

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**1º E.S.O.**  
**CURSO 23-24**

<b>ÍNDICE:</b>	<b>PÁGS.</b>
INTRODUCCIÓN	3
1.- CONTENIDOS	5
2.- TEMPORALIZACIÓN	8
3.- COMPETENCIAS CLAVE	8
4.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	9
5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN	11
6.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA	13
7.- RECURSOS DIDÁCTICOS	15
8.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	16
9.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	16
10.- MEDIDAS DE APOYO Y REFUERZO EDUCATIVO A LO LARGO DEL CURSO	18
10.1.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES	18
10.2.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES	19
10.3.- TERCERA EVALUACIÓN Y FINAL	19
10.4.- GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA	19
11.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	20
12.- MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	22
12.1.- PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL	
13.- ADAPTACIONES CURRICULARES	23
14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	24
14.1.- PROGRAMA DE RECREOS DEPORTIVOS	
15.- TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	25
16.- UTILIZACIÓN DE LAS TIC	25

## 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 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.
  - Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.
  - Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
  - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
  - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
  - Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social.
  - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).
- Salud mental.
  - Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
  - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
  - Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

### B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física.
  - Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz.
  - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores.
  - Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
  - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
  - Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
  - Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).
  - Protocolo 112.
  - Soporte Vital Básico (SVB).

### C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones.
  - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
  - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
  - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
  - Integración del esquema corporal.
  - Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales.
  - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el

acondicionamiento físico.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:
  - Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.
  - Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis.
  - Deportes de invasión: balonmano, *colpbol*, *hockey* o *unihockey*.
- Creatividad motriz.
  - Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

#### **D. Emociones y relaciones sociales.**

- Gestión emocional.
  - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
  - Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.
- Habilidades sociales.
  - Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- Respeto a las reglas. Las reglas de juego como elemento de integración social.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).
- Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
  - Los juegos y las danzas.
- Usos comunicativos de la corporalidad.
  - Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
  - Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.
- Deporte y género.
  - Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.
  - Análisis crítico.
- Influencia del deporte en la cultura actual.
  - El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Normas de uso.
  - Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.
  - Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.
  - Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable.
  - Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

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

<p>SALUD</p> <p>HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Confeccionar de forma autónoma un <b>catálogo de ejercicios</b> de los realizados en clase que se puedan utilizar en los calentamientos generales.</li> <li>2. Conocer cómo llevar a cabo una correcta hidratación y alimentación durante la Actividad Física.</li> <li>3. Identificar las <b>capacidades físicas básicas</b>.</li> <li>4. Ser capaz de mantener una <b>posición corporal</b> adecuada en situaciones de sentado levantado y transportando cargas pesadas.</li> <li>5. Conocer el <b>aparato locomotor</b> (los huesos y músculos más importantes del cuerpo).</li> <li>6. Ser capaz de mantener <b>20 minutos de carrera ininterrumpida</b>, 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.</li> <li>7. Realizar <b>30 subidas a un banco</b> sueco con cada pierna, sin pausa.</li> <li>8. Realizar <b>la plancha abdominal horizontal en posición prono durante 25 segundos y en posición lateral durante 15 segundos</b>, en el mes de Diciembre.</li> <li>9. Realizar <b>5 fondos</b>, y/o demostrar una mejora de 1 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.</li> </ol>
<p>A. COLAB/OPOS. BALONMANO/COLPBALL Y UNIHOCKEY</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Ser capaz <b>de botar un balón</b> de Balonmano con ambas manos, de <b>pasarlo</b> de diferentes maneras y de ejecutar un <b>lanzamiento a portería con 3 pasos de aproximación</b>.</li> <li>11. Aplicar la técnica básica para pases, recepciones, conducción y tiro; cumplir las normas de seguridad en unihockey.</li> </ol>
<p>A. ADVERSARIO BÁDMINTON/ PICKLEBALL</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Ser capaz de realizar con un grado de ejecución aceptable <b>diferentes tipos de golpes y saques en Bádminton</b>.</li> </ol>
<p>A. MEDIO ESTABLE ATLETISMO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Ser capaz de realizar la <b>técnica de carrera de velocidad y del lanzamiento</b> de Jabalina de Atletismo, con una ejecución aceptable,</li> </ol>
<p>ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS Y RITMO</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. <b>Representar dramáticamente una historia</b> utilizando el lenguaje corporal, con una duración mínima de 1 minuto pudiendo ser utilizados aparatos como las cuerdas, cintas, etc. Realizar correctamente las danzas aeróbicas propuestas.</li> </ol>
<p>PRIMEROS AUXILIOS</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>14. Saber realizar una RCP; Soporte Vital Básico.</li> </ol>
<p>JUEGOS TRADICIONALES</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>15. Participar y mejorar el salto con comba, los malabares y el juego de chapas.</li> </ol>
<p>A. MEDIO NO ESTABLE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>16. Respetar <b>las normas de seguridad y de conservación de la naturaleza</b>, durante la realización de actividades en el medio natural.</li> <li>17. <b>Participar</b> y siempre con una actitud positiva, en la <b>actividad de Senderismo</b> realizada durante el curso.</li> </ol>
<p>TRANSVERSALES</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>18. Tener una <b>actitud integradora y participativa en las actividades propuestas durante el curso</b> mostrando en todo momento actitudes deportivas, solidarias y tolerantes.</li> <li>19. <b>Conseguir y mantener</b> a lo largo del curso <b>hábitos de higiene corporal</b> (aseo, cambio de atuendo deportivo, etc.) <b>y de hidratación durante</b> la actividad física</li> <li>20. Presentar los <b>trabajos escritos</b> encomendados a lo largo del curso con el orden y limpieza adecuados.</li> </ol>

## 2.- TEMPORALIZACIÓN

CURSO	1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3ª EVALUACIÓN
1º ESO	Primeros Auxilios  Atletismo.- Carreras de Velocidad y Lanzamiento de Jabalina  Senderismo  Nutrición básica.  Condición Física y  Calentamiento.  Pickleball	Colpball.  Unihockey  Malabares.	Danzas Aeróbicas.  Balonmano.  Combas

## 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. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.**

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud.

