

IES JUAN DE HERRERA

# EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN

LUCÍA GONZÁLEZ LORA  
JORGE AVILÉS MARAÑÓN  
ALBERTO MÍNGUEZ VIÑAMBRES  
JOSE GRAU REYES (jefe de departamento)  
10-10-2020

## ÍNDICE

<b>0. INTRODUCCIÓN</b> .....	2
0.1 <i>ESCENARIO PROFESIONAL</i> .....	2
0.2 <i>PSICOESCENARIO</i> .....	2
0.3 <i>ESCENARIO FÍSICO</i> .....	3
<b>1. MODIFICACIONES Y ANEXOS</b> .....	3
2. MEDIDAS PREVISTAS PARA LA IMPLANTACIÓN DOCENTE EN LOS ESCENARIOS UNO Y DOS .....	7
<b>3. MEDIDAS PREVISTAS PARA LA IMPLANTACIÓN DOCENTE EN EL ESCENARIO TRES (ON LINE)</b> .....	17
<b>5. ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN PARA GARANTIZAR MEDIDAS DE REFUERZO Y APOYO.(RECUPERACIÓN DE LOS CONTENIDOS NO OFRECIDOS EN EL CONFINAMIENTO)</b> .....	20
<b>6. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN</b> .....	22
<b>7. MATERIALES EDUCATIVOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b> .....	23
<b>8. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS</b> .....	27
<b>CURSO 2020/2021</b> .....	27
<b>9. METODOLOGÍA DIDÁCTICA</b> .....	31
<b>11. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES</b> .....	32
<b>12. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b> .....	34
<b>13. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD . ACIS Y REFUERZO EDUCATIVO</b> .....	37
<b>14. PRUEBAS DE EVALUACIÓN OBJETIVADAS. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.</b> ....	38
<b>15. EVALUACIONES EXTRAORDINARIAS</b> .....	42
<b>17. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b> .....	45
<b>18. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA</b> .....	46
<b>19. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> 47	
<b>20. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO</b> .....	57
<b>21. CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN PRIMERO DE BACHILLERATO</b> .....	60
<b>22. TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS ESO Y BACHILLERATO</b> .....	61
<b>24. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA</b> .....	70
<b>25. UTILIZACIÓN DE LAS TICS</b> .....	70
<b>26. ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL GES (Grupo Específico Singular)</b> .....	71
<b>27. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE</b> .....	72
<b>28. NOCTURNO</b> .....	73
<b>29. FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA</b> .....	73

## **0. INTRODUCCIÓN**

### *0.1 ESCENARIO PROFESIONAL*

Lucía González Lora actúa dos horas en bachillerato nocturno bajo la dirección del jefe de departamento.

Jorge Avilés Marañón actúa veinte horas en diurno. Primero eso, cuarto eso, optativa deporte cuarto eso, formación profesional y optativa segundo de bachillerato.

Alberto Mínguez Viñambres actúa veinte horas en diurno. Primero eso, tercero eso, primero de bachillerato y optativa segundo de bachillerato. Coordinador del Programa IPAFD.

José Grau Reyes actúa dieciocho horas en diurno. Segundo eso, Ges, Pmar1, Pmar2 y tercero eso. Jefe de Departamento.

### *0.2 PSICOESCENARIO*

En este curso el psicoescenario es inédito, complejo e incierto.

1- Los alumnos se presentan a un escenario sin contacto físico, visual y en un contexto emocional limitado.

2- El periodo de confinamiento ha generado en gran parte del alumnado hábitos de pereza física, sobrepeso y mala gestión psicológica del esfuerzo. La actividad semipresencial acentúa este proceso.

2- El uso de las mascarillas impide desarrollar fisiológicamente parte de las actividades básicas relacionadas con el rendimiento. La adecuación o exclusión del material deportivo standard empeora la situación.

3- La evaluación previa demuestra que un gran porcentaje de alumnos ha abandonado sus actividades deportivas saludables por miedo justificado a contagios o por clausura de las instalaciones y actividades deportivas que habitualmente desarrollaban.

4- Los profesores son víctimas de una exposición a contagios y/o un uso excesivo de máscaras en condiciones de hiperventilación. Hay profesores mayores de cincuenta y cinco años y en situación de riesgo o con familiares de alto riesgo en su entorno.

5- En definitiva, estamos ante una situación de estrés sin precedentes.

### 0.3 ESCENARIO FÍSICO

1- Muchas de las instalaciones deportivas que habitualmente utilizamos ( piscina, gimnasios municipales...)están clausuradas o no cumplen con los criterios de distanciamiento oficiales para su uso en nuestras ratios.

2- Gran parte del material del Departamento está clausurado. Hemos pedido material específico para poder desarrollar nuevas unidades didácticas.

3- Los profesores se ven obligados a seleccionar y adaptar contenidos inéditos y en un entorno físico cambiante.

## **1. MODIFICACIONES Y ANEXOS**

### **A LA PROGRAMACIÓN DEL CURSO PREVIO EN FUNCIÓN DE LAS PROPUESTAS DE MEJORA RECOGIDAS EN LA MEMORIA FIN DE CURSO , LOS CAMBIOS DE NORMATIVA EN MATERIA DE EDUCACIÓN Y LOS DOCUMENTOS GUIÓN RECIBIDOS EN CCP**

#### **1.1- RELACIONADAS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA LEY EDUCATIVA (LOMCE) EN LA COMUNIDAD DE MADRID.**

-Real decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre para la ESO.

- BOCM 20 de Mayo de 2015 (Decreto 48/2015) para la ESO.

- BOCM 22 de mayo de 2015 (Decreto 52/2015) para 1º de Bachillerato.

#### **1.2- NORMATIVAS ESPECÍFICAS DESTACADAS ( la programación recoge otras)**

-Decreto 30/2020. 18 deMayo. Formación profesional.

-BOE 30/septiembre/ 2020. Adaptación al proceso pandemia.

-CAM. Resolución de inspección sobre diferentes escenarios en centros educativos.

