

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
1º BACHILLERATO
CURSO 23-24

ÍNDICE:	PÁGS.
INTRODUCCIÓN	3
1.- CONTENIDOS	5
2.- TEMPORALIZACIÓN	9
3.- COMPETENCIAS CLAVE	8
4.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	10
5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN	13
6.- METODOLOGIA DIDACTICA	14
7.- RECURSOS DIDÁCTICOS	16
8.-PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	17
9.- CRITERIOS DE CALIFICACION	17
10.- MEDIDAS DE APOYO Y REFUERZO EDUCATIVO A LO LARGO DEL CURSO	19
10.1.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES	19
10.2.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES	20
10.3.- EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA	20
10.4.- GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA	21
11.- EVALUACIÓN DE LA PRACTICA DOCENTE	21
12.- MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	23
13.- ADAPTACIONES CURRICULARES	24
14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	25
14.1.- PROGRAMA DE RECREOS DEPORTIVOS	25
15.- TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	25
16.- UTILIZACIÓN DE LAS TIC	26

INTRODUCCIÓN:

Los profesores de Educación Física nos encontramos constantemente sometidos a interrogantes sobre nuestra práctica diaria; nos vemos en la difícil tarea de generar propuestas curriculares acordes con nuestro contexto social, económico y cultural; para ello debemos construir un nuevo conocimiento profesional, que, trascienda hacia un nuevo conocimiento que nos acerque más a la vida de esas personas en desarrollo que son nuestros alumnos.

Nuestro proyecto recogerá los intereses y necesidades de los estudiantes y vinculará las prácticas al entorno social del instituto, partiendo del conocimiento del medio, del centro y del alumnado.

El alumnado sabe que lo habitual es que el profesor decida qué actividades, cuándo y cómo se van a realizar en la clase; pero también sabe, no en vano llevan muchos años en el sistema educativo, que también ellos pueden introducir variaciones para la mejora de su propio aprendizaje.

Por lo tanto, partiremos de la comunicación, porque no podemos construir desde fuera algo que debe ser construido desde dentro. Nuestras explicaciones y nuestras prácticas pueden ser muy rigurosas, pero son los alumnos los que han de realizarlas con un significado que sólo ellos pueden darle.

Con respecto al instituto se ha pretendido adaptar tiempos y espacios. Todo lo que nosotros hagamos como profesores va a incidir de manera clara en la educación que reciben nuestros alumnos /as. Esto va a condicionar el desarrollo de sus actitudes y destrezas, así como su forma de interrelacionarse con las demás personas.

Para el perfecto desarrollo de esta programación, intentaremos que los espacios estén aprovechados al máximo y en caso de coincidencias de más de dos profesores a la vez, intentaremos hacer algún cambio que lo propicie.

Hemos acondicionado algún espacio reduciendo las medidas reglamentarias, pero consiguiendo su máxima utilización. De esta manera hemos solucionado algunas coincidencias. Desde aquí sugerimos el cerramiento de una de las pistas exteriores, práctica muy habitual en muchos centros. En cuanto al tiempo, decir de las dos sesiones semanales de EF de 55' asignadas por la Administración incurre en grave contradicción ideológica y lógica. ¿No se nos presenta el área de EF como un área fundamental para el desarrollo de la persona?

¿No pasa la calidad de vida de los ciudadanos por la consecución de unos hábitos de salud posibles con una actividad física saludable y moderada? ¿No son el cuerpo y el movimiento ejes básicos de la acción educativa? ¿Cómo se pretende conseguir todo esto asignando a la docencia de la EF únicamente dos horas semanales? Buscamos también la práctica fuera del horario lectivo, y por ello

se le dará a los contenidos un carácter cíclico que involucre al alumnado en un tipo de vida más activa.

Por todo esto, creemos necesario en esta programación, partir de los Objetivos de Etapa de ESO y Bachillerato.

1.- CONTENIDOS

A. Vida activa y saludable.

- Salud física.
 - Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
 - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida.
 - Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
 - Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
 - Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable.
 - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.
 - Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético.
 - Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física.
 - Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios.
 - Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
 - Técnicas básicas de descarga postural y relajación.
 - La musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas.
 - Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
 - Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Salud social.
 - Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
 - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
 - Ventajas e inconvenientes del deporte profesional.
 - Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental.
 - Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional.
 - Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
 - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación.
 - Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordarlas situaciones planteadas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
 - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Preparación de la práctica motriz.
 - Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva.

