de Juegos y deportes, Expresión y de Actividades de Adaptación al Medio.

Los contenidos referidos a la educación en valores y actitudes serán tratados utilizando técnicas de dinámica de grupo como el **estudio de casos**.

Los **estilos de enseñanza** que se utilizarán serán aquellos que promuevan la participación activa del alumnado tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros: asignación de tareas (ejemplo: condición física, deportes, actividades en la naturaleza); Enseñanza recíproca (deportes); Enseñanza en pequeños grupos (deportes); Micro enseñanza (deportes); descubrimiento guiado (expresión corporal, juegos); resolución de problemas (expresión corporal, juegos).

En cuanto a las **estrategias en la práctica** dependerá de las características de las actividades y sobre todo del grado de complejidad de la

tarea a realizar, utilizando **estrategias globales** cuando la complejidad sea baja (juegos) y **estrategias analíticas** cuando sea alta (técnicas deportivas).

3.3. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, AGRUPAMIENTOS Y ESPACIOS.

A. ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

B. AGRUPAMIENTOS

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.

C. ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS.

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores.

Además, se comprometen a que cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos de ningún profesor. La buena voluntad y el sentido común serán grandes compañeros en este aspecto, y también en otros muchos que influyen en la calidad laboral del profesor y por tanto en la calidad educativa de nuestros alumnos.

4. EVALUACIÓN

4.1. EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO

- Cada evaluación tiene establecida su distribución temporal de unidades formativas y con los correspondientes estándares de aprendizaje.
- La calificación de la primera y segunda evaluación atenderá al grado de consecución de los EAE de dichos periodos.

4.2. RECUPERACIÓN

- El departamento no contempla la recuperación parcial de evaluaciones o recuperaciones parciales de estándares.
- Incluso un alumno podría calificar positivamente la evaluación final aún cuando haya suspendido los trimestres anteriores, siempre y cuando haya superado positivamente la prueba de recuperación final en junio.

4.3. EVALUACIÓN FINAL ORDINARIA

-
- La calificación final se obtendrá del **cálculo de todos los estándares desarrollados durante el curso.**
- **Cuando un estándar se repita en varias unidades formativas o bloques**, este Departamento considera que debido al **carácter** de los estándares trabajados, si estos **NO INDICAN PROGRESO**, que la nota final de ese estándar **sea la MEDIA ARITMÉTICA** de los estándares trabajados en las diferentes evaluaciones, unidades o bloques de contenidos.
- En el caso de que los estándares repetidos **INDIQUEN PROGRESO** en la adquisición de competencias, se calificarán con la **ÚLTIMA NOTA OBTENIDA** en el estándar evaluado.
- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, este Departamento, establece una **RECUPERACIÓN "FINAL"**.
 - Esta recuperación tendrá como instrumentos los que figuran en la programación y están recogidos en el programa "aNota", la prueba o las actividades evaluativas que sirvan para poder recuperar, la diseñará cada profesor, en función de los alumnos/as a los que imparte la asignatura y en caso de obtener una calificación positiva, esta será la calificación final en junio del alumno/a, dando por alcanzados los aprendizajes marcados para el curso.
 - La fecha de la prueba, realización o entrega de las actividades, evidentemente será días antes de las fechas marcadas como tope para la introducción de las notas en el "Plumier".

4.4. MEJORA DE LA CALIFICACIÓN

- Los profesores que imparten la asignatura decidirán los instrumentos (los contemplados en el programa "aNota" para cada estándar) que aplicarán a aquellos alumnos que opten por la mejora de su calificación.
- Esta posible mejora, solo será de aplicación en la evaluación final ordinaria.

