

6.- PROGRAMACIÓN ANUAL 1º ESO

6.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 1º ESO POR UNIDADES DIDÁCTICAS

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
1º de ESO UNIDADES DIDÁCTICAS	1. El calentamiento y la vuelta a la calma. 2. Las capacidades físicas básicas. 3. El acondicionamiento físico 4. La actividad física y la salud. 5. Deporte cooperación-oposición: fútbol sala.	6. Las habilidades y las destrezas (capacidades coordinativas) 7. La expresión corporal 8. Los deportes de adversario: palas madera... 9. Baloncesto	10. Juegos y deportes alternativos. 11. El atletismo: las carreras 12. Juegos de aventura y reto y/o juegos de pista y/o juegos de trepa.
Temas complementarios	13. Jugamos en equipo I (deportes cooperación-oposición). 14. Juegos rítmicos. 15. Actividades y deportes alternativos.	16. Acondicionamiento físico. 17. Jugamos en equipo I (balonmano,...).	18. Acondicionamiento físico. 19. Beisbol. 20. Jugamos en equipo I (voleibol,...).

*En el transcurso de cada curso escolar se realizará un trabajo más detallado con un deporte concreto de cooperación-oposición por medio de la familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento, así como del deporte individual o de oposición que marque la normativa. No obstante, se podrán trabajar otros deportes desde una perspectiva más globalizada y lúdica puesto que la profundización en el mismo se realizará en cursos posteriores.

6.2 SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS 1º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales	TODO EL CURSO
La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física	TODO EL CURSO
La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.	TODO EL CURSO
Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.	TODO EL CURSO
Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.	TODO EL CURSO
La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.	TODO EL CURSO
La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.	1ª EVALUACIÓN (En otras evaluaciones puntualmente)

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.	TODO EL CURSO
Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	TODO EL CURSO
El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.	TODO EL CURSO
Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.	TODO EL CURSO
Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.	TODO EL CURSO
Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.	TODO EL CURSO
Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.	TODO EL CURSO
Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.	TODO EL CURSO
Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores	TODO EL CURSO
Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.	TODO EL CURSO

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.	3ª EVALUACIÓN
Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.	3ª EVALUACIÓN
Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.	3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
La expresión a través del cuerpo y del movimiento.	2ª EVALUACIÓN
Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión	2ª EVALUACIÓN
Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.	2ª EVALUACIÓN

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	TODO EL CURSO
Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.	TODO EL CURSO
Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.	TODO EL CURSO

6.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y RELACIÓN DE ESTOS: PONDERACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS

[illegible]

[illegible]

1º ESO																		
BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C	IE	U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12		
1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	C2													X	
	1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	A2 C2 A4													X	
	1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	A4													X	

1º ESO					U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA																
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C	IE												
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.	B	CL	A2 A4C2							X					
	1.2. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.	I	CS	A2 C2							X					

1º ESO																	
BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES																	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C	IE	U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	A2												X	
	1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.	B	CS	A2 A4					X					X			
	1.3. Cooperar con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales	I	CS	A2 A4					X		X		X				
	1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	A2A4						X							
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.	B	SI	A2A4							X						
	2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	B	SI	A2A4						X	X	X					
	2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.	I	CS	A2					X				X	X			
	2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	A2					X				X	X			
	2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	B	CS	A2A4	X												
	2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.	B	CS	A2A4						X		X		X			
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	B	SI	A2A4	X					X						X	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

[illegible]

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

(Se planificarán instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a cada uno de los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno.)

A. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN:

Su objetivo es **conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas**, que pueden ser controladas o no. Se utiliza sobre todo para evaluar **procedimientos y actitudes**, fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.

A1 REGISTRO ANECDÓTICO

Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones, sin interpretaciones.

A2 LISTAS DE CONTROL

Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.

A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN

Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.

A4 DIARIOS DE CLASE

Recoge el trabajo de un alumno cada día, tanto de la clase como el desarrollado en casa.

B . REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO

Se utilizan para evaluar **procedimientos**

B1 ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CLASE

Comprobar si toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se equivoca con frecuencia, si corrige los errores, caligrafía, ortografía,.... Deberá informarse al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.

B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES

Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.

C. PRUEBAS ESPECÍFICAS

Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar **conceptos y procedimientos**.

Los **exámenes (orales o escritos) o pruebas prácticas** que presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se deben tener presentes qué estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles **un nivel de logro**.

C1 PRUEBAS DE COMPOSICIÓN

Piden a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los temas tratados. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad comprensiva y expresiva, grado de conocimiento

C2 PRUEBAS OBJETIVAS

Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por medio de distintos tipos de preguntas: **EXÁMENES PRÁCTICOS Y TEÓRICOS**

- **Preguntas de respuesta corta:** se pide una información muy concreta.
- **Preguntas de texto incompleto:** para valorar el recuerdo de hechos, terminología....
- **Preguntas de emparejamiento:** se presentan dos listas de palabras o enunciados en disposición vertical para que los alumnos relacionen entre sí.
- **Preguntas de opción múltiple:** para valorar la comprensión, aplicación y discriminación de significados.
- **Preguntas de verdadero o falso:** útiles para medir la capacidad de distinción entre hechos y opiniones o para mejorar la exactitud en las observaciones.

D . ENTREVISTAS

A través de ella podemos recoger mucha información sobre aspectos que son difícilmente evaluables por otros métodos. Debe usarse de forma complementaria, nunca como instrumento único de evaluación.

E . AUTOEVALUACIÓN

Permite conocer las referencias y valoraciones que, sobre el proceso, pueden proporcionar los alumnos, a la vez que les permite reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Requiere a elaboración de cuestionarios mediante los cuales se pueda averiguar la opinión de los alumnos sobre distintos aspectos.

F . COEVALUACIÓN

La coevaluación consiste en evaluar el desempeño de un estudiante a través de sus propios compañeros. . El uso de la coevaluación anima a que los estudiantes se sientan parte de una comunidad de aprendizaje e invita a que participen en los aspectos claves del proceso educativo, haciendo juicios críticos acerca del trabajo de sus compañeros

6.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º ESO

En el centro educativo se estableció, por el Claustro, las ponderaciones de cada bloque de categorización de los estándares de aprendizaje, con el siguiente margen de ponderación:

BÁSICOS Ponderación 60%	INTERMEDIOS Ponderación 30%	AVANZADOS Ponderación 10%
--	--	--

En el Departamento se podrán utilizar diferentes opciones para la obtención de la nota final de los alumnos.

6.4.1. HERRAMIENTA EXCEL 2.03.

Atendiendo a la Resolución de 09/03/2015 de Primaria y por analogía legislativa para Bachillerato, proponemos, el modelo de calificación que se establece en la **herramienta Excel 2.03** facilitada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes, a partir de la categorización de los estándares de aprendizaje y las ponderaciones correspondientes.

Con el margen establecido por el Claustro para la ponderación de los estándares, se configurará la herramienta **Excel 2.03** y dicha configuración se cerrará a principios de curso y ya no se podrá modificar hasta comienzos del curso próximo, para evitar modificaciones posteriores de las calificaciones curriculares.

Una vez establecidas las ponderaciones de cada bloque de categorización, trimestralmente se calcularán las calificaciones curriculares con la herramienta **Excel 2.03**, en función de la asignación de los niveles de logro de cada uno de los estándares de aprendizaje, poniendo una cruz donde corresponda. La herramienta procede así: En los estándares básicos, sólo se consideran dos niveles de logro Nivel 1 = **CONSEGUIDO**; otro Nivel = **NO CONSEGUIDO**

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje					
	0	1			

- Para la calificación del bloque de los estándares BÁSICOS se procede así:
Sean $a \equiv$ el número de estándares básicos del bloque; $a_1 \equiv$ el número de estándares básicos conseguidos y $b\%$ la ponderación del bloque.

$$\text{CALIFICACIÓN BÁSICOS} = \frac{a_1}{a} \cdot \frac{b}{10}$$

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantiza, según la fórmula

anterior, la suficiencia del área curricular correspondiente aunque no se consigan más estándares de aprendizajes de las otras categorías.

- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, restará proporcionalmente puntuación de este bloque de estándares y como es natural de la calificación total.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcula de la misma forma, en función del nivel de logro (normalizados) alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques, de acuerdo a la siguiente fórmula:

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje			x		
	0	1	2	3	4

Sean $a \equiv$ el número de estándares del bloque; a_1, a_2, a_3 y a_4 los números de estándares con niveles de logro 2, 3, 4 y 5 respectivamente y $b\% \equiv$ la ponderación del bloque

$$\text{CALIFICACIÓN DE ESTOS BLOQUES (I y A)} = \left(\frac{a_1 + 2a_2 + 3a_3 + 4a_4}{4a} \right) \cdot \frac{b}{10}$$

- Por tanto, la calificación total se obtiene, redondeando a la unidad, sumando las calificaciones de los tres bloques:

$$\text{CALIFICACIÓN TOTAL} = \text{CALIF. BÁSICOS} + \text{CALIF. INTERMEDIOS} + \text{CALIF. AVANZADOS}$$

Al margen de la herramienta Excel 2.03, este mismo trabajo se podrá realizar también con la aplicación IDOCEO del Ipad, en el que se puede realizar los cálculos necesarios para la obtención de estos mismos parámetros.

6.4.2. PORCENTAJES Y RÚBRICAS.

Por medio del establecimiento de un 70% para los estándares prácticos y teóricos y un 30% para los estándares de actitudes, valores, normas y elementos comunes.

La valoración de los diferentes estándares se realizará por medio del establecimiento de rúbricas para la valoración y observación del trabajo realizado por los alumnos.

Algunas rúbricas podrán incluir más de un estándar para su valoración.

La nota final se obtendrá con la media aritmética obtenida de las diferentes notas obtenidas por el alumno a lo largo del curso escolar.

6.4.3. ASPECTOS COMUNES.

Al principio de curso el profesor de la materia informará a los alumnos de los contenidos, criterios de evaluación

y estándares de aprendizaje evaluables de la materia de Educación Física, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y los criterios de calificación que vayan a aplicarse. Éstos también estarán expuestos en el tablón de anuncios del gimnasio.

Al margen de las opciones anteriores, se podrán utilizar otras que cumplan con los objetivos. Véase IDOCEO u otra aplicación.

7.- PROGRAMACIÓN ANUAL 2º ESO

7.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO POR UNIDADES DIDÁCTICAS

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
2º de ESO	1. El diseño del calentamiento 2. El desarrollo y mejora de las capacidades físicas básicas. 3. La salud y el ejercicio físico (pirámide de alimentación, higiene postural, método RICE). 4. Juegos y deportes tradicionales. 5. Deporte de cooperación-oposición: baloncesto.	6. Bailes y las danzas. Adaptación del movimiento a músicas variadas. 7. Las carreras de obstáculos y de relevos en el atletismo. 8. El fútbol sala. 9. El unihockey.	10. Los ejercicios de suelo en gimnasia deportiva. 11. El senderismo u orientación. 12. El mini-tenis (palas plástico...).
Temas complementarios	13. Jugamos en equipo II. 14. Actividades y deportes alternativos.	15. Acondicionamiento físico 16. Jugamos en equipo II (rugby-tag,...). 17. Actividades y deportes alternativos.	18. Acondicionamiento físico o físico (juegos de fuerza,...). 19. Jugamos en equipo II (voleibol...) 20. Actividades y deportes alternativos 21. La respiración como medio de relajación

*En el transcurso de cada curso escolar se realizará un trabajo más detallado con un deporte concreto de cooperación-oposición por medio de la familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento, así como del deporte individual o de oposición que marque la normativa.

No obstante, se podrán trabajar otros deportes desde una perspectiva más globalizada y lúdica puesto que la profundización en el mismo se realizará en cursos posteriores.

7.2 SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS 2º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Requisitos de una actividad física saludable.	TODO EL CURSO
Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.	TODO EL CURSO
Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.	TODO EL CURSO
La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.	1ª EVALUACIÓN (En otras evaluaciones puntualmente)
Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.	TODO EL CURSO
Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.	TODO EL CURSO
Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	TODO EL CURSO
Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.	1ª EVALUACIÓN (En otras evaluaciones puntualmente)

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.	TODO EL CURSO
Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.	TODO EL CURSO
Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.	TODO EL CURSO
Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.	TODO EL CURSO
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	TODO EL CURSO
Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.	TODO EL CURSO
Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.	TODO EL CURSO
Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.	TODO EL CURSO
Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores	TODO EL CURSO
Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.	TODO EL CURSO

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	
SECUENCIA	SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN
El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.	3ª EVALUACIÓN
Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.	3ª EVALUACIÓN
Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.	3ª EVALUACIÓN
Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.	3ª EVALUACIÓN
Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.	3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	
SECUENCIA	TEMPORALIZACIÓN
Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.	2ª EVALUACIÓN
Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.	2ª EVALUACIÓN
Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.	2ª EVALUACIÓN
Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.	2ª EVALUACIÓN
Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.	2ª EVALUACIÓN
Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.	2ª EVALUACIÓN

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	
SECUENCIA	TEMPORALIZACIÓN
Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	TODO EL CURSO
El deporte como fenómeno sociocultural.	TODO EL CURSO
Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.	TODO EL CURSO
Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.	TODO EL CURSO

• Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.	TODO EL CURSO
• Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	TODO EL CURSO
• Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.	TODO EL CURSO
• Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.	TODO EL CURSO
• La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.	TODO EL CURSO

6.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y RELACIÓN DE ESTOS: PONDERACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS

[illegible]

Departamento de Educación Física

[illegible]

2º ESO					U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES																
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C	IE												
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	I	AA	A2 A3 A4				X			X			X		
	1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	B	AA	A2				X								
	1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	C2				X								
	1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	A2 C2					X				X			X
	1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	I	AA	A2								X	X			
	1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	A3					X					X		
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	A2					X							
	2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	A	AA	A2								X	X			
	2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	A2					X							
	2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	I	CS	A2 A4								X	X			
	2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	A4					X							

Departamento de Educación Física

	2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	I	AA	A2								X				
--	---	---	----	----	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

[illegible]

2º ESO					U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA																
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C	IE												
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CS	A2 A4C2						X						
	1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	I	CS	A2 C2						X						
	1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	I	CL	A2 A3						X						
	1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	B	CS	A2 A3						X						

[illegible]

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
Departamento de Educación Física

analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	I	SI	A2A4	X											
	3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	I	AA	C2			X									
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionando las con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	I	AA	A2 C2	X											
	4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	A2 C2	X											
	4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	B	AA	A2 A3	X					X						
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	I	CD	C2								X				
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	C2			X		X							

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

(Se planificarán instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a cada uno de los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno.)

A. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN:

Su objetivo es **conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas**, que pueden ser controladas o no. Se utiliza sobre todo para evaluar **procedimientos y actitudes**, fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.

A1 REGISTRO ANECDÓTICO	A2 LISTAS DE CONTROL	A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN	A4 DIARIOS DE CLASE
Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones, sin interpretaciones.	Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.	Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.	Recoge el trabajo de un alumno cada día, tanto de la clase como el desarrollado en casa.

B . REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO

Se utilizan para evaluar **procedimientos**

B1 ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CLASE	B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES
Comprobar si toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se equivoca con frecuencia, si corrige los errores, caligrafía, ortografía,.... Deberá informarse al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.	Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.

C. PRUEBAS ESPECÍFICAS

Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar **conceptos y procedimientos**. Los **exámenes (orales o escritos) o pruebas prácticas** que presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se deben tener presentes qué estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles **un nivel de logro**.

C1 PRUEBAS DE COMPOSICIÓN	C2 PRUEBAS OBJETIVAS
Piden a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los temas tratados. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad comprensiva y expresiva, grado de conocimiento....	Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por medio de distintos tipos de preguntas: EXÁMENES PRÁCTICOS Y TEÓRICOS - Preguntas de respuesta corta: se pide una información muy concreta. - Preguntas de texto incompleto: para valorar el recuerdo de hechos, terminología.... - Preguntas de emparejamiento: se presentan dos listas de palabras o enunciados en disposición vertical para que los alumnos relacionen entre sí. - Preguntas de opción múltiple: para valorar la comprensión, aplicación y discriminación de significados. - Preguntas de verdadero o falso: útiles para medir la capacidad de distinción entre hechos y opiniones o para mejorar la exactitud en las observaciones.

D . ENTREVISTAS

A través de ella podemos **recoger** mucha información sobre aspectos que son difícilmente evaluables por otros métodos. Debe usarse de forma complementaria, nunca como instrumento único de evaluación.

E . AUTOEVALUACIÓN

Permite conocer las referencias y valoraciones que, sobre el proceso, pueden proporcionar los alumnos, a la vez que les permite **reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje**. Requiere a elaboración de cuestionarios mediante los cuales se pueda averiguar la opinión de los alumnos sobre distintos aspectos.

F . COEVALUACIÓN

La coevaluación consiste en **evaluar el desempeño de un estudiante a través de sus propios compañeros**. El uso de la coevaluación anima a que los estudiantes se sientan parte de una comunidad de aprendizaje e invita a que participen en los aspectos claves del proceso educativo, haciendo juicios críticos acerca del trabajo de sus compañeros

7.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 2º ESO

En el centro educativo se estableció, por el Claustro, las ponderaciones de cada bloque de categorización de los estándares de aprendizaje, con el siguiente margen de ponderación:

BÁSICOS Ponderación 60%	INTERMEDIOS Ponderación 30%	AVANZADOS Ponderación 10%
--	--	--

En el Departamento se podrán utilizar diferentes opciones para la obtención de la nota final de los alumnos.

7.4.1. HERRAMIENTA EXCEL 2.03.

Atendiendo a la Resolución de 09/03/2015 de Primaria y por analogía legislativa para Bachillerato, proponemos, el modelo de calificación que se establece en la **herramienta Excel 2.03** facilitada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes, a partir de la categorización de los estándares de aprendizaje y las ponderaciones correspondientes.

Con el margen establecido por el Claustro para la ponderación de los estándares, se configurará la herramienta **Excel 2.03** y dicha configuración se cerrará a principios de curso y ya no se podrá modificar hasta comienzos del curso próximo, para evitar modificaciones posteriores de las calificaciones curriculares.

Una vez establecidas las ponderaciones de cada bloque de categorización, trimestralmente se calcularán las calificaciones curriculares con la herramienta **Excel 2.03**, en función de la asignación de los niveles de logro de cada uno de los estándares de aprendizaje, poniendo una cruz donde corresponda. La herramienta procede así:

En los estándares básicos, sólo se consideran dos niveles de logro Nivel 1 $\equiv$ **CONSEGUIDO**; otro Nivel $\equiv$ **NO CONSEGUIDO**

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje					
	0	1			

- Para la calificación del bloque de los estándares BÁSICOS se procede así:

Sean $a \equiv$ el número de estándares básicos del bloque; $a_1 \equiv$ el número de estándares básicos conseguidos y $b\%$ la ponderación del bloque.

$$\text{CALIFICACIÓN BÁSICOS} = \frac{a_1}{a} \cdot \frac{b}{10}$$

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantiza, según la fórmula anterior, la suficiencia del área curricular correspondiente, aunque no se consigan más estándares de aprendizajes de las otras categorías.
- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, restará proporcionalmente puntuación de este bloque de estándares y como es natural de la calificación total.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcula de la misma forma, en función del nivel de logro (normalizados) alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques, de acuerdo a la siguiente fórmula:

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje			x		
	0	1	2	3	4

Sean $a \equiv$ el número de estándares del bloque; a_1, a_2, a_3 y a_4 los números de estándares con niveles de logro 2, 3, 4 y 5 respectivamente y $b\% \equiv$ la ponderación del bloque

$$\text{CALIFICACIÓN DE ESTOS BLOQUES (I y A)} = \left(\frac{a_1 + 2a_2 + 3a_3 + 4a_4}{4a} \right) \cdot \frac{b}{10}$$

- Por tanto la calificación total se obtiene, redondeando a la unidad, sumando las calificaciones de los tres bloques:

$$\text{CALIFICACIÓN TOTAL} = \text{CALIF. BÁSICOS} + \text{CALIF. INTERMEDIOS} + \text{CALIF. AVANZADOS}$$

Al margen de la herramienta Excel 2.03, este mismo trabajo se podrá realizar también con la aplicación IDOCEO del Ipad, en el que se puede realizar los cálculos necesarios para la obtención de estos mismos parámetros.

7.4.2. PORCENTAJES Y RÚBRICAS.

Por medio del establecimiento de un 70% para los estándares prácticos y teóricos y un 30% para los estándares de actitudes, valores, normas y elementos comunes.

La valoración de los diferentes estándares se realizará por medio del establecimiento de rúbricas para la valoración y observación del trabajo realizado por los alumnos.

Algunas rúbricas podrán incluir más de un estándar para su valoración.

La nota final se obtendrá con la media aritmética obtenida de las diferentes notas obtenida por el alumno a lo largo del curso escolar.

7.4.3. ASPECTOS COMUNES.

Al principio de curso el profesor de la materia informará a los alumnos de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de la materia de Educación Física, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y los criterios de calificación que vayan a aplicarse. Éstos también estarán expuestos en el tablón de anuncios del gimnasio.

Al margen de las opciones anteriores, se podrán utilizar otras que cumplan con los objetivos. Véase IDOCEO u otra aplicación.

8.- PROGRAMACIÓN ANUAL 3º ESO

8.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 3º ESO POR UNIDADES DIDÁCTICAS

3º de ESO UNIDADES DIDÁCTICAS	1. La salud y el ejercicio físico (balance energético y dieta equilibrada). 2. Actitudes posturales correctas (trabajos de fuerza y flexibilidad). 3. Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. 4. Deporte de cooperación-oposición (balonmano).	5. Técnicas de dramatización, composiciones de carácter rítmico (individual o en grupo). 6. El bádminton. 7. El baloncesto. 8. La salud y el ejercicio físico (primeros auxilios, ...)	9. El acrosport 10. Las carreras de orientación, geocaching, ... 11. El voleibol. 12. Técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga, ...).
Temas complementarios	13. Jugamos en equipo III. 14. Actividades y deportes alternativos.	15. El <i>frisbee</i> . 16. Jugamos en equipo III. 17. Actividades y deportes alternativos.	18. Los malabares. 19. Jugamos en equipo III. 20. Actividades y deportes alternativos.

*En el transcurso de cada curso escolar se realizará un trabajo más detallado con un deporte concreto de cooperación-oposición por medio de la familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento, así como del deporte individual o de oposición que marque la normativa.

No obstante, se podrán trabajar otros deportes desde una perspectiva más globalizada y lúdica puesto que la profundización en el mismo se realizará en cursos posteriores.