- Selección responsable y sostenible del material deportivo.
- Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
 - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos sus niveles (motivacional, organizativo, social o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
 - Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física según las características de la actividad física.
 - Gestión del riesgo propio y del de los demás: previsión, organización y planificación de actuaciones frente a los factores de riesgo en actividades físicas.
- Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
 - Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer.
 - Desplazamientos y transporte de accidentados.
 - Contenido básico del kit de asistencia (botiquín) de primeros auxilios.
 - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
 - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
 - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
 - Protocolos de actuaciones básicas ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
 - Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
 - Análisis conjunto de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades de grupo.
 - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
 - Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y debilidades del rival.
 - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos que se llevan a cabo para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
 - Integración del esquema corporal.
 - Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto.
 - Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas y métodos de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades.
 - Deportes y actividades individuales: atletismo, ciclismo urbano, gimnasia, malabares, monopatín o patinaje, entre otros.
 - Deportes de bate y campo: béisbol, *kickball*, *rounders* o *softbol*, entre otros.
 - Deportes y actividades de blanco y diana: *boccia*, bolos, chito, golf, minigolf o petanca, entre otros.
 - Deportes y actividades de combate: lucha, judo, karate, *kickboxing*, artes marciales mixtas o *taekwondo*, entre otros.
 - Deportes de invasión: baloncesto, *balonkorf*, balonmano, *colpbol*, fútbol, fútbol gaélico, hockey, *netball*, *rugby*, *rugby tag*, *touch rugby*, *ultimate*, unihockey o *vórtel*, entre otros.
 - Deportes de red y muro: bádminton, *bossaball*, *fistball*, frontenis, *futvoley*, mini tenis, pádel,

palas, paladós, *pickleball* o voleibol, entre otros.

- Creatividad motriz.
 - Creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional.
 - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales.
 - Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Respeto a las reglas.
 - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play*, educación en el deporte base y similares.
 - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
 - Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
 - Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
 - Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el *absurdmob*, el *flashmob*, el *smartmob*, etc.). Deporte y género.
 - Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
 - Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte, política y economía.
 - Análisis crítico de su influencia en la sociedad.
 - Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Normas de uso.
 - Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas.
 - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.
 - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares).
 - Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, *parkour*, rapel, senderismo, etc.
 - Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 - Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares).
 - Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 22-23

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

INDICADORES DE LOGRO DE ,LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE(CONTENIDOS MÍNIMOS)

SALUD HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los objetivos básicos del calentamiento y ser capaz de realizarlo de manera autónoma. 2. Conocer los efectos beneficiosos del trabajo de las cualidades físicas básicas de forma individual y colectiva 3. Conocer nociones básicas de alimentación e hidratación en la Actividad Física. 4. Conocer de manera básica el reglamento de los deportes practicados a lo largo del curso. 5. Ser capaz de mantener 30 minutos de carrera ininterrumpida, y/o demostrar una progresión significativa con respecto al nivel alcanzado en el test inicial (para aquellos alumnos que el profesor/a considere que presentan una dificultad manifiesta y un interés adecuado) en el mes de Diciembre. 6. Realizar 40 subidas a un banco sueco con cada pierna, sin pausa. 7. Ser capaz de realizar 9 fondos, y/o demostrar una mejora de 5 con respecto al nivel alcanzado en el test inicial (para aquellos alumnos que el profesor/a considere que presentan una dificultad manifiesta y un interés adecuado) en el mes de Diciembre. 8. Realizar la plancha abdominal horizontal en posición prono durante 50 segundos y en posición lateral durante 25 segundos, en el mes de Diciembre.
A. COLAB/OPOS. BALONCESTO/ULTIMATE	<ol style="list-style-type: none"> 9. Conocer y realizar la técnica y la táctica básicas del Baloncesto en situaciones reales de juego con un nivel aceptable en su ejecución. 10. Lanzar y recibir el disco volador de forma aceptable; participar en las actividades.
A. ADVERSARIO BÁDMINTON Y PIKLEBALL	<ol style="list-style-type: none"> 10. Ser capaz de realizar con un grado de ejecución aceptable diferentes tipos de golpes y saques en Bádminton y pikleball.
A. MEDIO ESTABLE ATLETISMO Y BEISBOL	<ol style="list-style-type: none"> 11. Realizar de manera aceptable la técnica del paso de vallas y del salto de altura (Fosbury) en Atletismo. 11. Participar y cumplir el reglamento del beisbol.
PRIMEROS AUXILIOS	<ol style="list-style-type: none"> 11. Protocolo RCP y maniobra de Heimlich.
ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS	<ol style="list-style-type: none"> 12. Diseñar y realizar una coreografía con una duración mínima de un minuto y medio, adaptando en todo momento sus movimientos al soporte musical utilizado y al tiempo musical, basándose en los parámetros de movimiento, elementos coreográficos y técnicas practicadas en clase.
A. MEDIO NO ESTABLE: ORIENTACIÓN Y PATINAJE	<ol style="list-style-type: none"> 13. Ser capaz de orientarse con un mapa y una brújula. 14. Realizar desplazamientos en patines con cierta soltura, giros a ambos lados y freno de taco. 15. Participar, siempre con una actitud positiva y respetuosa en las actividades en la naturaleza propuestas durante el curso. Respetando las normas de seguridad y conservación de la naturaleza en todo momento.
TRANSVERSALES	<ol style="list-style-type: none"> 15. Tener una actitud integradora y participativa en las actividades propuestas durante el curso mostrando en todo momento actitudes deportivas, solidarias y tolerantes. 16. Conseguir y mantener a lo largo del curso hábitos de higiene corporal (aseo, cambio de atuendo deportivo, etc.) y de hidratación durante la actividad física 17. Presentar los trabajos escritos encomendados a lo largo del curso con el orden y limpieza adecuados.