-CCP. Acuerdos de centro e informaciones institucionales.

#### **1.3-REVISIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN. NUEVOS CRITERIOS ESO 2020/21**

(Ver apartado específico)

#### **1.4-GESTIÓN DE LAS OPTATIVAS INCLUIDAS PREVIAMENTE: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA EN SEGUNDO DE BACHILLERATO, DEPORTE 4 ESO Y DEPORTE 3ºESO**

-----En el presente curso se ha **suprimido** el grupo de optativa 3ºESO, y se mantiene uno de la optativa Deporte 4ºESO ( on line) y dos en la optativa (siguiendo la Orden 2200/2017) Educación Física y Deportiva para segundo de Bachillerato. Seguimos considerando importante atender la alta demanda de esta asignatura en este nivel, imprescindible en la formación no sólo de los alumnos que van a proseguir su formación en un Ciclo Formativo Superior o en Ciencias de la Actividad Física (en aumento), sino a los que pretenden acceder a una oposición para fuerzas de seguridad, carrera militar, bomberos...

#### **1.5- MEDIDAS ADOPTADAS ANTE LAS PROPUESTAS DE MEJORA RECOGIDAS EN LA MEMORIA DEL CURSO PASADO:**

**LA DISPERSIÓN, LA DIVERSIDAD DE ALUMN@S EN EL AULA Y EL EXCESO DE RATIO.**

**1.5 a)- Se inicia el curso 2020/2021 en los grupos de Educación Física en 2º ESO (1º PMAR) y 3º de la ESO ( 2º PMAR) . Se mantiene el programa GES con un grupo reducido de alumnos.**

**Dada la situación de semipresencialidad y los ajustes de ratio Pmar1 y Pmar 2 serán grupos de atención selectiva.**

El número de alumn@s de necesidades educativas especiales : autismo , tdh, tda, epilepsia,...que en nuestra área incluye atención lo más individualizada posible a patologías físicas crónicas; problemas cardiacos, respiratorios....se mantiene en ESO en<<< una ratio MEDIA-ALTA.

Para los alumn@s con limitaciones motóricas las medidas adoptadas son: Pedir un documento familiar de información sobre patologías físicas, solicitar informes médicos específicos en los casos más graves, tratar con jefatura de estudios los casos de problemas cardiacos y epilepsias, contactar con los padres de estos alumn@s y solicitar ampliaciones de presupuesto para material específico.

Contamos con una fisioterapeuta de apoyo para tres alumnos.

#### **1.5 b)- MEDIDAS ADOPTADAS PARA MEJORAR LA GESTIÓN DE INSTALACIONES**

**En Octubre sea iniciado una reforma objetiva del suelo y cubierta del gimnasio y de las pistas deportivas exteriores. Esperamos su consecución para finales de Noviembre.**

Además se ha mejorado el marco teórico del área, como previsión ante la posibilidad de que en los meses de invierno no podamos completar el aula práctica en los porcentajes previstos.

**Tal como señalamos en las MEMORIAS de los cursos anteriores y en los documentos oportunos el objetivo final de estas gestiones y mejoras desarrolladas por la Dirección del centro y el equipo de Educación Física es mejorar la salud y la seguridad, incrementando la práctica deportiva .**

**1.6- PROFESORADO DEL ÁREA Y NUEVO REPARTO DE FUNCIONES DEL DEPARTAMENTO 2020/21(Ver punto específico en la programación).**

**1.7- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES CURSO 2020/21 (Ver punto específico en la programación)**

**PROGRAMA RECREOS ACTIVOS.**

**1.8- ACTUALIZACIÓN RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN PREVIA 2020/21 (Ver punto específico en la programación).**

**1.9- MODIFICACIONES EN SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS EN TODOS LOS NIVELES POR AJUSTES A HORARIOS E INSTALACIONES (Ver punto específico en la programación)**

**1.10- DISEÑO DE ACTIVIDADES “Grupo específico singular” (Ver programación).**

**1.11- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.**

**1.12- DESARROLLO DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA LOS DIFERENTES ESCENARIOS POSIBLES DE PRESENCIALIDAD. ( Ver programación)**

**1.13- PLAN DE REFUERZO PARA CONTENIDOS NO DESARROLLADOS EN PERIODO DE CONFINAMIENTO.(Ver programación)**

**1.14- PRESENTACIÓN EN LA WEB DE ESTE PROGRAMA Y DE LAS DIRECCIONES ÚTILES DE CORREO DEL PROFESORADO.**

## **2. MEDIDAS PREVISTAS PARA LA IMPLANTACIÓN DOCENTE EN LOS ESCENARIOS UNO Y DOS**

### **ENSEÑANZA SEMIPRESENCIAL**

Considerando el escenario actual de medidas preventivas de contagio por COVID 19 y semipresencialidad para los cursos de 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de Bachillerato, se añaden a la programación las siguientes adaptaciones ante tal escenario (aplicación directa práctica presencial y refuerzos on line a partir de 3 ESO)

#### **PRIMERO ESO**

-Conceptos: Se valorarán con el cuaderno de fichas Educación física 1º ESO que será evaluado una vez por trimestre.

-Contenidos:

##### **1. Salud:**

Mediante pruebas específicas:. Realizar un calentamiento adecuadamente. Correr ininterrumpidamente 10 minutos

Controlar las pulsaciones y saber valorarlas en el esfuerzo.

Realizar un circuito básico de agilidad por tiempo.

Carrera de velocidad de 20 m con salida en 5 segundos.

Trabajar flexibilidad diferenciando el trabajo muscular y localización articular.

Hidratación y alimentación durante la actividad física.

##### **2- Actividades en medio estable:** Atletismo.

Carrera. Formas y ejecución correctas.

Atletismo. Relevos sin contacto.

Salto y paso de vallas con la coordinación adecuada

##### **3- Actividades artístico -expresivas**

Control por parejas del esquema corporal. Control de una base rítmica a través del movimiento fino, mediante las manos, mediante tambores...

Senderismo y/o Orientación. Prácticas y prueba específica.