4.5. IMPOSIBILIDAD DE LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Aquellos alumnos/as que por razones de absentismo, faltas de asistencia justificadas o no, o por incorporación tardía al curso, no puedan ser evaluados de forma correcta según los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, se someterán a una prueba extraordinaria, cuyo diseño incluirá un apartado práctico y teórico a cargo del profesor correspondiente.
- Aquellos alumnos que procedan de otros centros: se tendrá en cuenta el informe de calificación del centro de origen.
- Esta prueba extraordinaria utilizará como instrumento preferente el examen escrito, aunque en función de los estándares de aprendizajes no alcanzados, el profesor que imparta el nivel podrá aplicar otros instrumentos [siempre los recogidos en el programa aNota].
- Esta programación contempla para cada unidad formativa, una serie de actividades que han de servir como plan de trabajo para estos alumnos/as, cada profesor seleccionará las actividades a trabajar o las diseñará, en función de las circunstancias del alumno/a y de los estándares que no han sido objeto de evaluación.

4.6. RECUPERACIÓN EN LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- En el caso de que un alumno/a obtenga una calificación negativa en la evaluación final ordinaria, el alumno se podrá someter a una prueba de evaluación extraordinaria en septiembre.
- Esta constará de:
 - Una **prueba escrita**, cuyos estándares serán detallados en un informe que será entregado al tutor al final del curso, con orientaciones de estudio y trabajo para dicha prueba
 - Un **trabajo a** realizar y que deberá ser entregado el día de la prueba escrita, relacionado con los estándares de septiembre. Se entregará al alumno a través de su tutor las indicaciones para realizarlo correctamente.

4.7. ALUMNOS CON EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Nos referimos a alumnos que por razones médicas correctamente justificadas no pueda realizar de forma parcial o total las tareas, trabajos y pruebas prácticas (físicas y deportivas).
- En el caso de que el alumno, por razones médicas correctamente justificadas, no pudiera realizar los trabajos, sesiones y pruebas procedimentales de la asignatura deberá realizar unas tareas que serán propuestas por el profesor correspondiente con las siguientes características:
 - **Exención parcial o total:** El alumno realizará durante las horas de Ed. Física trabajos relacionados o bien con los contenidos que se están desarrollando en ese periodo de exención o bien con la búsqueda, organización y presentación de información relacionada con la causa que le impide la realización de las tareas prácticas. Por ejemplo, si se trata de un esguince, desviación de columna, problemas respiratorios...el alumno deberá entregar un trabajo con los siguientes puntos: origen de la lesión en particular, causas, prevención, tratamiento, rehabilitación, otros casos conocidos y opinión personal.

- Estos trabajos no eximirán de la realización de las pruebas escritas y entrega de trabajos que se realicen en cada trimestre.

4.8. RÚBRICAS PARA LA CALIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- Todos los estándares tendrán el mismo valor.
- Se calificarán de 0 a 4 cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 10 de la siguiente manera:

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
1	2.5
2	5
3	7.5
4	10

PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas. • NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas. • El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos. • El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto. • Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas. • Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.
2	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR. • El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD. • SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores. • El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos
3	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas. • El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas. • El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.
4	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos. • El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.

<ul style="list-style-type: none"> • El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas. • Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.

EJERCICIOS Y PRUEBAS PRÁCTICAS (DE CONDICIÓN FÍSICA, DEPORTIVAS...)	
0	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno NO REALIZA LAS PRUEBAS y no aporta ninguna justificación médica o de otra índole que informe del motivo que le impida realizarlas. • El alumno la realiza o comienza a realizarla pero no respeta las normas básicas de convivencia y respeto por los compañeros, profesores o material.
1	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno realiza la prueba de forma incompleta, sin cumplir el recorrido o las tareas mínimas solicitadas en la misma. • Realiza la prueba pero deja partes sin hacer, con ninguna asimilación técnica apropiada relacionada con lo visto en las sesiones de desarrollo de dichos contenidos.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas aunque cumple muy pocos objetivos propuestos, incumpliendo en parte el reglamento de las actividades deportivas propuestas o no aplicando del todo la técnica adecuada al deporte. • En el caso de ejercicios de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 5.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue bastantes objetivos propuestos, cumpliendo casi todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando en gran parte la técnica correcta de los mismos. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 7-8
4	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el recorrido completo de la prueba o los ejercicios propuestos atendiendo a las normas establecidas en las mismas. • Consigue todos los objetivos propuestos, cumpliendo todas las normas de reglamento de las actividades deportivas propuestas y aplicando una técnica correcta en las mismas. • En el caso de pruebas de condición física se esfuerza y su calificación en los baremos de referencia es de 9-10.