8.2. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS 3º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.	TODO EL CURSO
Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.	TODO EL CURSO
Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud	TODO EL CURSO
Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.	TODO EL CURSO
Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.	TODO EL CURSO
Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.	TODO EL CURSO
Metabolismo energético y actividad física.	TODO EL CURSO
Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).	TODO EL CURSO
Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.	TODO EL CURSO

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.	TODO EL CURSO
Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación- oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.	TODO EL CURSO
Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.	TODO EL CURSO
Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.	TODO EL CURSO
Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.	TODO EL CURSO
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.	TODO EL CURSO
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos	TODO EL CURSO

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
La orientación como técnica de progresión en el medio natural.	3ª EVALUACIÓN
Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.	3ª EVALUACIÓN
El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.	3ª EVALUACIÓN
Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.	3ª EVALUACIÓN
Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...	3ª EVALUACIÓN
Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.	3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Las técnicas de dramatización en expresión corporal.	2ª EVALUACIÓN
Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.	2ª EVALUACIÓN
La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.	2ª EVALUACIÓN
Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.	2ª EVALUACIÓN

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	TODO EL CURSO
Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.	TODO EL CURSO
Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.	TODO EL CURSO
Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.	TODO EL CURSO
La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de	TODO EL CURSO

actividades específicas.	
• Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.	TODO EL CURSO
• Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.	TODO EL CURSO
• Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.	TODO EL CURSO
• Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación	TODO EL CURSO

8.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y RELACIÓN DE ESTOS CON SU PONDERACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS

[illegible]

	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	C2			X									
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	I	AA	A2C2		X	X									

3º ESO																		
BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C		U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12		
1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	B	AA	A2A4				X			X				X			
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	A2C2				X			X				X			
	1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.	B	AA	A2C2				X			X				X			
	1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	I	AA	E						X					X			
	1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	A2C2						X					X			
2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	A2C2				X										
	2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	A2C2							X							

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

	2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	A2C2				X								
	2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	A2C2				X								
	2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	E										X		
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	A2A4				X			X					

[illegible]

3º ESO							U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C															
1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico.	B	CC	A2C2					X									
	1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica.	I	CC	A2C2					X									
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	A2 E					X									

3º ESO																	
BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES																	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C		U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12	
1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal.	A	SI	A2A4										X			
	1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada.	I	CS	A2A4									X				
	1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	A2A4					X				X				
2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases.	B	SI	A2A4					X								
	2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación.	B	SI	A2A4						X							

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
Departamento de Educación Física

	2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad, superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.	B	CS	A2A4										X		
	2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.	I	CS	A2A4							X					
	2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la	I	CS	A2C2								X				
	2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	B	CS	A2A4							X					
	2.7. Respeta las normas establecidas en clase.	B	CS	A2A4					X				X	X		
	2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.	B	CS	A2A4						X						
3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	I	CM	A2A4		X						X	X			
	3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.	I	SI	A2		X						X	X			
	3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.	I	CM	A2C2								X	X			
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	B	SI	A2C2	X								X			
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	I	AA	A2SI												X
5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones sí fuera necesario.	B	CD	C1				X			X					

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

de los mismos.	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	I	CD	C1					X					
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	C1		X							X	

8.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 3º ESO

En el centro educativo se estableció, por el Claustro, las ponderaciones de cada bloque de categorización de los estándares de aprendizaje, con el siguiente margen de ponderación:

BÁSICOS Ponderación 60%	INTERMEDIOS Ponderación 30%	AVANZADOS Ponderación 10%
--	--	--

En el Departamento se podrán utilizar diferentes opciones para la obtención de la nota final de los alumnos.

8.4.1. HERRAMIENTA EXCEL 2.03.

Atendiendo a la Resolución de 09/03/2015 de Primaria y por analogía legislativa para Bachillerato, proponemos, el modelo de calificación que se establece en la **herramienta Excel 2.03** facilitada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes, a partir de la categorización de los estándares de aprendizaje y las ponderaciones correspondientes.

Con el margen establecido por el Claustro para la ponderación de los estándares, se configurará la herramienta **Excel 2.03** y dicha configuración se cerrará a principios de curso y ya no se podrá modificar hasta comienzos del curso próximo, para evitar modificaciones posteriores de las calificaciones curriculares.

Una vez establecidas las ponderaciones de cada bloque de categorización, trimestralmente se calcularán las calificaciones curriculares con la herramienta **Excel 2.03**, en función de la asignación de los niveles de logro de cada uno de los estándares de aprendizaje, poniendo una cruz donde corresponda. La herramienta procede así:

En los estándares básicos, sólo se consideran dos niveles de logro Nivel 1 $\equiv$ **CONSEGUIDO**; otro Nivel $\equiv$ **NO CONSEGUIDO**

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje					
	0	1			

- Para la calificación del bloque de los estándares BÁSICOS se procede así:
Sean $a \equiv$ el número de estándares básicos del bloque; $a_1 \equiv$ el número de estándares básicos conseguidos y $b\%$ la ponderación del bloque.

$$\text{CALIFICACIÓN BÁSICOS} = \frac{a_1}{a} \cdot \frac{b}{10}$$

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantiza, según la fórmula anterior, la suficiencia del área curricular correspondiente aunque no se consigan más estándares de aprendizajes de las otras categorías.
- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, restará proporcionalmente puntuación de este bloque de estándares y como es natural de la calificación total.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcula de la misma forma, en función del nivel de logro (normalizados) alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques, de acuerdo a la siguiente fórmula:

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje			x		
	0	1	2	3	4

Sean $a \equiv$ el número de estándares del bloque; a_1, a_2, a_3 y a_4 los números de estándares con niveles de logro 2, 3, 4 y 5 respectivamente y $b\% \equiv$ la ponderación del bloque

$$\text{CALIFICACIÓN DE ESTOS BLOQUES (I y A)} = \left(\frac{a_1 + 2a_2 + 3a_3 + 4a_4}{4a} \right) \cdot \frac{b}{10}$$

- Por tanto la calificación total se obtiene, redondeando a la unidad, sumando las calificaciones de los tres bloques:

$$\text{CALIFICACIÓN TOTAL} = \text{CALIF. BÁSICOS} + \text{CALIF. INTERMEDIOS} + \text{CALIF. AVANZADOS}$$

Al margen de la herramienta Excel 2.03, este mismo trabajo se podrá realizar también con la aplicación IDOCEO del Ipad, en el que se puede realizar los cálculos necesarios para la obtención de estos mismos parámetros.

8.4.2. PORCENTAJES Y RÚBRICAS.

Por medio del establecimiento de un 70% para los estándares prácticos y teóricos y un 30% para los estándares de actitudes, valores, normas y elementos comunes.

La valoración de los diferentes estándares se realizará por medio del establecimiento de rúbricas para la valoración y observación del trabajo realizado por los alumnos.

Algunas rúbricas podrán incluir más de un estándar para su valoración.

La nota final se obtendrá con la media aritmética obtenida de las diferentes notas obtenida por el alumno a lo largo del curso escolar.

8.4.3. ASPECTOS COMUNES.

Al principio de curso el profesor de la materia informará a los alumnos de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de la materia de Educación Física, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y los criterios de calificación que vayan a aplicarse. Éstos también estarán expuestos en el tablón de anuncios del gimnasio.

Al margen de las opciones anteriores, se podrán utilizar otras que cumplan con los objetivos. Véase IDOCEO u otra aplicación.