2.- TEMPORALIZACIÓN

CURSO	1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
1º BACHILLERATO	Primeros Auxilios, RCP, PAS, DESA, DEA, Heimlich. Acondicionamiento Físico. El Calentamiento y capacidades físicas básicas. Principios del entrenamiento	Acrosport. Patinaje.	Bádminton. Voleibol. Nutrición.

3.- COMPETENCIAS CLAVE (SIGLAS DE REFERENCIA)

- CCL: competencia en comunicación lingüística.
- CP: competencia plurilingüe.
- STEM: competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- CD: competencia digital.
- CPSAA: competencia personal, social y de aprender a aprender.
- CC: competencia ciudadana.
- CE: competencia emprendedora.
- CCEC: competencia en conciencia y expresión culturales.

Las competencias en EDUCACIÓN FÍSICA

CCL.- Utilización de apuntes, fichas y trabajos para el estudio y adquisición de los conceptos.

CD.- Desarrollarán esta competencia al tener que utilizar la web para los apuntes y buscar información en otras para elaborar los trabajos, los alumnos aprenderán a realizar búsquedas, a manejar bases de datos, a filtrar información según su fiabilidad, etc. De esta manera podrán transformar la información en conocimiento.

CPSAA.- El alumno irá siendo consciente poco a poco de su propio proceso de aprendizaje. Qué debe hacer, cuando y como. Gracias a eso deberá mantener un continuo proceso de reflexión sobre sus capacidades y como desarrollarlas. También una interacción constante con sus compañeros para resolver dudas o situaciones problemas que se dan cada día en el aprendizaje de las diferentes habilidades o destrezas físicas. Por todo lo que tiene que ver con la alimentación, la higiene, la salud

individual y colectiva. La AF desarrolla en el alumno hábitos saludables en este sentido. Además, el estudio de la mejora de las capacidades físicas individuales requiere el desarrollo de esta competencia.

CC.- El desarrollo de cualquiera de los contenidos de nuestra programación implica la adquisición de esta competencia. La AF y el Deporte son un fenómeno social por naturaleza. Hasta en la práctica de Deportes Individuales se necesita interactuar y colaborar con otras personas (compañeros, entrenadores, personal de instalaciones, etc...). Además la disciplina, el respeto, la comprensión, la empatía...son valores que continuamente se trabajan en nuestra materia

CE.- En el desarrollo de los contenidos deportivos, los alumnos están continuamente tomando decisiones. Igualmente en Actividades complementarias realizadas dentro o fuera del centro. Esta es nuestra aportación a la adquisición de esta competencia.

CCEC.- Colaboraremos a la adquisición de esta competencia con el desarrollo de los contenidos que tengan que ver con el movimiento expresivo. Veremos una evolución desde las Danzas antiguas a las modernas. Igualmente veremos la capacidad de expresión y comunicación del cuerpo.

4.-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

- 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.**

La adquisición de esta competencia específica se materializa cuando el alumnado toma consciencia de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física y es capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus hábitos de vida atendiendo a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Para materializar estos aprendizajes pueden emplearse distintas fórmulas y contextos de aplicación, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo

I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

- 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación y crecimiento al enfrentarse a desafíos físicos.**

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor previamente adquirido por el alumnado de esta etapa le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja posibilitará la focalización de su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto facilitará al alumnado avanzar un paso más hacia la planificación, dirección y supervisión de actividades físicas destinadas a otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en etapas anteriores, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, *pickleball*, *paladós* o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, etc.) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2 y CE3.

- 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.**

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro lado, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se realicen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del

Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite la cultura motriz y que hacen interesante su conservación.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse mediante juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Estos contenidos podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o educación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos presentes en la actividad deportiva o sobre la cara oculta del deporte, que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida apropiado y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos abordados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4 y CE1.

5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

- 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración- oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

- 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.
- 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

- 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.
- 4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

- 5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.
- 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas, para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

6.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Se tendrán siempre presentes las propuestas de situaciones que refuercen las relaciones entre ejercicio físico y salud (entendiendo ésta en un sentido amplio, físico, psíquico y social).

Los alumnos de Educación Secundaria y Bachillerato necesitan cada vez información más especializada y actividades menos organizadas para así poder participar en esa organización e iniciarse en su propia planificación de la actividad física.

La información inicial será: precisa, clara, asimilable y continua tanto en su aspecto técnico como motivador. El conocimiento de los resultados será: inmediato (información de los errores), motivador, relacionando causa-efecto (explicando el motivo del error).

Las estrategias de enseñanza serán **globales** o **analíticas** en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

La estrategia global será la principal tendencia pero no exenta de análisis por partes que configuren acciones totales. Se primará la reflexión y análisis del alumno, dejando la **instrucción directa** para tareas más específicas y puntuales.

Partiendo de estas premisas utilizaremos:

1. Actividades de diagnóstico. Servirán de exploración y motivación.
2. Actividades de desarrollo y aprendizaje. Fomentarán la autonomía y atenderán a los diferentes niveles, situándose siempre en un contexto real.
3. Actividades resumen. Observación de las alumnas y alumnos, de su progreso respecto del punto de partida.