4.9. RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE AÑOS ANTERIORES

A continuación se muestra el procedimiento de recuperación de la materia de Educación Física cuando esta no haya sido superada en cursos anteriores.

RECUPERACIÓN DE 1º ESO			
Alumnos de 2º ESO con la materia suspensa de 1º ESO			
MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	CENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 13. Pruebas escritas:30% 14. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 15. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 1º ESO

Alumnos de 2º ESO PMAR con la materia suspensa de 1º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 2º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 13. Pruebas escritas:30% 14. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 15. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 2º ESO

Alumnos de 3º ESO con la materia suspensa de 2º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 3º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 13. Pruebas escritas:30% 14. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 15. Actitud: 20%

RECUPERACIÓN DE 3º ESO

Alumnos de 4º ESO con la materia suspensa de 3º ESO

MECANISMO DE RECUPERACIÓN	RESPONSABLE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
Seguimiento en la materia de 4º ESO	1) Profesor de continuidad. 2) Jefe de Departamento.	1) Pruebas escritas 2) Pruebas prácticas 3) Deporte Escolar 4) Actitud	PERCENTAJE PARA CADA INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 13. Pruebas escritas:30% 14. A) General: Pruebas prácticas con carácter general: 50% B) Especifico: Pruebas practicas: 40% y Deporte Escolar:10% 15. Actitud: 20%

FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS POR EVALUACIONES CURSO 2018/19

Los alumnos deberán entregar los trabajos propuestas por los profesores responsables antes de las siguientes fechas:

1ª EVALUACIÓN	VIERNES 5 DE DICIEMBRE 2018
2ª EVALUACIÓN	VIERNES 8 DE MARZO 2019
3ª EVALUACIÓN	VIERNES 7 JUNIO 2019

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Como actividades de **detección de conocimientos previos** sugerimos:

- Comprobar el nivel de competencia motriz inicial mediante ejercicios previos de diferente grado de dificultad. Establecer el punto de partida del grupo y de los distintos alumnos y alumnas para adecuar la progresión de la propuesta.
- Repaso de las nociones ya vistas con anterioridad y consideradas necesarias para la comprensión de la unidad, tomando nota de las lagunas o dificultades detectadas.

Como actividades **de consolidación** sugerimos:

- Actividades prácticas de refuerzo, ampliación y mejora para la adquisición de habilidades motrices de carácter más complejo. Utilización de material en soporte digital que pueda ayudar al trabajo autónomo del estudiante fuera del centro.
- Realización de ejercicios apropiados y todo lo abundantes y variados que sea preciso, con el fin de afianzar los contenidos trabajados en la unidad.
- Las actividades de refuerzo, ampliación y mejora permiten atender no solo a los alumnos y a las alumnas que presentan problemas en el proceso de aprendizaje, sino también a aquellos que han alcanzado en el tiempo previsto los objetivos propuestos.
- Las distintas formas de agrupamiento del alumnado y su distribución en el aula influyen, sin duda, en todo el proceso. La creación y el trabajo por grupos de nivel ayudan a poder controlar la evolución del aprendizaje de forma más sencilla, aportando igualmente una atención individualizada del estudiante.
- Además, la atención a la diversidad tendrá en consideración los contenidos programados, distinguiendo la información general de la básica, y se concretará en el planteamiento de actividades con diferentes niveles de dificultad para una mejor adaptación de los contenidos desarrollados a la diversidad del alumnado.

A. MEDIDAS DE APLICACIÓN ORDINARIA.

Se trata de anticiparse a los hechos, incorporando a la programación recursos y estrategias variadas para dar respuesta a las diversas necesidades que irán surgiendo a lo largo del curso. Para ello tenemos que tener en cuenta:

- Situar los conocimientos al alcance del alumno.
- Atender a los diferentes niveles y ritmos de aprendizaje.
- Configurar los grupos teniendo en cuenta las características de los alumnos y de las tareas a realizar.

- Individualizar la ayuda y dirección del profesor en el proceso de aprendizaje.