9.- PROGRAMACIÓN ANUAL 4º ESO

9.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 4º ESO POR UNIDADES DIDÁCTICAS

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
4º de ESO	1. La mejora de la condición física (puesta en práctica de un programa de mejora de CFB). 2. La fuerza y la flexibilidad (ejercicios para tonificar y flexibilizar). 3. El estilo de vida y la salud (anorexia, bulimia, vigorexia, menús saludables, ...). 4. Fútbol sala.	5. Dramatizo, bailo y me relajo. 6. El baloncesto. 7. Los deportes de raqueta: bádminton. 8. Juegos y deportes alternativos y recreativos (lacrosse, touchball, ...).	9. El acrosport. 10. Deporte de cooperación-oposición (voleibol). 11. La orientación y/o senderismo y/o escalada, ... 12. Jugamos en equipo IV.
Temas complementarios	13. Ritmo y creación. 14. Jugamos en equipo IV. 15. Actividades y deportes alternativos.	16. Acondicionamiento físico.	17. Acondicionamiento físico. 18. Actividades y deportes alternativos.

*En el transcurso de cada curso escolar se realizará un trabajo más detallado con un deporte concreto de cooperación-oposición por medio de la familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento, así como del deporte individual o de oposición que marque la normativa.

No obstante, se podrán trabajar otros deportes desde una perspectiva más globalizada y lúdica puesto que la profundización en el mismo se realizará en cursos posteriores.

9.2. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS 4º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	TODO EL CURSO
Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	TODO EL CURSO
Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.	TODO EL CURSO
Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.	TODO EL CURSO
Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	TODO EL CURSO
Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	TODO EL CURSO
Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.	TODO EL CURSO
Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.	TODO EL CURSO
Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.	TODO EL CURSO
Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.	TODO EL CURSO
Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).	TODO EL CURSO
Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.	TODO EL CURSO

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores	TODO EL CURSO
Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.	TODO EL CURSO
Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo,	TODO EL CURSO

árbitro, anotador, etc.	
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos	TODO EL CURSO
Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.	TODO EL CURSO
La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.	TODO EL CURSO
Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.	TODO EL CURSO

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Profundización 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 próximo y en otros entornos.	3ª EVALUACIÓN
Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.	3ª EVALUACIÓN
Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...	3ª EVALUACIÓN
Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.	3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.	2ª EVALUACIÓN
Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.	2ª EVALUACIÓN
Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.	2ª EVALUACIÓN
Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo	2ª EVALUACIÓN

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
La actividad físico-deportiva en la sociedad actual:	TODO EL CURSO

aspectos sociológicos, culturales y económicos.	
• Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.	TODO EL CURSO
• Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura	TODO EL CURSO
• Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.	TODO EL CURSO
• Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.	TODO EL CURSO
• Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.	TODO EL CURSO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

[illegible]

4º ESO							U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C															
1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	CM	A2A4				X		X	X			X				
	1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	B	CL	A2C2				X		X	X			X				
	1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	A2C2							X						X	
	1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	I	CM	E									X					
2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	B	CM	A2C2				X		X	X			X				
	2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	A2C2								X						
	2.3. Coordina las acciones motrices propias con las de sus compañeros y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	CS	A2C2					X				X					
	2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	A2C2				X		X		X		X				
	2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	E								X						

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

	2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	B	CS	A2A4							X				
	2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	I	AA	A2C2				X		X	X			X	
3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	A	AA	A2C2							X				
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	I	AA	A2C2							X				
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	A	CS	A2C2							X				

[illegible]

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

[illegible]

4º ESO																			
BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA							U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C																
1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	A2C2											X				
	1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	I	CC	A2C2											X				
	1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	I	CL	A2 E											X				

[illegible]

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
Departamento de Educación Física

competitividad mal entendida	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	I	CS	A2A4													X
	1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	A2A4									X				
2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	B	SI	A2A4							X	X					
	2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	B	SI	A2A4					X								X
	2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.	B	CS	A2A4										X			
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.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	I	CM	A2A4												X	
	3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	A2									X			X	
	3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	I	CM	A2C2				X									
4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.	B	SI	A2C2	X												
	4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.	I	AA	A2SI									X				

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	C1				X			X					
	5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	I	CD	C1						X				X		
	5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	C1									X			

9.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 4º ESO

En el centro educativo se estableció, por el Claustro, las ponderaciones de cada bloque de categorización de los estándares de aprendizaje, con el siguiente margen de ponderación:

BÁSICOS Ponderación 60%	INTERMEDIOS Ponderación 30%	AVANZADOS Ponderación 10%
--	--	--

En el Departamento se podrán utilizar diferentes opciones para la obtención de la nota final de los alumnos.

9.4.1. HERRAMIENTA EXCEL 2.03.

Atendiendo a la Resolución de 09/03/2015 de Primaria y por analogía legislativa para Bachillerato, proponemos, el modelo de calificación que se establece en la **herramienta Excel 2.03** facilitada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes, a partir de la categorización de los estándares de aprendizaje y las ponderaciones correspondientes.

Con el margen establecido por el Claustro para la ponderación de los estándares, se configurará la herramienta **Excel 2.03** y dicha configuración se cerrará a principios de curso y ya no se podrá modificar hasta comienzos del curso próximo, para evitar modificaciones posteriores de las calificaciones curriculares.

Una vez establecidas las ponderaciones de cada bloque de categorización, trimestralmente se calcularán las calificaciones curriculares con la herramienta **Excel 2.03**, en función de la asignación de los niveles de logro de cada uno de los estándares de aprendizaje, poniendo una cruz donde corresponda. La herramienta procede así:

En los estándares básicos, sólo se consideran dos niveles de logro Nivel 1 $\equiv$ **CONSEGUIDO**; otro Nivel $\equiv$ **NO CONSEGUIDO**

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje					
	0	1			

- Para la calificación del bloque de los estándares BÁSICOS se procede así:
Sean $a \equiv$ el número de estándares básicos del bloque; $a_1 \equiv$ el número de estándares básicos conseguidos y $b\%$ la ponderación del bloque.

$$\text{CALIFICACIÓN BÁSICOS} = \frac{a_1}{a} \cdot \frac{b}{10}$$

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantiza, según la fórmula anterior, la suficiencia del área curricular correspondiente, aunque no se consigan más estándares de aprendizajes de las otras categorías.
- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, restará proporcionalmente puntuación de este bloque de estándares y como es natural de la calificación total.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcula de la misma forma, en función del nivel de logro (normalizados) alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques, de acuerdo a la siguiente fórmula:

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje			x		
	0	1	2	3	4

Sean $a \equiv$ el número de estándares del bloque; a_1, a_2, a_3 y a_4 los números de estándares con niveles de logro 2, 3, 4 y 5 respectivamente y $b\% \equiv$ la ponderación del bloque

$$\text{CALIFICACIÓN DE ESTOS BLOQUES (I y A)} = \left(\frac{a_1 + 2a_2 + 3a_3 + 4a_4}{4a} \right) \cdot \frac{b}{10}$$

- Por tanto la calificación total se obtiene, redondeando a la unidad, sumando las calificaciones de los tres bloques:

$$\text{CALIFICACIÓN TOTAL} = \text{CALIF. BÁSICOS} + \text{CALIF. INTERMEDIOS} + \text{CALIF. AVANZADOS}$$

Al margen de la herramienta Excel 2.03, este mismo trabajo se podrá realizar también con la aplicación IDOCEO del Ipad, en el que se puede realizar los cálculos necesarios para la obtención de estos mismos parámetros.

9.4.2. PORCENTAJES Y RÚBRICAS.

Por medio del establecimiento de un 70% para los estándares prácticos y teóricos y un 30% para los estándares de actitudes, valores, normas y elementos comunes.

La valoración de los diferentes estándares se realizará por medio del establecimiento de rúbricas para la valoración y observación del trabajo realizado por los alumnos.