4. Actividades de refuerzo o ampliación. Que implicarán tanto a los menos como a los más avanzados.
5. Actividades de evaluación. También llamadas **pruebas de realidad**, suponen una autorreflexión /evaluación del alumnado sobre su posición en el Área de la Educación Física.

ESTRUCTURA DE LA CLASE.

Tanto la introducción como la parte final de la clase vendrán determinadas por las características de la parte principal.

Siempre se comenzará con una explicación del contenido lo cual servirá de motivación y de proceso de relación con otras sesiones. Al final se realizará una valoración del trabajo a través de un diálogo con los alumnos / as en el que se fijará ya el primer elemento motivador para las próximas sesiones, anunciando sus pautas generales.

Se pondrá una especial atención a la correcta utilización del espacio y del material, para evitar marginaciones, distracciones, etc. Normalmente alternaremos una sesión en el gimnasio y otra en el patio.

CONCRECIÓN DE ESTA METODOLOGÍA EN LOS CONTENIDOS.

- ☒ **CONDICION FISICA:** Primarán las **asignaciones de tareas** con una progresiva oferta de oportunidades para tomar decisiones en función del efecto que las diferentes actividades provocan en su organismo. Tendencia a una mayor concienciación de sus capacidades ya favorecer la toma de responsabilidad en la planificación personal de su preparación física.
- ☒ **DEPORTES:** Intentaremos consolidar hábitos positivos hacia ellos gracias a un mínimo de dominio y habilidad. **Asignación de tareas y propuestas de situaciones problema** serán los estilos utilizados en función del nivel del alumnado y la dificultad de la actividad. Insistiremos en el aspecto coordinativo como continuidad de la etapa Primaria ya que está en su momento más idóneo. Prestar atención a los posibles periodos críticos de la pubertad (desajustes motrices cualitativos debidos a cambios morfológicos).
- ☒ **ACTIVIDADES EXPRESIVAS:** Se recomienda una **estrategia globalizada** de los parámetros: espacio, tiempo y movimiento, **polarizando la atención** sobre alguno de ellos en función del periodo de desarrollo y técnica utilizada para volver a la globalidad con un aumento de la capacidad expresiva.
- ☒ **ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:** Se primarán los **aspectos participativos** con respecto al medio ambiente y con el empleo del tiempo de ocio de nuestro alumnado, en el medio natural.

MARCO TEÓRICO: APUNTES ELABORADOS POR EL DEPARTAMENTO.

Los apuntes pretenden proporcionar un soporte teórico escrito y, lo que es más importante, contextualizado, para los alumnos sobre los contenidos conceptuales y procedimentales del currículo, que explicará el profesorado en las clases.

Dado que en el Área de Educación Física es conveniente dedicar la práctica totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear excesivas clases teóricas para

explicar los contenidos conceptuales del currículo.

La utilización de los apuntes permite al profesorado presentar los conceptos en forma verbal, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos, con la seguridad de que los alumnos y alumnas disponen de un soporte escrito, fiable y adecuado para su estudio, condiciones que no reúnen los libros de texto al uso.

CONSIDERACIONES FINALES.

No existe una única y sistemática secuencia de pasos a seguir ni tampoco hay un solo método de trabajo. La metodología varía según el contenido, el alumnado, los profesores, los objetivos, los recursos o el contexto. Nuestra propuesta tendrá en cuenta el tránsito de:

- lo fácil a lo difícil.
- lo conocido a lo desconocido.
- lo individual a lo general.
- lo concreto a lo abstracto.

Las características específicas de los alumnos, hacen que se vaya pasando progresivamente de una **instrucción directa** con **asignación de tareas concretas**, a una oferta cada vez mayor de actividades en las que se da la posibilidad de **resolver** situaciones en el juego real.

7.- RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de EF dispone de un material mínimo que se debe ir ampliando cada curso ya que es altamente fungible. Este curso debemos comprar materiales de reposición para los distintos bloques de contenidos de Secundaria y Bachillerato.

Se da la circunstancia de que este año el material fungible necesita una reposición básica, pues se encuentra en un estado muy degradado y además este curso tenemos grupos especialmente numerosos que nos obligan a disponer de más material.

Por otro lado todos los alumnos/as de secundaria (excepto 2º de Bachillerato) cursan obligatoriamente esta asignatura, por ello necesitamos que la dotación económica de este departamento sea superior a la del curso pasado ya que resulta insuficiente.

El Departamento elabora sus propios apuntes teóricos y los publicará en la Web oficial del Instituto, debiendo el alumno descargarlos para la fecha que se le requiera.

Sería interesante también contar con un presupuesto extraordinario para renovar el equipamiento, como bancos suecos y colchonetas. Lo que hay está muy estropeado y es escaso.

Contamos con un radiocasete para Secundaria y Bachillerato que desde cualquier punto de vista es insuficiente para desarrollar los contenidos de Expresión Corporal de cada uno de los cursos. Necesitamos una dotación en condiciones en este sentido.

Utilizaremos los cañones y reproductores de video del Centro y del CFS. Para algunas sesiones teóricas utilizaremos la pizarra digital, así como el cañón y el ordenador. Los alumnos utilizan la web del Instituto para descargarse los apuntes. También disponemos de ordenadores, cañones y pantallas en todas las aulas así como algún ordenador portátil para uso del departamento.