B. MEDIDAS DE APLICACIÓN EXTRAORDINARIA (ACNEAES)

ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

Se refieren a aquellas medidas que se han de tomar con alumnos que precisan de adaptaciones para poder tener acceso e incorporarse a una clase ordinaria. Son, por tanto, adaptaciones significativas en los elementos del currículo. Estas medidas se refieren a adaptaciones de los objetivos, los contenidos y a la evaluación y que va a venir determinada por aquellos alumnos con serias deficiencias físicas, perceptiva y cognitivas que les impiden el seguimiento normal de las actividades prácticas previstas en el programa.

- Modificación del tiempo previsto para conseguir los objetivos, siendo éstos los mismos que los del resto de los alumnos.
- Tener acceso prioritariamente a algunos objetivos o contenidos, desestimando otros de manera más o menos permanente.
- Dar más tiempo a los objetivos o contenidos prioritarios o darles más importancia, sin olvidar el resto.
- Modificación de los criterios de calificación, rebajando la nota mínima para poder hacer media de cuatro a tres, bien en el aspecto conceptual o/y procedimental dependiendo de su discapacidad.

6. BAREMOS DE CONDICIÓN FÍSICA

Condición Física General: Realización de las cuatro pruebas que a continuación se describen y que están recogidas y secuenciadas por los Estándares con aplicación de los baremos por nivel educativo y sexo.

5.1. RESISTENCIA AERÓBICA: COURSE NAVETTE O TEST DE LEGER

- **Resistencia aeróbica. Course Navette o test de Leger.**
- **Objetivo:** Comprobar la potencia aeróbica máxima.
- **Equipamiento:** Superficie llana de 20 mts. Radiocasete. Cinta magnetofónica con el registro del protocolo.
- **Descripción de la prueba:** Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette los alumnos, al oír la señal de salida, se desplazan hacia el otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros, en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que los señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último palier que haya escuchado.

5.2. FLEXIBILIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura flexora del tronco.
- **Descripción de la prueba:** Se sitúa el alumno sentado con las piernas extendidas y los pies juntos. Desde esa posición se realiza una flexión de tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. La posición se mantiene al menos 2 segundos, hasta que se haya leído la distancia alcanzada. No se permiten rebotes. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

5.3. FUERZA TREN SUPERIOR

- **Objetivo:** Comprobar la fuerza-explosiva de los miembros superiores.
- **Descripción de la prueba:** El alumno se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambas manos y los sitúa por encima y detrás de la cabeza. Lanzar el balón medicinal de 3 Kgrs. a la máxima distancia mediante una flexión-extensión de tronco y miembros superiores. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo. Se registra la distancia entre la línea de lanzamiento y la huella de caída más próxima a ésta. Se valora el mejor de los dos intentos.

5.4. VELOCIDAD

- **Objetivo:** Comprobar la velocidad-agilidad.
- **Descripción de la prueba:** A la señal de listos "ya", se parte a la máxima velocidad para realizar 10 veces el recorrido de 5 metros, en el menor tiempo posible. Antes de cambiar el sentido de la carrera hay que pisar la señal de demarcación. Cada alumno adoptará en la salida la posición que le resulte más ventajosa. El alumno se anotará el mejor de 2 intentos.

PRIMER CICLO ESO HOMBRES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	10	6	16.10	18
9	8.5	5.5	17.20	16
8	8	5	17.80	14
7	7.5	4.5	18.40	12
6	7	4	18.80	10
5	6.5	3.5	19.20	8
4	6	3	19.80	6
3	5.5	2.5	20.50	4
2	5	2	21.10	3
1	4.5	1.5	22.50	2

PRIMER CICLO ESO MUJERES

NOTA	RESISTENCIA	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
	COURSE NAVETTE	BALON MEDICINAL 3 Kgrs	10X5 mts	FLEX. TRONCO
10	8.5	5	17.20	22
9	7.5	4.5	18.40	20
8	6.5	4	18.80	18
7	6	3.5	19.30	16
6	5.5	3	19.90	14
5	5	2.5	20.50	12
4	4.5	2	20.80	10
3	4	1.5	21.60	8
2	3.5	1.0	22.20	6
1	3	0.5	23.40	4