Algunas rúbricas podrán incluir más de un estándar para su valoración.

La nota final se obtendrá con la media aritmética obtenida de las diferentes notas obtenida por el alumno a lo largo del curso escolar.

9.4.3. ASPECTOS COMUNES.

Al principio de curso el profesor de la materia informará a los alumnos de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de la materia de Educación Física, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y los criterios de calificación que vayan a aplicarse. Éstos también estarán expuestos en el tablón de anuncios del gimnasio.

Al margen de las opciones anteriores, se podrán utilizar otras que cumplan con los objetivos. Véase IDOCEO u otra aplicación.

10. PROGRAMACIÓN ANUAL DE 1º BACHILLERATO

10.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 1º BTO POR UNIDADES DIDÁCTICAS

	1ª evaluación	2ª evaluación	3ª evaluación
1º de BTO UNIDADES DIDÁCTICAS	1. Condición Física y Salud. - Programa personal de entrenamiento. - Sistemas de entrenamiento - Nutrición - La postura 2. Evaluación de la condición física. 3. Los deportes colectivos.	4. Los deportes colectivos 5. Deportes de oposición, (bádminton, ...). 6. Afianzar al menos una técnica de las A.F.D en el medio natural de cursos anteriores (carreras de orientación, ...). 7. Expresión y comunicación. Teatro.	8. Deportes adaptados. 9. Deportes colectivos 10. Expresión y comunicación (técnicas de relajación, luces negras, sombras chinescas, ...). 11. Un espacio para bailar. 12. Juegos y deportes alternativos y recreativos (malabares/diábolo, ...).
Temas complementarios	13. Multideporte. 14. Acondicionamiento físico.	15. Acondicionamiento físico 16. Multideporte. 17. Actividades y deportes alternativos. 18. Los malabares.	19. Acondicionamiento físico. 20. Multideporte. 21. Actividades y deportes alternativos.

10.2. SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS 1º BTO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
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.	TODO EL CURSO
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.	TODO EL CURSO
Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.	TODO EL CURSO
Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.	TODO EL CURSO
Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.	TODO EL CURSO
Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.	TODO EL CURSO
Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.	TODO EL CURSO
Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.	TODO EL CURSO

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
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.	TODO EL CURSO
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.	TODO EL CURSO
Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.	TODO EL CURSO
Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.	TODO EL CURSO
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.	TODO EL CURSO
Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.	TODO EL CURSO

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
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.	3ª EVALUACIÓN
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.	3ª EVALUACIÓN
Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.	3ª EVALUACIÓN
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.	3ª EVALUACIÓN
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.	3ª EVALUACIÓN
Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.	3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
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.	2ª Y 3ª EVALUACIÓN
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.	2ª Y 3ª EVALUACIÓN

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN
Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.	TODO EL CURSO
Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.	TODO EL CURSO
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.).	TODO EL CURSO
Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico- deportiva.	TODO EL CURSO
Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.	TODO EL CURSO
Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y	TODO EL CURSO

conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.	
• Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.	TODO EL CURSO

10.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y RELACIÓN DE ESTOS CON SU PONDERACIÓN, COMPETENCIAS CLAVE, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y UNIDADES DIDÁCTICAS

[illegible]

	2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.	I	AA	A2 C2		X										
	2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.	I	AA	A2 C2		X										

1º BTO																	
BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES																	
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C		U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12	
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.	B	AA	A2 C2			X	X	X			X	X				
	1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.	B	AA	A2C2					X			X					
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración oposición adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.	I	AA	A2			X	X				X					
	2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los	I	AA	A2			X	X					X				
	2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.	I	AA	A2C2					X								

	2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.	B	AA	A2			X	X					X			
	2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.	I	CM	A2			X	X				X				
	2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.	B	AA	A2			X	X	X			X	X			

1º BTO																		
BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C		U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12		
1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.	1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.	B	AA	A2 C2						X								
	1.2. Planifica 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, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.	I	CM	A2						X								
	1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.	I	CM	A2						X								

1º BTO																		
BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA																		
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C		U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12		
1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y piadas, prestando especial atención en crear /o artística o rítmica.	B	CC	A2 C2							X			X				
	1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apro algo original y creativo.	I	CC	A2C2							X			X				
	1.3. Adecua sus acciones al sentido y	I	AA	C2							X			X				
	1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.	I	CL	C1							X			X				

1º BTO					U.D. 1	U.D. 2	U.D. 3	U.D. 4	U.D. 5	U.D. 6	U.D. 7	U.D. 8	U.D. 9	U.D. 10	U.D. 11	U.D. 12
BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES																
Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	P	C													
1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.	A	SI	A2			X	X					X			

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Departamento de Educación Física

[illegible]

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
Departamento de Educación Física

4. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	4.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	B	CD	C1			X		X	X		X				
	4.2. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia, compartiendo la información para su discusión o difusión con la herramienta tecnológica adecuada cuando así fuese necesario.	I	CD	C1				X						X	X	
	4.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación como ayuda en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	I	CD	C1							X			X	X	

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

(Se planificarán instrumentos adecuados para conocer de una manera real lo que el alumno sabe y lo que no sabe respecto a cada uno de los ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE y poder valorar el nivel de logro alcanzado por el alumno.)

A. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN:

Su objetivo es **conocer el comportamiento natural de los alumnos en situaciones espontáneas**, que pueden ser controladas o no. Se utiliza sobre todo para evaluar **procedimientos y actitudes**, fácilmente observables. Dentro de la metodología basada en la observación se agrupan diferentes técnicas.

A1 REGISTRO ANECDÓTICO

Se utilizan fichas para observar acontecimientos no previsibles, se recogen los hechos más sobresalientes del desarrollo de una acción. Se describen acciones, sin interpretaciones.

A2 LISTAS DE CONTROL

Contienen una serie de rasgos a observar, ante los que el profesor señala su presencia/ausencia en el desarrollo de una actividad o tarea.

A3 ESCALAS DE OBSERVACIÓN

Listado de rasgos en los que se anota la presencia /ausencia, y se gradúa el nivel de consecución del aspecto observado.

A4 DIARIOS DE CLASE

Recoge el trabajo de un alumno cada día, tanto de la clase como el desarrollado en casa.

B. REVISIÓN DE TAREAS DEL ALUMNO

Se utilizan para evaluar **procedimientos**:

B1 ANÁLISIS DEL CUADERNO DE CLASE

Comprobar si toma apuntes, si hace las tareas, si comprende las cosas, si se equivoca con frecuencia, si corrige los errores, caligrafía, ortografía,.... Deberá informarse al alumno de los aspectos adecuados y de aquellos que deberá mejorar.

B2 ANÁLISIS DE PRODUCCIONES

Para valorar el grado de madurez y las capacidades empleadas.

C. PRUEBAS ESPECÍFICAS

Se le presenta al alumno tareas representativas a la conducta a evaluar, para tratar de medir los resultados máximos. Son apropiadas para evaluar **conceptos y procedimientos**. Los **exámenes (orales o escritos)** presentan unas condiciones estándares para todos los alumnos, y se dan cuenta que están siendo evaluados. Se deben tener presentes qué estándares de aprendizaje se "tocan" en cada prueba para asignarles **un nivel de logro**.

C1 PRUEBAS DE COMPOSICIÓN

Piden a los alumnos que organicen, seleccionen y expresen ideas esenciales de los temas tratados. Permiten evaluar la lógica de las reflexiones, capacidad comprensiva y expresiva, grado de conocimiento....