Debemos ampliar el fondo de la Biblioteca para que los alumnos puedan realizar los distintos trabajos que les encomendaremos durante el curso.

8.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Situaciones-problemas para las habilidades motrices y aspectos técnicos y tácticos de los diferentes juegos y deportes.
- Pruebas objetivas: exámenes prácticos y teóricos de los contenidos trabajados durante el curso. Ocasionalmente se encomendarán trabajos sobre los contenidos teóricos y prácticos trabajados.
- Listas de control y fichas de observación para la participación y actitud en clase y en actividades complementarias
- Fichas de observación del trabajo diario en clase, participación, colaboración, en definitiva actitud hacia la materia, los compañeros, el profesor y el material.

Utilizaremos como instrumentos los exámenes teóricos, tests de condición física, listas de observación de lo aprendido así como para el seguimiento de la participación en clase, etc.

9.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Primera Evaluación:

- Aspectos conceptuales: **40 %**
- Aspectos procedimentales: **40 %**
- Aspectos participativos: **20 %**

Segunda y Tercera Evaluación:

- Aspectos conceptuales: **20%**
- Aspectos procedimentales: **60 %**
- Aspectos participativos: **20 %**

En todos los aspectos deberá superarse la mitad del porcentaje para que empiece a sumar con los otros dos aspectos. La nota se valorará sobre un máximo de 10 puntos en todos los apartados.

Los alumnos deberán superar todos los tests, exámenes, etc. para poder aprobar la materia. El profesor hará un examen de recuperación a quién lo necesite.

La ausencia a algún examen o test deberá ser debidamente justificada por el alumno en tiempo y forma; de no ser así no se le hará el examen y tendrá que ir a la recuperación final de curso.

- Para que se puedan tener en cuenta los aspectos procedimentales y participativos será necesario sacar un 5 en el examen teórico de los **contenidos conceptuales** de cada evaluación.
- Los alumnos deben asistir a clase con camiseta, pantalón y zapatillas de deporte.

- Incapacidades temporales o permanentes:**
- El alumno que padezca alguna lesión **temporal** o **permanente** que le impida realizar **toda** la práctica o **parte** de la asignatura, deberá presentar a su profesor antes de que acabe cada evaluación, un Certificado Médico en _____ el que consten los ejercicios que no puede realizar. (Ver y marcar Hoja de indicadores de logro de los estándares de aprendizaje o contenidos mínimos).
- Estos alumnos en **ningún caso** estarán exentos de la asignatura, sino que deberán realizar determinadas actividades para **sustituir la práctica** que no puedan realizar temporal o permanentemente.
- En todos los casos tienen obligación de asistir a clase y realizar todos aquellos contenidos prácticos que haya aconsejado el **médico**.
- La no presentación de este certificado supone que el profesor desconozca las características del alumno y por lo tanto, no pueda realizar las adaptaciones pertinentes.
- En estos casos, la nota de la evaluación aparecería suspensa por no poder evaluar una o todas las partes que la componen. Esta nota sería recuperable con la presentación de dicho informe en el caso de las **lesiones permanentes** o con la recuperación por parte del alumno de los contenidos no realizados en su momento antes de la evaluación final ordinaria en el caso de **lesiones temporales**.
- En los aspectos **procedimentales**, la calificación se distribuirá de la siguiente forma:
 - 1ª EVALUACIÓN: 4 puntos para Condición Física
 - 2ª EVALUACIÓN: 2.5 puntos Acrosport, 2.5 puntos Patinaje, 1 punto Primeros Auxilios.
 - 3ª EVALUACIÓN: 3 puntos Voleibol y 3 puntos Bádminton
- Se realizarán los test de Condición Física 2 veces durante el curso: Test en Septiembre y en Noviembre/Diciembre.
- En los aspectos **participativos**, se calificará de la siguiente manera:

FALTAS LEVES: se descontará 0,5 puntos en el apartado de participación por cada falta leve.

FALTAS GRAVES: se descontará 1 punto en el apartado de participación por cada falta grave.

- Los alumnos que durante un trimestre no traigan de forma continuada el material necesario de clase, ya sea de aseo, de práctica o apuntes, serán penalizados con una falta grave cada vez que esto ocurra.
- Se bonificará en el apartado de participación a los alumnos que participen en Campeonatos Escolares.

Los retrasos o faltas continuadas, además de la correspondiente sanción disciplinaria, deberán recuperarse realizando tareas extra indicadas por el profesor, fuera del horario lectivo, y/o la presentación de trabajos escritos.