##### **4- Actividades de adversario :** badminton.

Aplicables según material e instalaciones.

Golpeos básicos y desplazamientos. Puesta en juego. Principios estratégicos. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes. Toma de decisiones en equipo ( entendemos que se refiere al juego de dobles).

#### **5- Actividades en medio no estable:**

Senderismo. Modelos, mapa y brújula. Iniciación a la orientación deportiva en espacios conocidos. Ser capaces de la interpretación de un mapa sencillo

#### **6- Actividades de colaboración- oposición: Balonmano:**

En el caso de poder adaptar juego de balonmano se aplicaría en el último trimestre de curso por si se puede desarrollar la UD con normalidad. En el caso de que no fuera posible, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo

Se mantienen los criterios de evaluación de la programación en escenario cuatro

### **SEGUNDO ESO, PMAR 1 Y GES**

-Conceptos: Se valorarán con el cuaderno de fichas educación Física 2ºESO que será evaluado cada trimestre.

-Contenidos:

#### **1. Salud:**

Mediante pruebas específicas. Calentamiento específico. Gestión del esfuerzo y frecuencia cardiaca.

Control de frecuencia cardiacas y variables en pulsación para cada cualidad física.

Conocimiento de las opciones de flexibilidad estática y dinámica. Aplicación selectiva.

Alimentación y actividad física.

Flexibilidad aplicada a las posturas saludables.

Antigimnasia.

Educación de la postura. Riesgos durante la práctica deportiva

#### **2- Actividades en medio estable**

Atletismo:

Biomecánica de la marcha humana. Andar y/o correr. ¿Cuándo y cuánto?.

Coordinaciones en el salto y la carrera mixta salto.

Técnica del triple salto atlético. (1)

Técnica de carrera de vallas (1)

### **3- Actividades artístico-expresivas.**

El cuerpo como texto.

Mimo, espejo y reconocimiento de las funciones expresivas del cuerpo humano propio y el de los demás.

Danza contemporánea. Iniciación al movimiento libre. Con y sin música.

### **4- Actividades de adversario sin adversario.**

Iniciación al Tai-chi. Primera coreografía.

Iniciación al Qi-gong. Pedagogía respiratoria. Los cinco animales.

Desarrollo individual sin contacto físico.

Capacidades relevantes: Coordinación y concentración. Respiración y concentración. El uno y el grupo.

### **5- Actividades en medio no estable**

Orientación deportiva.

Interpretación de mapas y resolución de itinerarios individual y en grupo.

Badminton(2). Juego avanzado e interpretación táctica.

Senderismo y orientación. Senderismo orientado. Uso del mapa.

Capacidades relevantes: Toma de decisiones. Percepción espacio temporal. El grupo y mi función en el grupo. Importancia de la cadena formativa.

### **6-Actividades de colaboración-oposición: Fútbol adaptado.**

Fútbol sin manos y con espacios sin contacto físico.

Fútbol senegalés.

Ultimate. Material propio o desinfectado.

Se utilizarán máximo dos móviles en grupo previamente desinfectados

Se mantienen los criterios de evaluación de la programación en escenario cuatro.

## **TERCERO DE ESO Y PMAR 2**

-Conceptos: Se valorarán mediante trabajos teóricos y el cuaderno de fichas de Educación Física 3º. Se aprovecharán las clases “on line” o tareas para la parte conceptual

-Contenidos:

### **1- Actividades individuales en medio estable.**

Atletismo : carrera de vallas y saltos de longitud y triple. Se valorará la correcta ejecución de los gestos técnicos. Debido al riesgo de contagio, el contenido de salto de altura se sustituye por estos dos tipos de salto

-Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

**2- Actividades de adversario :** El bádminton 2.

Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento .

**3- Actividades de colaboración y oposición:**

Baloncesto: Habilidades específicas. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo. Se pospone al tercer trimestre este contenido y, en el caso de poder realizarse, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo

**4-Actividades en medio no estable : Orientación.**

La orientación como interpretación de mapas y brújulas. Realización por parejas en un recorrido exterior de forma autónoma

Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo .

**5- Actividades artístico expresivas ; danzas.**

Danzas de contenido cultural e históricas. Ser capaces de realizar una composición

Agrupamientos coreográficos.

**6- Salud:** Ventajas y riesgos de las actividades físicas. Medidas preventivas a la competición.

Higiene postural y control del esfuerzo.

Dado el carácter de semipresencialidad, las clases no presenciales consistirán en desarrollar los contenidos teóricos de las Uds y practicar tareas vistas en las clases presenciales para realizar los gestos técnicos adecuados en las presenciales.

## **CUARTO ESO**

-Contenidos:

**1- Actividades e individuales en medio estable.**

Atletismo :- salto de longitud. Se valorará la correcta ejecución técnica por encima de la distancia saltada.

-Prueba de carrera continua de ritmo continuo. Se valorará la capacidad de mantener el mismo ritmo de carrera (tiempo por vuelta) durante 12 minutos.

-Prueba de 40 metros. Se valorará la técnica de carrera por encima del tiempo realizado.

Circuito de resistencia, fuerza y flexibilidad. Se valorará la correcta ejecución técnica y la progresión en el rendimiento.

Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

## **2- Actividades de adversario :**

El bádminton. -Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento. Se valorará la colaboración con el compañero a la hora de realizar gestos técnicos de manera analítica. Se valorará la intención táctica en situación de partido.

## **3- Actividades de colaboración y oposición:**

Voleibol: -Habilidades motrices específicas. Dinámica interna del juego. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo (trayectorias, espacios libres y compañeros.). -Reglamento. Se utilizarán dos o tres balones por clase. Se intentará realizar la unidad didáctica en el tercer trimestre.

Deportes alternativos: Se valorará la originalidad de materiales y de la construcción de objetos para jugar en casa.

## **4-Actividades en medio no estable:**

La orientación en el medio natural. Interpretación de mapas y brújulas. Realización de un recorrido exterior de manera autónoma de forma individual o en grupos reducidos.