Esta competencia de carácter interdisciplinar impregna a la globalidad de la materia 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, 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. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por 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 de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que contextualicen todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista interdisciplinar, 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 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

- 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna ya los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.**

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos cabe mencionar los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos en grupo, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos 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, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para

garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

- 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

Para la relación con los demás se deben desarrollar habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar

ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico- deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

**4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.**

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales 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 o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades

circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes).

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

**5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo.

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 o las rutas BTT (bicicleta todo terreno), el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, 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 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

## 5.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### Competencia específica 1.

- 1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.
- 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### Competencia específica 2.

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.
- 2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

### Competencia específica 3.

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro

individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

#### **Competencia específica 4.**

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
- 4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.
- 4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### **Competencia específica 5.**

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
- 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

## **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 y alumnas sobre los contenidos conceptuales y actitudinales 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

### Todas las Evaluaciones:

- 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 los **contenidos conceptuales** de cada evaluación.
- ❖ Los alumnos deberán 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: En Condición Física: 2.5 puntos; Pickleball 1.5 puntos, Atletismo 1.5 puntos y primeros auxilios 0.5 puntos.
- 2ª EVALUACIÓN: 2 puntos Malabares, 2 puntos Unihockey y 2 puntos Colpball.
- 3ª EVALUACIÓN: 2 puntos Danzas aeróbicas, 2 puntos balonmano y 2 puntos combas.

Se realizarán los test de Condición Física 2 veces durante el curso: Valoración Inicial y Test en Noviembre.

En los aspectos de participación, 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 para asearse en clase, 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.

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

### 10.1.- SISTEMAS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

1º ESO

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (PROCEDIMIENTOS)	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (CONCEPTOS)	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN (PARTICIPACIÓN)
Condición Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confeccionar un catálogo de ejercicios que identifiquen las capacidades físicas básicas y las partes del aparato locomotor</li> <li>• Realizar 20' de carrera continua</li> <li>• Practicar fondos de brazos</li> <li>• Practicar abdominales</li> <li>• Mantener los hábitos posturales y de alimentación durante la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno irá elaborando trabajos escritos para reforzar los contenidos conceptuales que no haya superado en cada evaluación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una actitud integradora y participativa</li> <li>• Participar en las actividades en la naturaleza propuestas durante el curso</li> <li>• Practicar hábitos de higiene corporal</li> </ul>
Atletismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar las técnicas básicas vistas.</li> </ul>		
Balonmano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar pases y lanzamientos con diferentes móviles.</li> </ul>		
Unihockey	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar pases, recepciones, conducciones y tiros.</li> </ul>		
Bádminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar golpes básicos</li> </ul>		
Actividades Expresivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar una coreografía</li> </ul>		
Deportes alternativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar las técnicas básicas vistas.</li> </ul>		
Primeros auxilios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PAS, RCP</li> </ul>		
Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen de conocimientos básicos</li> </ul>		

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.- TERCERA EVALUACIÓN Y FINAL**

Además de los exámenes de los contenidos correspondientes al tercer trimestre, a cada alumno se le examinará de la parte o partes que haya suspendido a lo largo del curso. Estas pruebas serán según el caso:

- Examen teórico
- Examen práctico de los contenidos trabajados.

A criterio del profesor, si éste considera que la participación del alumno a lo largo del curso no ha sido suficientemente aceptable, le encargará la realización de un trabajo escrito sobre algunos contenidos propios de la materia con el fin de que el alumno se implique en cierta manera y así pueda subsanar las carencias presentadas durante el año.

### **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:

## PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 23-24

- 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
<b>PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>		
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		
<b>PRÁCTICA DOCENTE</b>		
Al principio de cada Unidad Didáctica hay una explicación para el grupo sobre los contenidos a desarrollar		

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 23-24

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 han 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		
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>		
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		
<b>EVALUACIÓN</b>		
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 Sillade 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.

### **12.1.- PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PROFESIONAL**

Desde el Departamento haremos especial incidencia sobre aspectos como los primeros auxilios, la relación del deporte con la salud, los hábitos de vida saludables y la nutrición sana.

## **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

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 23-24  
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 ACNÉES 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>
<b>Primero ESO</b>	<b>SENDERISMO (Ruta fluvial El Pardo)</b>	<b>NINGUNA</b>	<b>NINGUNA</b>

##### **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.

## PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA. CURSO 23-24

Información a través de la web, correo electrónico y

aula virtual. Contacto a través del correo de

educamadrid

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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA  
CURSO 23-24