10.- MEDIDAS DE APOYO Y REFUERZO EDUCATIVO A LO LARGO DEL CURSO

10.1.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

1º Bachillerato

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (PROCEDIMIENTOS)	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (CONCEPTOS)	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (PARTICIPACIÓN)
Condición Física	<ul style="list-style-type: none"> • Confeccionar un catálogo de ejercicios que identifiquen las capacidades físicas básicas y las partes del aparato locomotor • Realizar 20' de carrera continua • Practicar fondos de brazos • Practicar abdominales • Mantener los hábitos posturales y de alimentación durante la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno irá elaborando trabajos escritos para reforzar los contenidos conceptuales que no haya superado en cada evaluación. • Exámenes escritos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una actitud integradora y participativa • Participar en las actividades en la naturaleza propuestas durante el curso • Practicar hábitos de higiene corporal
Acrosport	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar las técnicas básicas vistas. 		
Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar pases de dedos, antebrazos, saques y remates. 		
Patinaje	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar deslizamientos, giros y frenadas. 		
Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar golpes básicos 		
Primeros Auxilios	<ul style="list-style-type: none"> • PAS, DEA, DESA, RCP, Maniobra de Heimlich. 		

El profesor correspondiente proporcionará la información necesaria así como el apoyo que necesite cada alumno según su caso, en el momento que lo necesite.

El profesor confeccionará una prueba final para que los alumnos que hayan suspendido alguna evaluación tengan la oportunidad de superar la materia dentro del periodo ordinario.

10.2.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

Si no aprueban la EF del curso actual, se examinarán en la convocatoria de pendientes, debiendo realizar un examen práctico y teórico de los contenidos del curso que no superó.

Si aprueban la EF del curso actual, aprueban automáticamente la del curso anterior.

El Departamento informará a los alumnos que se encuentren en esta situación de las actividades de recuperación diseñadas y que constan en esta programación.

El alumno que se encuentre en este caso deberá realizar el conjunto de las actividades planteadas para cada curso. Lo supervisará el profesor que lo tenga en clase en el curso actual, al menos una vez por trimestre.

La evaluación final la realizará el mismo profesor que le da clase durante el curso.

El alumno que pierda el derecho a la evaluación continua, se presentará al examen global de final de curso que constará de todos los contenidos teóricos y prácticos que el alumno no haya podido superar por inasistencia.

10.3.- EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

A cada alumno se le examinará de la parte o partes que haya suspendido en la convocatoria ordinaria. Estas pruebas serán según el caso:

- Examen teórico
- Examen práctico de los contenidos trabajados.

En la calificación de la prueba extraordinaria se aplicarán los siguientes porcentajes: 50% teórico y 50% práctico, teniendo que alcanzar un mínimo de 5 puntos en cada una de las partes para superar el curso.

Los alumnos que acudan a convocatoria extraordinaria y que tengan la parte de participación suspensa, realizarán un examen teórico con preguntas añadidas sobre las prácticas vivenciadas durante el curso escolar.

10.4.- GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA

La objetividad queda perfectamente garantizada al aplicar fielmente los criterios de evaluación y calificación detallados anteriormente en esta programación; así como los procedimientos e instrumentos de evaluación previstos en la misma.

Además, a principio de curso cada familia será informada de todos estos criterios y procedimientos de la siguiente manera:

PROCEDIMIENTO PARA INFORMAR SOBRE LA PROGRAMACIÓN A LAS FAMILIAS

El Departamento de EF cuelga en la web la información relativa a los contenidos que deben superar los alumnos, los criterios de calificación por evaluaciones

También se especifican las normas de funcionamiento, materiales necesarios y recomendaciones sobre alimentación y sobre actividad física que detallamos a continuación. Incluimos una explicación de por qué los alumnos necesitan adquirir patines para desarrollar los contenidos propios de la materia.

Cada profesor envía esta misma información a cada uno de sus alumnos por correo electrónico y/oa través del aula virtual.

Además de esto, el departamento publica en la web los apuntes de la materia así como unas tablas de información sobre nutrición.

11.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje implica la evaluación de nuestra práctica docente a través, fundamentalmente, del diseño y desarrollo de las unidades didácticas como unidades funcionales más próximas.

El juicio que se obtiene por medio de la valoración de los aprendizajes conseguidos por los alumnos, que es lo mismo que analizar la adecuación de los resultados a los objetivos propuestos, debe permitirnos realizar la toma de decisiones relativa a la continuidad o a los cambios que es preciso introducir en dicha unidad.

Sin embargo, esta valoración final debe suceder a la evaluación que es preciso realizar a lo largo del desarrollo de cada una de las sesiones que conforman la unidad. Los indicadores que se utilizan para la evaluación formativa de los alumnos son, casi siempre, indicadores del propio proceso y así deben ser tenidos en cuenta.

La observación sobre el grado de asimilación de los contenidos es en sí misma indicador de la buena o mala marcha general del proceso de enseñanza. Pero esta eficacia del alumno /a en el nivel de logro de los objetivos no debe ser la única indicación válida para emitir un juicio sobre dicho proceso.

Por tanto; debemos diferenciar aquí la evaluación de la aplicación de la programación didáctica y la evaluación de la práctica docente.