Escalada (equipamiento y seguridad) Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo. .Se programará para el segundo trimestre. De no poder realizar la parte práctica se valorará solo los conocimientos teóricos

## **5- Actividades artístico expresivas:**

Composiciones coreográficas.

Aeróbic Montaje de una coreografía de aeróbic por grupos adaptando patrones de movimiento aprendido de manera que se consiga una creación original y/o crear un montaje escénico adaptando patrones gestuales y expresivos aprendidos de manera que se consiga una creación personalizada. Se valorará la originalidad, la corrección técnica y la coordinación con los compañeros.

Danzas del mundo: Adaptación de danzas del mundo a las restricciones derivadas del covid. Se valorará la originalidad en la adaptación del diseño de la danza y la correcta ejecución y enseñanza a los compañeros, así como el uso del ritmo y las frases musicales para la danza.

.

## **6- Salud:**

Desequilibrios posturales en la actividad física y cotidiana y ejercicios de compensación. Capacidades físicas orientadas a la salud. Ventajas y riesgos de las actividades físicas.

Realización de test de condición física. Se valorará el respeto a la norma de cada test, el grado de progresión y la ejecución técnica. El alumnado valorará los resultados

Uso del pulsómetro. Realización de calentamientos específicos y utilización del control de pulso como medida de esfuerzo. Realización de ejercicios de vuelta a la calma y uso del control de pulso como medida de esfuerzo.

Balance energético. Equilibrio ingesta y gasto calórico.

Primeros auxilios. Se valorará mediante un pequeño trabajo de investigación y exposición a la clase, teniendo que demostrar precisión y claridad a la hora de transmitir conocimientos.

Dado el carácter semipresencial las clases no presenciales estarán dedicadas a la realización de tareas fundamentalmente teóricas en las que el alumnado tenga que investigar orientado por el profesor para recoger, analizar, seleccionar y sintetizar información que luego pueda utilizar en muchas de las clases presenciales.

## **ASIGNATURA OPTATIVA DEPORTE 4º ESO**

La asignatura cambia su naturaleza debido al encontrarnos en el escenario 2.

Los contenidos a desarrollar serán:

- Aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, reglamentarios, históricos, culturales, económicos, sociológicos y saludables de diversos deportes.
- Los Juegos Olímpicos desde diferentes puntos de vista.
- Deportistas referentes a lo largo de la historia.

Se valorará la calidad del trabajo en base al tratamiento de la información que venga reflejado en un documento. Se valorará la exposición que el alumnado realice sobre su trabajo al grupo.

## **FORMACIÓN PROFESIONAL BASICA 1.**

Se realizará una adaptación de contenidos de la programación de 4º de la ESO debido a la idiosincrasia del alumnado que cursa esta especialidad. Quedarán de la siguiente manera:

### **1- Actividades e individuales en medio estable.**

Atletismo :- salto de longitud. Se valorará la correcta ejecución técnica por encima de la distancia saltada.

-Prueba de carrera continua. Se valorará la capacidad de mantener la carrera si detenerse durante 12 minutos.

-Prueba de 40 metros. Se valorará la técnica de carrera por encima del tiempo realizado.

Circuito de resistencia, fuerza y flexibilidad. Se valorará la correcta ejecución técnica y la progresión en el rendimiento.

Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

## **2- Actividades de adversario :**

El bádminton. -Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento. Se valorará la colaboración con el compañero a la hora de realizar gestos técnicos de manera analítica. Se valorará la intención táctica en situación de partido.

## **3- Actividades de colaboración y oposición:**

Voleibol o Baloncesto o fútbol sala -Habilidades motrices específicas. Dinámica interna del juego. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo (trayectorias, espacios libres y compañeros.). -Reglamento. Se utilizarán dos o tres balones por clase. Se intentará realizar la unidad didáctica en el tercer trimestre.

## **4-Actividades en medio no estable:**

La orientación en el medio natural. Interpretación de mapas y brújulas. Realización de un recorrido exterior de manera autónoma de forma individual o en grupos reducidos.

Escalada (equipamiento y seguridad) Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo. .Se programará para el segundo trimestre. De no poder realizar la parte práctica se valorará solo los conocimientos teóricos

## **5- Actividades artístico expresivas:**

Composiciones coreográficas.

Aeróbic o body pump o algo similar Montaje de una coreografía de por grupos adaptando patrones de movimiento aprendido de manera que se consiga una creación original y/o crear un montaje escénico adaptando patrones gestuales y expresivos aprendidos de manera que se consiga una creación personalizada. Se valorará la originalidad, la corrección técnica y la coordinación con los compañeros.

## **6- Salud:**

Desequilibrios posturales en la actividad física y cotidiana y ejercicios de compensación. Capacidades físicas orientadas a la salud. Ventajas y riesgos de las actividades físicas.

Realización de test de condición física. Se valorará el respeto a la norma de cada test, el grado de progresión y la ejecución técnica. El alumnado valorará los resultados

Realización de calentamientos específicos y utilización del control de pulso como medida de esfuerzo. Realización de ejercicios de vuelta a la calma y uso del control de pulso como medida de esfuerzo.

Balance energético. Equilibrio ingesta y gasto calórico.

Primeros auxilios. Se valorará mediante un pequeño trabajo de investigación y exposición a la clase, teniendo que demostrar precisión y claridad a la hora de transmitir conocimientos.

Dado el carácter semipresencial las clases no presenciales estarán dedicadas a la realización de tareas fundamentalmente teóricas en las que el alumnado tenga que investigar orientado por el profesor para recoger, analizar, seleccionar y sintetizar información que luego pueda utilizar en muchas de las clases presenciales.

## **PRIMERO DE BACHILLERATO**

Conceptos- Se valorarán a través de un trabajo sobre desarrollo individualizado de la condición física. Se aprovecharán las clases “on line” con tareas conceptuales.