C2 PRUEBAS OBJETIVAS

Son breves en su enunciado y en la respuesta que se demanda por medio de distintos tipos de preguntas:

- **Preguntas de respuesta corta:** se pide una información muy concreta.
- **Preguntas de texto incompleto:** para valorar el recuerdo de hechos, terminología....
- **Preguntas de emparejamiento:** se presentan dos listas de palabras o enunciados en disposición vertical para que los alumnos relacionen entre sí.
- **Preguntas de opción múltiple:** para valorar la comprensión, aplicación y discriminación de significados.
- **Preguntas de verdadero o falso:** útiles para medir la capacidad de distinción entre hechos y opiniones o para mejorar la exactitud en las observaciones.

D. ENTREVISTAS

A través de ella podemos recoger mucha información sobre aspectos que son difícilmente evaluables por otros métodos. Debe usarse de forma complementaria, nunca como instrumento único de evaluación.

E. AUTOEVALUACIÓN

Permite conocer las referencias y valoraciones que, sobre el proceso, pueden proporcionar los alumnos, a la vez que les permite reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje. Requiere a elaboración de cuestionarios mediante los cuales se pueda averiguar la opinión de los alumnos sobre distintos aspectos.

F. COEVALUACIÓN

La coevaluación consiste en evaluar el desempeño de un estudiante a través de sus propios compañeros. El uso de la coevaluación anima a que los estudiantes se sientan parte de una comunidad de aprendizaje e invita a que participen en los aspectos claves del proceso educativo, haciendo juicios críticos acerca del trabajo de sus compañeros

10.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 1º BTO

En el centro educativo se estableció, por el Claustro, las ponderaciones de cada bloque de categorización de los estándares de aprendizaje, con el siguiente margen de ponderación:

BÁSICOS Ponderación 60%	INTERMEDIOS Ponderación 30%	AVANZADOS Ponderación 10%
--	--	--

En el Departamento se podrán utilizar diferentes opciones para la obtención de la nota final de los alumnos.

10.4.1. HERRAMIENTA EXCEL 2.03.

Atendiendo a la Resolución de 09/03/2015 de Primaria y por analogía legislativa para Bachillerato, proponemos, el modelo de calificación que se establece en la **herramienta Excel 2.03** facilitada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes, a partir de la categorización de los estándares de aprendizaje y las ponderaciones correspondientes.

Con el margen establecido por el Claustro para la ponderación de los estándares, se configurará la herramienta **Excel 2.03** y dicha configuración se cerrará a principios de curso y ya no se podrá modificar hasta comienzos del curso próximo, para evitar modificaciones posteriores de las calificaciones curriculares.

Una vez establecidas las ponderaciones de cada bloque de categorización, trimestralmente se calcularán las calificaciones curriculares con la herramienta **Excel 2.03**, en función de la asignación de los niveles de logro de cada uno de los estándares de aprendizaje, poniendo una cruz donde corresponda. La herramienta procede así:

En los estándares básicos, sólo se consideran dos niveles de logro Nivel 1 $\equiv$ **CONSEGUIDO**; otro Nivel $\equiv$ **NO CONSEGUIDO**

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje					
	0	1			

- Para la calificación del bloque de los estándares BÁSICOS se procede así:
Sean $a \equiv$ el número de estándares básicos del bloque; $a_1 \equiv$ el número de estándares básicos conseguidos y $b\%$ la ponderación del bloque.

$$\text{CALIFICACIÓN BÁSICOS} = \frac{a_1}{a} \cdot \frac{b}{10}$$

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantiza, según la fórmula anterior, la suficiencia del área curricular correspondiente aunque no se consigan más estándares de aprendizajes de las otras categorías.
- La no consecución de algún/os estándares de aprendizaje BÁSICOS, restará proporcionalmente puntuación de este bloque de estándares y como es natural de la calificación total.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS se calcula de la misma forma, en función del nivel de logro (normalizados) alcanzado por el alumno en los mismos y según la ponderación establecida en estos bloques, de acuerdo a la siguiente fórmula:

	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4	Nivel 5
Estándar de aprendizaje			x		
	0	1	2	3	4

Sean $a \equiv$ el número de estándares del bloque; a_1, a_2, a_3 y a_4 los números de estándares con niveles de logro 2, 3, 4 y 5 respectivamente y $b\% \equiv$ la ponderación del bloque

$$\text{CALIFICACIÓN DE ESTOS BLOQUES (I y A)} = \left(\frac{a_1 + 2a_2 + 3a_3 + 4a_4}{4a} \right) \cdot \frac{b}{10}$$

- Por tanto la calificación total se obtiene, redondeando a la unidad, sumando las calificaciones de los tres bloques:

$$\text{CALIFICACIÓN TOTAL} = \text{CALIF. BÁSICOS} + \text{CALIF. INTERMEDIOS} + \text{CALIF. AVANZADOS}$$

Al margen de la herramienta Excel 2.03, este mismo trabajo se podrá realizar también con la aplicación IDOCEO del Ipad, en el que se puede realizar los cálculos necesarios para la obtención de estos mismos parámetros.

10.4.2. PORCENTAJES Y RÚBRICAS.

Por medio del establecimiento de un 70% para los estándares prácticos y teóricos y un 30% para los estándares de actitudes, valores, normas y elementos comunes.

La valoración de los diferentes estándares se realizará por medio del establecimiento de rúbricas para la valoración y observación del trabajo realizado por los alumnos.

Algunas rúbricas podrán incluir más de un estándar para su valoración.

La nota final se obtendrá con la media aritmética obtenida de las diferentes notas obtenida por el alumno a lo largo del curso escolar.

10.4.3. ASPECTOS COMUNES.

Al principio de curso el profesor de la materia informará a los alumnos de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de la materia de Educación Física, así como los procedimientos de evaluación del aprendizaje y los criterios de calificación que vayan a aplicarse. Éstos también estarán expuestos en el tablón de anuncios del gimnasio.

Al margen de las opciones anteriores, se podrán utilizar otras que cumplan con los objetivos. Véase IDOCEO u otra aplicación.

22. ANEXO 1. COVID-19

Debido a la situación de pandemia en la que nos encontramos inmersos, es necesario prever tres escenarios que nos permitan ajustar la programación general del Área de Educación Física que hemos reflejado anteriormente. Dichos escenarios nos permiten utilizar diferentes modelos atendiendo a la situación sanitaria de cada momento: Modelo presencial, modelo semipresencial y modelo no presencial.

22. 1. MODELO PRESENCIAL

El modelo presencial es el que se ajusta fundamentalmente a la programación de la asignatura de Educación Física para el curso 2020-2021. Se realizarán pequeños ajustes en dicha programación, atendiendo fundamentalmente, a la aparición de alguna deficiencia con respecto a los contenidos no impartidos en el curso anterior. Aunque al tratarse de contenidos que se repiten esperamos no encontrar dificultades. También realizaremos algunas consideraciones evaluables.

- Para las clases de Educación Física y dadas las características de la materia el alumnado tendrá que traer necesariamente un Kit-Covid consistente en: Riñonera, gel hidroalcohólico, mascarilla de repuesto y pañuelos.
- Para la realización práctica se llevará camiseta de manga corta básica, cuello redondo y que el largo sobrepase la goma del pantalón. El pelo, si es largo, deberá ir recogido y las zapatillas bien atadas.
- Los vestuarios serán utilizados únicamente por el grupo que ocupe el gimnasio, por un máximo de tres personas, por el tiempo estrictamente necesario y previa autorización del profesor o profesora.
- No se permite el uso, retirada y manipulación de ningún material del Departamento sin permiso.
- El certificado de no padecer o padecer enfermedades, la autorización de salidas del centro y permiso para grabaciones, se enviará de forma telemática a través de la plataforma Delphos-Papás y será cumplimentado por padre madre o tutor a través de un cuestionario.
- Los trabajos teóricos se plantearán y enviarán de forma digital.