Para la **evaluación de la aplicación de la programación didáctica**, realizaremos las siguientes actividades:

- Revisión mensual del desarrollo de la programación
- Revisión inicial de materiales y recursos y en su caso, adquisición o reposición de los mismos
- Proceso de recogida de datos en la evaluación continua, en las parciales y en la final

Los indicadores de logro son:

- El grado de consecución de los objetivos planteados, la adquisición de las competencias clave y estándares de aprendizaje, fijándonos en los criterios de evaluación y sus indicadores.
- Las calificaciones obtenidas por nuestros alumnos en los diferentes contenidos, haciendo un análisis de los resultados. En este análisis es fundamental comprobar que todos los alumnos aprobados han superado los contenidos mínimos; o lo que es lo mismo: han alcanzado la competencia que se desprende de los indicadores mencionados en el punto anterior.

Para la **evaluación de la práctica docente**:

- Realizaremos una encuesta a los alumnos al final de cada ciclo en la que estudiaremos los siguientes aspectos, que a su vez son los indicadores de logro:
 - ◆ La claridad en las explicaciones prácticas y teóricas
 - ◆ El tiempo suficiente de ejecución y práctica
 - ◆ Los recursos y materiales suficientes

INDICADORES DE LOGRO	SI o NO	OBSERVACIONES
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA		
La Programación se basa en la LOMLOE y en el Proyecto educativo del centro		
La programación se puede aplicar independientemente del profesor que lo haga, titular o sustituto		
La Temporalización se ha diseñado en función del número de horas semanales		
Se ha tenido en cuenta la coordinación con el Departamento de Orientación para la enseñanza de los alumnos ACNEES		
Contiene la información necesaria para las familias en cuanto a contenidos, criterios de evaluación y recuperación		
Se ha transmitido a las familias y a los alumnos la información del punto anterior		
Se ha hecho el seguimiento de la programación mensualmente		
PRÁCTICA DOCENTE		
Al principio de cada Unidad Didáctica hay una explicación para el grupo sobre los contenidos a desarrollar		

Al final de cada sesión y Unidad Didáctica hay una puesta en común con el grupo sobre la consecución del objetivo planteado en ellas		
Se ha dotado de significado a los modelos de habilidades deportivas para que el aprendizaje sea significativo		
Se ha promovido que los alumnos participen de su propio proceso de enseñanza aprendizaje al plantearles problemas motores que debían resolver		
Se ha fomentado el trabajo en equipo y colaborativo		
Se ha fomentado el afán de superación personal, el respeto hacia los compañeros y el conocimiento de las posibilidades de movimiento individuales y grupales a través de los diferentes contenidos		
Se han utilizado diferentes técnicas y estilos de enseñanza según la tarea motriz planteada		
Se ha aplicado en la práctica diferentes estrategias según la tarea motriz a enseñar		
Se han utilizado diferentes agrupamientos, según los contenidos a desarrollar		
Los alumnos tenían indicaciones sobre cómo trabajar, agruparse y comportarse para que el grupo estuviera controlado en cada sesión		
Los recursos materiales y las instalaciones han sido los adecuados para el desarrollo de los contenidos		
Se han utilizado las nuevas tecnologías para complementar los aprendizajes		
Se han realizado las actividades complementarias y extraescolares contempladas en la programación		
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD		
Se han realizado adaptaciones curriculares a los alumnos con necesidades educativas especiales si lo han necesitado		
Se han propuesto alternativas de trabajo a aquellos alumnos que tenían alguna dificultad para alcanzar los objetivos		
Se han propuesto alternativas de trabajo a aquellos alumnos que han conseguido los objetivos con facilidad y en menos tiempo que sus compañeros		
EVALUACIÓN		
Se han establecido instrumentos de evaluación y autoevaluación para el seguimiento del proceso enseñanza aprendizaje		
Se han establecido actividades de recuperación de evaluaciones pendientes y/o de materia pendiente		
Los instrumentos de evaluación han sido variados y adecuados a los contenidos a evaluar ya fueran conceptos, práctica o participación		
Se realizó a principio de curso una Evaluación Inicial informativa		
Se ha consensuado esta Lista de Control entre todos los miembros del departamento		

12.- MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El IES “JIMENA MENÉNDEZ PIDAL” es un centro preferente de INTEGRACIÓN DE ALUMNOS MOTÓRICOS, por lo que este departamento colabora estrechamente con el Departamento de Orientación y la Fisioterapeuta.

En función de los informes que nos proporcionan, elaboramos las pertinentes ADAPTACIONES CURRICULARES INDIVIDUALES que se adjuntarán a la programación como Anexos.

* Proponemos la realización de una jornada de Deporte Adaptado en la que el Baloncesto en Silla de ruedas sea el eje central.

Esta jornada estaría destinada a alumnos de ESO y Bachillerato. Nos gustaría que se realizara todos los años. El alquiler de las sillas de ruedas debería correr a cargo del centro.

La organización y el desarrollo dependerán de este departamento en colaboración con el de AFD.

La jornada se dividiría en 4 franjas horarias (2ª, 3ª, 4ª y 5ª hora) en las que los alumnos de los cursos señalados participarán en las distintas actividades.

En cada franja horaria se realizará un partido de Baloncesto en Silla de Ruedas durante 15 minutos, y otras dos actividades adaptadas en la otra media hora.

Cada grupo se dividirá en 3 e irán rotando.

Pretendemos con esta actividad que las personas NO DISCAPACITADAS se adapten a las actividades de las DISCAPACITADAS y durante una hora vivan las mismas sensaciones que viven ellos durante toda su vida.