SEGUNDO CICLO ESO HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	11	8	15.10	20
9	9.5	7.5	16.40	18
8	8.5	7	17.20	16
7	8	6.5	17.50	14
6	7.5	6	18.00	12
5	7	5.5	18.60	10
4	6.5	5	19.30	8
3	6	4.5	20.20	6
2	5.5	4	21.00	4
1	5	3.5	21.80	3

SEGUNDO CICLO ESO MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD
		(3 kgrs) BALON MED	10X5	FLEX. TRONCO
10	9.5	6	15.80	24
9	8.5	5.5	16.90	22
8	7.5	5	18.10	20
7	7	4.5	18.90	18
6	6.5	4	19.40	16
5	6	3.5	19.90	14
4	5.5	3	20.30	12
3	5	2.5	20.90	10
2	4.5	2	21.40	8
1	4	1.5	22.30	6

1º BACHILLER HOMBRES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	12	10	14.60	22
9	10	9.5	14.90	20
8	9.5	9	15.20	18
7	9	8.5	15.60	16
6	8.5	8	15.90	14
5	8	7.5	16.40	12
4	7.5	7	16.80	10
3	7	6.5	17.40	8
2	6.5	5	17.80	6
1	6	5.5	18.50	4

1º BACHILLER MUJERES				
NOTA	RESISTENCIA COURSE NAVETTE	FUERZA (3 kgrs) BALON MED	VELOCIDAD 10X5	FLEXIBILIDAD FLEX. TRONCO
10	10	8	15.70	26
9	9	7.5	16.30	24
8	8	7	17.30	22
7	7.5	6.5	18.00	20
6	7	6	18.50	18
5	6.5	5.5	19.00	16
4	6	5	19.30	14
3	5.5	4.5	19.70	12
2	5	4	20.10	10
1	4.5	3.5	20.50	8

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Usaremos el Aula Virtual como plataforma para compartir los contenidos teóricos y otros como trabajos, información variada, enlaces web, cuestionarios, vídeos, etc... para 1º de Educación Física de Enseñanza Secundaria.
- El departamento decidió en acta de reunión del curso anterior suprimir el libro de texto para todos los cursos. El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes, principalmente el Aula Virtual.
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- El buen uso y el control del material y las instalaciones por parte de todo el profesorado ha hecho que en los últimos años todos los recursos duren más tiempo y haya posibilidades económicas de ampliar material y mejorar el existente, dado que apenas hay extravíos o pérdidas de ningún tipo de recurso material.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD 1 - AJEDREZ INTERNO

❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE AJEDREZ

Breve descripción (2 ó 3 líneas): Torneo Interno de Ajedrez entre alumnos de diferentes cursos.

❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.

❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH

❖ **Lugar o espacios:** AULA DE PLÁSTICA

❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE

❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Un recreo a la semana

❖ **Temporalización:** desde noviembre hasta marzo.

❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 2 - AJEDREZ TORNEO ESCOLAR PROVINCIAL

- ❖ **Denominación:** TORNEO ESCOLAR DE AJEDREZ
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Torneo de AJEDREZ que organiza el Ayto. de Cartagena.
- Participarán unos 4-5 alumnos del IES Ben Arabí. Los mejores clasificados pasarán a la fase regional.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** POR DETERMINAR.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS Y JUAN PEDRO LIARTE
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Temporalización:** Algunos sábados del curso desde noviembre hasta marzo.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 3 - LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA

- ❖ **Denominación:** LIGA INTERNA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción (2 ó 3 líneas):** Competición interna entre equipos de todos los cursos del IES Ben Arabí.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** (días, sesiones): Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Temporalización:** Durante varios primeros recreos del primer y segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 4 - CROSS ESCOLAR

- ❖ **Denominación:** CROSS ESCOLAR
- **Breve descripción:** Carrera de Campo a Través en la que participan todos los centros educativos de Cartagena. Participarán 25 alumnos seleccionados del IES Ben Arabí. Los mejores del Cross clasificarán para la fase regional, cuyo lugar y fecha de celebración todavía no se sabe La fase provincial se realizará a comienzos de diciembre 2018.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.

- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** CIRCUITO DE VELOCIDAD DE LA ALJORRA.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** DÍA 15 NOVIEMBRE, DE 9:00 A 14:00 HORAS
- ❖ **Temporalización:** Noviembre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 5 - BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON FASE PROVINCIAL Y REGIONAL
- **Breve descripción:** Torneo de Bádminton que organiza el Ayto. de Cartagena. Participarán 2-3 algunos alumnos del IES Ben Arabí. Se realizará en varios sábados del curso.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Durante los 3 trimestres.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 6 - BÁDMINTON INTERNO

- ❖ **Denominación:** BÁDMINTON PRÁCTICA INTERNA
- **Breve descripción:** Sesiones de entrenamiento y de fomento del bádminton para todos los alumnos interesados del centro. Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** ESO Y BACH
- ❖ **Lugar o espacios:** PABELLÓN JIMENEZ DE LA ESPADA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios sábados del curso, están por determinar las fechas.
- ❖ **Temporalización:** Se desarrollará en los primeros recreos a partir del 2º o 3er trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 7 - ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ **Denominación:** ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA
- ❖ **Breve descripción:** Jornada de aprendizaje y puesta práctica de los contenidos de Orientación en la Naturaleza.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 3º ESO
- ❖ **Lugar o espacios:** ESPACIO NATURAL DE TENTEGORRA (CARTAGENA)
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** De 8:00 a 14:00 horas (1 día)
- ❖ **Temporalización:** Miércoles 20 de febrero de 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 8 - TORNEO INTERNO DE JUGGER

- ❖ **Denominación:** TORNEO INTERNO DE JUGGER
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de Jigger entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** PISTAS DEPORTIVAS EXTERIORES
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre, 1er recreo de miércoles y viernes
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

ACTIVIDAD 9 - BALONCESTO INTERNO 3 X 3

- ❖ **Denominación:** Torneo interno de Baloncesto 3 x 3
- ❖ **Breve descripción:** Torneo interno de baloncesto entre equipos de todos los niveles a realizar durante algunos recreos.,
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** TODOS LOS NIVELES
- ❖ **Lugar o espacios:** Pabellón del IES Ben Arabí.

- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS.
- ❖ **Duración de la actividad:** Varios recreos del segundo trimestre
- ❖ **Temporalización:** Segundo trimestre.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 10 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO TALLANTE - ISLA PLANA
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Tallante-Isla Plana
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre Jueves 16 mayo 2019
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 11 - SENDERISMO

- ❖ **Denominación:** SENDERISMO CALBLANQUE
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 - c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
 - d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
 - e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 2º ESO, todos los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cobaticas, Calblanque.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 14:00 horas, martes 4 junio.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 4 de junio.
- ❖ **Instrumentos de calificación** (evaluación): Escala de observación.

ACTIVIDAD 12 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- ❖ **Denominación:** DESCENSO DE RÍO
- ❖ **Breve descripción:** Ruta de piragüismo por el río Segura desde Cieza hasta Blanca.
- ❖ **Estándares de aprendizaje evaluables:**
 - a. Aplica los fundamentos técnicos básicos de las actividades deportivas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - b. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

- c. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- d. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo con independencia del nivel de destreza.
- e. Respeto y cuida el material y las instalaciones del centro.
- ❖ **Nivel (ESO – Bachillerato):** 1º BACHILLERATO todo los grupos.
- ❖ **Lugar o espacios:** Cieza.
- ❖ **Recursos humanos y/o materiales:** Profesores del centro INMACULADA ALBALADEJO, CÉSAR GRANADOS, JUAN PEDRO LIARTE Y JUAN EXPÓSITO y Autobús que contratará el propio departamento y cuyos gastos pagará el alumno.
- ❖ **Duración de la actividad:** 1 jornada de 8:00 a 15:00 horas.
- ❖ **Temporalización:** Tercer trimestre, martes 14 de mayo.
- ❖ **Instrumentos de calificación (evaluación):** Escala de observación.