### Contenidos-

#### 1- Actividades individuales en medio estable, evaluación y estándares de aprendizaje:

- Incrementar las capacidades físicas y su relación con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia. Conocer adecuadamente dichas capacidades
  - Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.(teórico-práctico)
  - Conocer los distintos deportes realizados en la etapa de la ESO. Repasar deportes colectivos e individuales y conocer las técnicas básicas de cada uno (tanto individuales como colectivos). Debido al riesgo de contagio, los deportes colectivos se dejarán para el último trimestre y, en el caso de tener que seguir tomando medidas preventivas de contagio, se utilizarían dos o a lo sumo tres balones por clase con desinfección previa y posterior a cada clase, predominando los ejercicios globales y una evaluación de grupo
  - Saber diseñar y organizar actividades de carácter físico recreativo para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos del centro y el entorno. Todo ello con las medidas preventivas de contagio adecuadas.
  - Elaborar una composición rítmico expresiva coherente con la información evaluada durante el curso.
  - Dirigir adecuadamente una sesión al grupo de clase sobre una actividad físico-deportiva
- Se mantienen los criterios de evaluación de la programación en escenario cuatro

## **OPTATIVA EF Y DEPORTIVA 2º BACHILLERATO**

### **Bloque 1. Nutrición**

- Realizar trabajos de investigación sobre las tendencias actuales de nutrición y alimentación. Trabajo sobre mitos de nutrición instaurados en la sociedad.
- Conocer y saber exponer las enfermedades asociadas con malos hábitos de alimentación.

### **Bloque 2. Preparación y calentamiento**

- Calentamiento: fundamento y principios básicos.
- Concepto de condición física.
- Conceptos de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.
- Principales huesos y músculos del cuerpo. Saber localizarlos en un esquema
- El aerobic y los juego del mundo como medio de aumentar la condición física de forma original y divertida.
- Ser capaces de forma individual de plantear entrenamientos para la resistencia.

### **Bloque 3. Escalada**

- Escalada en roca y en rocódromo.
- Técnicas de agarre y posición del pie.
- Tipos de escalada.
- Normas de seguridad.
- Utilización de diferentes materiales y forma de colocarlos.
- Realizar una travesía de escalada en rocódromo aplicando los aspectos anteriores

### **Bloque 4. Deportes acuáticos**

- El cuerpo: percepción, posiciones y movimientos en el medio acuático (ajuste y control corporal). Realizar movimientos coordinativos básicos en el medio acuático
- Habilidades psicomotrices en el medio acuático: lateralidad, percepción y orientación espacial y temporal, respiración (inspiración, espiración, apnea), ritmo. Concepto y características. Ser capaces de realizar apneas mínimas de 15 metros de forma coordinada
- Habilidades y destrezas acuáticas: saltos, giros, lanzamientos, recepciones, desplazamientos (equilibrios y coordinaciones). Coordinar movimientos con un móvi en el medio acuático

### **Bloque 5. Juegos de canasta. Balcesto**

- Origen, terreno de juego, material.
- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonkorf.

Conocer y aplicar en el juego dichos aspectos

### **Bloque 6. Fútbol sala**

- Pases de diferentes tipos y en diferentes situaciones de juego.

- Recepciones desde diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.
- El reglamento del fútbol sala.
- El desmarque.
- Las diferentes formas de juego y la táctica de equipo.
- El portero.
- Fuera de juego.
- Aplicar en juego real todos los aspectos tratados

### **Bloque 7. Entrenamientos de fuerza**

- Relación de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de fuerza.
- La fuerza: manifestaciones, métodos para el entrenamiento y mejora.
- Descripción de ejercicios y técnicas correctas y de ejercicios con equipamiento y maquinaria específica de gimnasio.
- Conocer una aplicación específica de entrenamiento de fuerza y elaborar un plan propio adecuadamente en la misma

### **Bloque 8. Relajación**

- Técnicas de relajación.
- Conocer y aplicar, al menos, un método de relajación global

El desarrollo de la enseñanza semipresencial de esta optativa se realizará mediante la asistencia de 10 alumnos por dos clases seguidas en horario. De esta manera cada alumno asistirá 2 horas de forma presencial de cada 6 impartidas. En dichas clases presenciales se darán, además de los contenidos correspondientes, las pautas necesarias para desarrollar en forma de tareas e investigación el resto de contenidos de cada bloque. El alumno dispondrá de la disponibilidad del profesor vía telemática.

Se mantienen los criterios de evaluación en escenario cuatro.

### **3. MEDIDAS PREVISTAS PARA LA IMPLANTACIÓN DOCENTE EN EL ESCENARIO TRES (ON LINE)**

**1- Se desarrollarán los diferentes usos tecnológicos aprobados por la Programación general Instituto, siguiendo las directrices de la Dirección del centro y las conclusiones de la Comisión de Coordinación Pedagógica.**

2-Se realizarán las correspondientes modificaciones a la programación, tal como se hizo el curso pasado en el tercer trimestre.

3- Inclusión de tutoriales, clases on line y correcciones y grabaciones acordes a las necesidades y a una correcta gestión de la ley de protección de datos.

4- Se ajustarán y presentarán los nuevos criterios de evaluación de forma pública con su inclusión en la web del centro.

5- Se utilizarán las horas complementarias para atender las necesidades de las familias.

6- Se presentan ejemplos de modificaciones de la programación realizadas el curso pasado. No se incluyen criterios de evaluación ya que serán variables en función del momento de transición on line.

7-Todas las modificaciones se publicarán en la web del IES JUAN DE HERRERA.

MODIFICACIONES DE ASPECTOS RELEVANTES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA SEGÚN INSTRUCCIONES DEL 24 DE MARZO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, FORMACIÓN PROFESIONAL Y RÉGIMEN ESPECIAL POR LAS QUE SE ESTABLECEN DETERMINADAS PAUTAS EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN ANTE LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID19.

**IMPORTANTE**

Las presentes modificaciones están realizadas contemplando un escenario de vuelta a clases a finales de mayo/principios de junio con capacidad de hacer algunas actividades presenciales de repaso y de evaluación. En caso de una incorporación adelantada o con posterioridad a lo planteado se realizarán las modificaciones oportunas.