Creemos que así favorecemos la integración en los dos sentidos.

* El Departamento se reserva el derecho de organizar otras actividades a lo largo del curso en las que se incluyan los ACNEES siempre que cuente con los medios necesarios, tanto materiales como humanos, para realizarlas de forma satisfactoria.

13.- ADAPTACIONES CURRICULARES

Durante las primeras semanas de curso, el departamento de Orientación informa a los profesores de las necesidades especiales de nuestros alumnos de Integración.

La fisioterapeuta nos proporciona los informes necesarios para adaptar nuestras actividades para ellos.

Estas informaciones más nuestra propia observación de los alumnos en las primeras clases, el estudio de posibles adaptaciones curriculares que hayan tenido estos alumnos en cursos anteriores y los datos recogidos en la evaluación cero, son la base para realizar las adaptaciones curriculares pertinentes.

La recogida de todos estos datos lleva su tiempo; por eso, una vez tengamos toda la

información, el departamento elaborará las adaptaciones individuales necesarias que se incluirán como Anexos a esta Programación.

Pero en general intentamos hacer ACIS no significativas, salvo casos en los que sea imposible o no recomendado.

Igualmente, siempre intentamos que los ACNEES hagan la misma tarea que los demás, si no pueden solos lo harán con ayuda, si así tampoco pueden, lo harán con adaptación y si no es posible, realizarán un ejercicio alternativo.

14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

	<u>1ª Evaluación</u>	<u>2ª Evaluación</u>	<u>3ª Evaluación</u>
1º BACHILLERATO	NINGUNA	VISITA CAR/INEF	NINGUNA

14.1.- PROGRAMA DE RECREOS DEPORTIVOS

Desde hace años el Departamento de Educación Física del I.E.S. Jimena Menéndez Pidal de Fuenlabrada, viene organizando una serie de actividades deportivas en el tiempo de recreo. Con ello pretendemos fomentar la ocupación del ocio de forma activa y saludable; otro objetivo que perseguimos es la utilización equilibrada de las pistas deportivas así como el disfrute del gimnasio, siempre supervisado por un profesor del Departamento; de esta manera todos los alumnos que quieran realizar deporte puedan hacerlo de forma ordenada, sin que nadie se imponga a nadie.

Los deportes que ofrecemos para el presente curso 23-24 son: fútbol sala, baloncesto, voleibol, bádminton y "pinfuvote".

De momento este año tenemos unos 250 participantes entre alumnos de E.S.O. y Bachillerato; los recreos deportivos también están abiertos a alumnos de los ciclos formativos pero este curso no se ha apuntado ningún equipo.

15.- TRATAMIENTO DE ELEMENTOS TRANSVERSALES

ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA

- Los alumnos deben leer y estudiar los apuntes que el departamento les proporciona
- Se recomiendan lecturas sobre AF y Salud en páginas web o artículos de los periódicos
- Según el curso, a la hora de elaborar determinados trabajos, se les insta a buscar información, recomendándoles la bibliografía necesaria (Por ejemplo, para la elaboración de un plan de entrenamiento o para la elaboración de la dieta...)

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN DE CUALQUIER TIPO DE DISCRIMINACIÓN POR RELIGIÓN, VIOLENCIA, SEXISMO, RACISMO Y XENOFOBIA

La práctica de la Actividad Física y deportiva lleva implícita la educación en valores de nuestros alumnos. En dicha práctica se dan situaciones en las que el alumno aprende a valorar sus propias capacidades y las de los demás, aprende a respetar, a tolerar, a cumplir las normas, a solucionar los conflictos, etc... En la Actividad Física no hay razas, ni religiones, ni géneros. Se desarrollan las capacidades individuales y de equipo. En nuestra materia trabajamos en la igualdad. Los alumnos y las alumnas deben superar los mismos contenidos en cada clase, deben realizar las mismas tareas.

En clase no permitimos comportamientos violentos ni sexistas, ni racistas, ni xenófobos y aplicamos el RRI si en alguna ocasión se da algún conflicto de este tipo.

Realmente nuestros alumnos aprenden a valorar a los demás, por lo que son y no por como son.

ACTIVIDADES PARA TRATAR LA EDUCACIÓN VIAL

Este tema se trata cuando hacemos las actividades extraescolares como la de Orientación en el Parque de la Solidaridad, a donde llevamos andando a los alumnos. En estas ocasiones podemos insistir en que cumplan con las normas de los peatones.

Cuando hacemos las actividades en bus, explicamos la importancia del cinturón de seguridad y otras normas básicas de comportamiento tanto en la ciudad como en el entorno natural.

16.- UTILIZACIÓN DE LAS TIC

Utilizamos los proyectores en el aula normalmente los días de lluvia. También utilizamos un proyector con un portátil para el gimnasio pequeño.

Información a través de la web, correo electrónico de educamadrid y aula virtual.

Uso de aplicaciones para el entrenamiento como Runkeeper, Runtastic, Endomondo, etc. a través de las cuales los alumnos nos enseñarán sus entrenamientos fuera del centro, en su horario extraescolar.