Además de éstas, y como no podría ser de otra manera, se cumplirán las medidas del Plan de Contingencia frente a la COVID-19 elaborado por el Equipo Directivo del centro.

Con respecto al área de E. Física:

- Las actividades se desarrollarán, preferentemente, al aire libre o en el gimnasio, procurando que esté bien ventilado.
- Se mantendrá una distancia interpersonal de seguridad superior a la habitual al realizar el ejercicio físico.
- No se compartirán objetos.
- Se desinfectará el material deportivo antes y después de su uso.
- Se evitará la utilización de colchonetas.
- En los vestuarios del gimnasio serán los profesores del área los encargados de evitar la

confluencia masiva en el uso de los mismos, limitando el aforo.

22. 2. MODELO SEMIPRESENCIAL

La situación sanitaria, a consecuencia de la pandemia de la COVID-19, puede verse empeorada sin necesidad de suprimir la docencia en su totalidad. Ante esa situación, una de las posibilidades de enseñanza que podría disminuir notablemente el fracaso y que supondría la suspensión parcial de las clases presenciales, es el modelo semipresencial. Al tratarse de una enseñanza con menos sesiones los contenidos a impartir serán ligeramente inferiores. Además, se cumplirán las mismas consideraciones evaluables reflejadas en el modelo presencial.

La metodología y las actividades a realizar se verán ligeramente modificadas:

- Las actividades y contenidos serán de carácter más práctico y se impartirán en el centro, ya que éstas requieran más correcciones o atención por parte del profesor o profesora; quedando para realizar en sus casas aquellas de contenido más teórico o más sencillos de realizar, por parte del alumnado.
- Tendrán especial protagonismo los contenidos de Condición Física y Salud, sin olvidar los otros, pero serán impartidos con menor profundidad que si se realizaran en una situación de normalidad.
- Se trabajará de una forma más personalizada, al tener que coordinar más el trabajo del centro con el de casa.
- Adquirirán mayor protagonismo las lecturas, visionado de vídeos, cuestionarios, visita de webs y utilización de espacios virtuales.
- Cuando se asista al centro, se extremarán las medidas de prevención frente a la COVID-19.
- La herramienta de comunicación con el alumnado será “Educamos-CLM”, utilizando fundamentalmente, “Mensajería” y “Aula Virtual”. Aunque creemos que no será necesario, si existiera algún problema en el peso de algún archivo, se ofrecerá al alumnado la posibilidad de facilitarles un email alternativo.
- Otra posibilidad será el uso de la plataforma Microsoft Teams para resolver dudas, subida de archivos o cualquier otro tipo de acción.

Preferentemente se impartirán los siguientes contenidos:

22.2.1 SEMIPRESENCIAL 1º ESO**BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD****CONTENIDOS**

- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales
- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física
- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES**CONTENIDOS**

- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**CONTENIDOS**

- Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA**CONTENIDOS**

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES**CONTENIDOS**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

22.2.2 SEMIPRESENCIAL 2º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	
•	Requisitos de una actividad física saludable.
•	Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
•	Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
•	La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
•	Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
•	Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
•	Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	
•	Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
•	Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
•	Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
•	Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
•	Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.
•	Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
•	Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
•	Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	
•	Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
•	Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
•	Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	
• Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. • Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. • Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. • Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. • Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.	

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	
• Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • El deporte como fenómeno sociocultural. • Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. • Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. • Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). • Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. • Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. • La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.	

22.2.3 SEMIPRESENCIAL 3º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
• Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud • Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.	

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES

- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación- oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
- Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.
- 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

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.
- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
- La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
- Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
- Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación

22.2.4 SEMIPRESENCIAL 4º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- Profundización 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 próximo y en otros entornos.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

22.2.5 SEMIPRESENCIAL 1º BTO**BLOQUE 1.- CONDICIÓN 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.

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.
- 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.

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.
• Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN 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.

22.3. MODELO NO PRESENCIAL

La situación sanitaria, a consecuencia de la pandemia de la COVID-19, puede verse empeorada en grado máximo, suspendiendo totalmente la asistencia al centro educativo. Ante esta situación, una de las posibilidades de enseñanza que podría disminuir notablemente el fracaso, que supondría la suspensión de las clases en su totalidad, es el modelo no presencial con cobertura on-line. Al tratarse de una enseñanza a distancia, con las dificultades añadidas y las características de la asignatura (eminentemente práctica) los contenidos a impartir serán muy inferiores a los programados en la enseñanza presencial.

La metodología y las actividades a realizar se verán ligeramente modificadas:

- Las actividades y contenidos de carácter más práctico, que requieran alguna corrección o atención por parte del profesor o profesora se verán limitadas al máximo. Adoptando propuestas de contenido más teórico o más sencillos a realizar en sus casas por parte del alumnado, ya que no cuentan con la ayuda del profesor de forma presencial, para realizar las numerosas correcciones que se suelen presentar.
- Tendrán especial protagonismo los contenidos de Condición Física y Salud, sin olvidar los otros, pero se impartirán con menor profundidad de lo que se harían en situación de normalidad.
- Se trabajará de una forma más personalizada, para aclarar cuantas dudas pudieran surgir.
- Adquirirán mayor protagonismo las lecturas, visionado de vídeos, cuestionarios, visita de webs y utilización de espacios virtuales.
- Los contenidos que se propondrán para realizar en casa serán de carácter más teórico, sin dejar de lado los prácticos, a través de propuestas como realización de fichas, cuestionarios, lecturas, visionado de vídeos, etc.
- La herramienta de comunicación con el alumnado será “Educamos-CLM”, utilizando fundamentalmente, “Mensajería” y “Aula Virtual”. Si existiera algún problema en el peso de algún archivo, se ofrecerá al alumnado la posibilidad de facilitarles un email alternativo.
- Otra posibilidad será el uso de la plataforma Microsoft Teams para resolver dudas, subida de archivos o cualquier otro tipo de acción.

Preferentemente se impartirán los siguientes contenidos:

22.3.1 NO PRESENCIAL 1º ESO**BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD****CONTENIDOS**

- La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales
- La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física
- La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES**CONTENIDOS**

- Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL**CONTENIDOS**

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA**CONTENIDOS**

- La expresión a través del cuerpo y del movimiento.
- Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES**CONTENIDOS**

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.

22.3.2 NO PRESENCIAL 2º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
CONTENIDOS	
•	Requisitos de una actividad física saludable.
•	Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
•	Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
•	La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
•	Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
•	Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
•	Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES	
CONTENIDOS	
•	Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
•	Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
•	Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.
•	Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
•	Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
•	Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	
CONTENIDOS	
•	Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
•	Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
•	Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA	
CONTENIDOS	
•	Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.
•	Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.
•	Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.
•	Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la

postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES	
CONTENIDOS	
• Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.	
• El deporte como fenómeno sociocultural.	
• Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.	
• Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.	
• Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	
• Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.	
• La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.	

22.3.3 NO PRESENCIAL 3º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
• Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.
• Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
• Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
• Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
• Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES
• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación- oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
• Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL
• La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
• Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
• Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
• Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...

- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

- Las técnicas de dramatización en expresión corporal.
- Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.
- La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

- Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.
- La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
- Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.

22.3.4 NO PRESENCIAL 4º ESO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.

BLOQUE 2.- JUEGOS Y DEPORTES

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

BLOQUE 3.- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL

- Profundización 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 próximo y en otros entornos.
- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA

- Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo

BLOQUE 5.- ACTITUDES, VALORES Y NORMAS. ELEMENTOS COMUNES

- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

22.3.5 NO PRESENCIAL 1º BTO

BLOQUE 1.- CONDICIÓN 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.

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.
- Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.

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.
- 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.
- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

BLOQUE 4.- EXPRESIÓN 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.

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.
- Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.