**DATOS DE LA ASIGNATURA/MÓDULO**

NIVEL EDUCATIVO:	PRIMERO ESO
GRUPO:	PRIMERO B.PRIMERO C.PRIMERO D
PROFESOR TITULAR:	JOSÉ GRAU REYES
MATERIA/MÓDULO:	EDUCACIÓN FÍSICA
FECHA DE MODIFICACIÓN:	24/4/2020

1. Contenidos a 3ª evaluación

1-INICIACIÓN MALABARES

2-ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD ( ANATOMÍA Y YOGA)

3- ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA ( SEGMENTO CENTRAL Y POSTURA)

4-RITMO

2. Actividades de evaluación que se van a realizar

PRÁCTICA DE MALABARES

ESTIRAMIENTO Y LOCALIZACIÓN ANATÓMICA MUSCULAR

EDUCACIÓN POSTURAL

COREOGRAFIAS

a. Pruebas a distancia

DIARIO DE ACTIVIDADES FLEXIBILIDAD FUERZA ((ABRIL)

GRABACIÓN MALABARES (ABRIL Y MAYO)

DIARIO DE ACTIVIDADES (MAYO)

GRABACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA ( MAYO)

MODIFICACIONES DE ASPECTOS RELEVANTES DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA SEGÚN INSTRUCCIONES DEL 24 DE MARZO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, FORMACIÓN PROFESIONAL Y RÉGIMEN ESPECIAL POR LAS QUE SE ESTABLECEN DETERMINADAS PAUTAS EN RELACIÓN CON LA EVALUACIÓN ANTE LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA OCASIONADA POR EL COVID19.

**IMPORTANTE**

Las presentes modificaciones están realizadas contemplando un escenario de vuelta a clases a finales de mayo/principios de junio con capacidad de hacer algunas actividades presenciales de repaso y de evaluación. En caso de una incorporación adelantada o con posterioridad a lo planteado se realizarán las modificaciones oportunas.

DATOS DE LA ASIGNATURA/MÓDULO	
NIVEL EDUCATIVO:	4º ESO
GRUPO:	C-D
PROFESOR TITULAR:	ALBERTO MINGUEZ
MATERIA/MÓDULO:	EDUCACIÓN FÍSICA
FECHA DE MODIFICACIÓN:	DE 17-4-2020

### Contenidos de la 3ª evaluación

- Terminar contenidos pendientes de primeros auxilios de la segunda evaluación
- Condición física: agilidad y condición física mediante el salto de comba
- Deportes alternativos: malabares
- Ritmo: aerobio

### Actividades de evaluación que se van a realizar

Realización de un documento que esquematice los contenidos prácticos de primeros auxilios

Realización de un ejercicio de salto de comba de elaboración propia basándose en un tutorial elaborado por el profesor

Composición de un ejercicio de manejo de bolas de malabares en base a un tutorial elaborado por el profesor

Ejercicio de ritmo basado en pasos básicos de aerobio

### Pruebas a distancia

- Realización de un documento adjunto en la plataforma Classroom. Entrega de dicho documento por parte del alumno en la plataforma. Tarea 1

#### **4. ESCENARIO CUATRO. HABITUAL. DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN EN CONDICIONES DE PRESENCIALIDAD TOTAL**

#### **5. ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN PARA GARANTIZAR MEDIDAS DE REFUERZO Y APOYO.(RECUPERACIÓN DE LOS CONTENIDOS NO OFRECIDOS EN EL CONFINAMIENTO)**

1- Los contenidos no desarrollados en el periodo de confinamiento del curso pasado están dentro del área práctica.

2- Dado que el departamento desarrollo tutoriales y grabaciones, gran parte de los contenidos “perdidos” pudieron llevarse a cabo.

3- Los contenidos prácticos no desarrollados de forma objetiva o física ( en presencia del profesor) se desarrollarán en el curso siguiente al que le correspondía y siempre que las circunstancias de tiempo, material y espacio lo permitan. Dichos contenidos se desarrollarán como adenda práctica en el tercer trimestre, una vez concluido el programa de cada curso.

EJ: La unidad didáctica de floorball prevista para primero eso se desarrollará en segundo eso en el tercer trimestre.

4- Dada la situación de escenarios cambiantes y de incertidumbre propia de la situación que vivimos es imposible garantizar el uso de material e incluso del área práctica si cambiamos a un escenario “más” on line.

5- Como primera medida objetiva hemos desarrollado los escenarios uno y dos de forma más sintética e incluyendo grandes conceptos (condición física, habilidades atléticas...) de manera más funcional. De esta forma ya estamos recuperando parte de los contenidos no desarrollados .

6- Existen ciertos contenidos y prácticas irrecuperables:

-En segundo de bachillerato, No habiendo continuidad.

- En las optativas de ESO, No habiendo continuidad.

- En el marco de la unidad práctica de NATACIÓN en cuarto de eso. Dicha unidad este año se ha suprimido al no poder disfrutar de la piscina municipal.

- En todos aquellos contenidos que se desarrollaban en el gimnasio del polideportivo ( Ges, primero de bachillerato...), dado que ya no podemos disfrutar de esas instalaciones.
- En las prácticas de deportes que conecten con uso de tatami, colchoneta u otros materiales que actualmente están clausurados.
  - Aquellos contenidos que dependan de instalaciones deportivas clausuradas.
  - Todos los ajustes de adecuación están recogidos en las propuestas planteadas para el escenario uno y dos. Y ampliadas en el escenario cuatro.

## 6. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Siguiendo a César Coll (1991) se ha de tener en cuenta en la elaboración de una programación didáctica la **fuerza legislativa** que define la base legal sobre la que se sustenta la programación, la **fuerza epistemológica** que emana de la educación física y contribuye a la búsqueda de su estructura interna ; una **fuerza psicopedagógica** para entender como el alumnado construye sus conocimientos y una **fuerza social** para contextualizar las necesidades , características y problemas del alumnado.

La **fundamentación legislativa** se ajustará al **decreto 48/2015** en que se establece el curriculum general de las diferentes materias en secundaria y el **52/2015** en atención al bachillerato **LOMCE**. Tendremos en cuenta la **Constitución de 1978, art 27**, la educación como un derecho, así como los **decretos y órdenes referidos a la organización y funcionamiento de los centros, a la convivencia y la igualdad y a la atención a la diversidad**. La orden **ECD/65/2015**, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

La **fundamentación epistemológica** justifica históricamente la educación física como un elemento indispensable de la formación integral del alumnado. Entendiendo la educación física como una disciplina en sí misma con un enfoque propio sobre la enseñanza de la educación física sin olvidar el trabajo conjunto con biomecánicos, psicólogos, sociólogos...

La educación física ( J.M. Cagigal) adquiere un compromiso conceptual que le otorga una identidad diferenciadora que gira en torno a los valores educativos y el tratamiento sistemático de los dos ejes fundamentales de la propuesta educativa: **el cuerpo** ( objetivo y subjetivo) y **el movimiento**.

La **fundamentación psicopedagógica** entiende al individuo en su unicidad y respeta sus peculiares necesidades psicoevolutivas (Piaget) en la búsqueda de la **educación integral** que le haga desfrutar de las posibilidades que el cuerpo y el movimiento les ofrece.

Los mecanismos, en resumen, más oportunos para conectar la educación física con el desarrollo integral del individuo son:

- Interacción del alumnado con la realidad cultural para construir sus propios conocimientos, creación así de aprendizajes significativos utilizando el pensamiento inductivo y la intuición como recurso didáctico.
- Uso de las inteligencias múltiples: utilizando la diferencia como recurso y asegurando la inclusión y atención a la diversidad.

- Generar autonomía en el alumnado a través del enfoque lúdico y centrando el interés en el proceso y no en el resultado. Considerando esta materia como privilegiada para el desarrollo emocional.

La **fundamentación sociológica** explica que la educación física trate de dotar a los alumnos de un grupo de herramientas (Sánchez Bañuelos), conocimientos y bagaje motriz que proporcione autonomía en la creación de hábitos saludables, la relación con el entorno y en la utilización constructiva del ocio.

Son sin duda preocupantes las observaciones oficiosas sobre el aumento del sedentarismo y de hábitos poco saludables entre adolescentes. Este registro de ocio destructivo unido al imperativo social y económico que, cada día más, determina la práctica de actividades físicas y deportivas, justifica por sí sólo el proyecto didáctico del área.

## **7. MATERIALES EDUCATIVOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

### **PISTAS POLIDEPORTIVAS EXTERIORES**

ACTUALMENTE EN PERIODO DE REFORMA

Una pista polideportiva de voleibol y otra de baloncesto

Una pista de balonmano y/o fútbol sala

Un tramo de carrera en tierra de cien metros.. Un foso de salto de longitud deteriorado

Acceso, previa petición del Departamento, al polideportivo cubierto municipal del Zaburdón cancha sur: Polideportiva de baloncesto, balonmano, fútbol sala y unihockey, en horario abierto de mañanas.

### **GIMNASIO INTERIOR**

ACTUALMENTE EN PERIODO DE REFORMA

Es pequeño su tamaño para los grupos de más de veinticinco alumnos. El sistema de calefacción es por aerotermos. Por otra parte cuenta con vestuarios por género mal equipados.

### **ALMACÉN-DEPARTAMENTO**

Tiene ventilación exterior y suficiente mobiliario. El equipo informático tiene quince años. Las dimensiones del despacho del departamento son correctas. El almacén se ha quedado pequeño.

## **MATERIAL FUNGIBLE Y PRESUPUESTO**

La dotación anual y las adquisiciones de material se relacionaron con la ayuda por gestión de Campeonatos Escolares de la Comunidad de Madrid y actualmente con el proyecto IPAFD al que pertenecemos desde 2005.

**El inventario de material fungible** realizado en Septiembre 2020 indica – de nuevo- una reducción del volumen del material fungible ( balones, volantes..) que, no obstante, es previsible en nuestro área y se sitúa en los índices normales de los últimos diez cursos. **La adaptación al programa LOMCE implicaría una inversión de material incompatible con la realidad de nuestro presupuesto para material.**

**El inventario actualizado a Septiembre 2020 es:**

### **MOBILIARIO DEPORTIVO**

Dos porterías mixtas balonmano y fútbol sala

Cuatro canastas

Cinco saltómetros base en cruz

Un saltómetro base en equis

Dos plinton

Un juego postes móviles de voleibol en buen estado.

Un juego postes fijos voleibol

Un juego postes fijos tenis

Dos juegos de postes de bádminton

Una escalera horizontal

Diez espalderas, dos rotas

Seis bancos suecos en diferente estado de conservación

### **MATERIAL FUNGIBLE**

Cinco jaulas metálicas con candado

Cuatro cestas de plástico para guardar material

Un carro para transportar colchonetas

Dos colchonetas saltos atletismo

Diez colchonetas finas deterioradas

Un banco de pesas con dos barras, una barra mancuerna y dos pesos de diez Kilogramos.

Dos juegos de red canastas  
Tres redes balones  
Dos redes multiusos 20 metros  
Dos redes porterías pequeñas  
Dos elásticos entrenamiento de lanzamientos de balonmano.  
Una jabalina.  
Cuatro listones salto de altura  
Veinte vallas pequeñas de entrenamiento.  
Dos juegos cuádruplo de escalera para entrenamiento de zancada.  
Un juego de picas y pasos para entrenamiento atlético.  
Dos trampolines Reuter ( tres alturas)  
Ocho balones medicinales 3 Kg.Siete balones medicinales 2 K  
Quince testigos atletismo  
Ocho discos espuma atletismo.  
Cuatro pesos atletismo  
Veinte cuerdas  
Siete aros rítmica  
Cinco pelotas de goma  
Catorce petos dos colores pequeños  
Seis raquetas tenis de mesa  
Tres pastillas hockey.  
Diez balones de voleibol de diferentes texturas y calidades.  
Doce balones de fútbol sala de diferentes calidades.  
Doce balones de futbol siete.  
Diez balones de rugby de diferentes tamaños y calidades.  
Dos postes de rugby graduables( muy deteriorados)  
Veinte pelotas unihockey  
Diez sticks unihockey  
Quince sticks hockey hierba  
Diez balones de balonmano de diferentes texturas, tamaños y calidades.

Doce balones baloncesto de diferentes tamaños y calidades..  
Veinte raquetas de bádminton  
Doce palas de playa  
Sesenta conos colores numerados  
Quince setas plásticas  
Tres conos grandes  
Dos bates béisbol, tres pelotas y dos juegos de apoyo y bases.  
Catorce brújulas  
Dos cintas métricas  
Seis esterillas  
Un tablero de ajedrez gigante magnético.  
Cuatro TRX  
Dos sacos búlgaros.  
Seis ruedas abdominales.  
Ocho freesbies  
Dos balones medicinales de 5 Kg  
Veinte botes de volantes de bádminton

## **MOBILIARIO DEPARTAMENTO**

Un ordenador  
Un monitor de ordenador  
Una impresora láser  
Dos armarios metálicos  
Un armario ordenador  
Un armario mixto  
Dos mesas con tres cajones  
Tres sillas  
Una camilla deteriorada  
Una pizarra  
Un video vhs ( obsoleto)

Una pantalla diapositivas

Un proyector diapositivas

## **BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL AUDIOVISUAL**

Diez videos didácticos.

Colección en dvd de “curso práctico Pilates”

Existe un importante material bibliográfico de apuntes.

**Los miembros del Departamento, en los cursos anteriores, dentro del plan lector y de biblioteca, catalogaron descriptivamente todos los textos de educación de la Biblioteca y del departamento de Educación Física.**

## **8. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS**

**CURSO 2020/2021**

### **ACTIVIDADES INTERNAS DE LARGA DURACIÓN**

#### **IPAFD CAMPEONATOS ESCOLARES**

Instituto Promotor de la Actividad Física y el Deporte (IPAFD). La coordinación la realizará el profesor Alberto Mínguez.

Se pondrá en marcha con tres modalidades deportivas:

Bádminton.

Rugby

Orientación

Esta actividad durará nueve meses e implicaría al menos a sesenta y cuatro alumn@s de varios pueblos en horario de tarde.

Se realiza una promoción de cada deporte durante la última semana de Septiembre

#### **PROGRAMA DE NATACIÓN**

**(se suprime por no poder acceder a la piscina en grupos y no disponer de horario ni oferta municipal)**

De Octubre a Mayo para 4ª ESO en colaboración con el municipio y el polideportivo Zaburdón. Una clase a la semana dirigida por los profesores del Departamento. Actividad que se desarrolla desde 2006 ininterrumpidamente.

## **PROGRAMA DE RECREOS ACTIVOS**

**(se suprime por no tener posibilidad de mezclar alumnos , material compartido y seguridad de distanciamiento)**

El objetivo de este programa es que los alumnos/as aprovechen de forma saludable y activa los tiempos de recreo.

Para ello se proponen **las siguientes actividades:**

- **Baloncesto 3x3**
- **Voleibol 3x3**
- **Balonmano**
- **Fitness**
- **Baile (hip-hop,zumba...)**
- **Ajedrez**

**Periodo de inscripción : 30 Septiembre a 11 de octubre.**

**Número máximo por actividad : En fitness , baile y ajedrez 15 alumnos/as simultáneamente.**

### **Procedimiento y Organización temporal**

**Tres recreos: Voleibol, baloncesto y balonmano( Lunes, miércoles y viernes). Pistas exteriores y cancha sur del polideportivo.**

**Dos recreos: Fitness (lunes y miércoles) y bailes ( martes y viernes). Gimnasio**

**Un recreo: Ajedrez ( jueves). Gimnasio**

### **Monitores**

**Profesores de Educación Física y alumnos de 2º Bachillerato de la asignatura optativa: Educación Física y Deportiva.**

### **Material**

**Se solicitará al IES Juan de Herrera un presupuesto especial de material.**

**\*El Departamento podrá modificar el programa según sea conveniente para su desarrollo positivo.**

## RELACIONES CON ESTAMENTOS DEPORTIVOS Y EDUCATIVOS

Se potenciará la relación con todas las instituciones vinculadas a nuestra comunidad educativa: C.A.M y Ayuntamiento fundamentalmente. Intentando mantener la comunicación y la colaboración entre nuestro Departamento y las ofertas o demandas que se produzcan

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EXTERNA

( Pendiente de convocatorias. Es muy probable que no se puedan desarrollar por seguridad las del primer y Segundo trimestre. Dependerá de los diferentes escenarios)

### **PRIMER TRIMESTRE**

- **Cross municipal** en **octubre** con aproximadamente 100 alumnos

Salida con los seleccionados para el cross local. Preselección de atletas. Toda la mañana. Transporte en autobús. Gratuito. Participa ESO

- **Segundo cross** para clasificados. Normalmente **noviembre**. 30 alumnos/as eso.
- Colaboración actividades deportivas último día antes de Navidad, sobre actividades de centro.
- **Programa municipal Aprende un Deporte:** floorball, esgrima, tenis de mesa, orientación, taekwondo. Dependiendo de la disponibilidad del departamento y los clubes promotores se realizarán a lo largo del curso.

### **SEGUNDO TRIMESTRE**

- **Cross escolar.** Tercera Fase. Alumnos seleccionados ESO. **12 alumnos/as**
- **Esquí de fondo o Madrid blanca ( ESO).** enero, febrero.
- Aprende un deporte: los que correspondieran en este trimestre de los citados anteriormente

- **SEMANA DE NIEVE.** Se llevará a cabo en cuatro días del segundo trimestre. 23-29 de Marzo. 1º y 2º ESO.

### **TERCER TRIMESTRE**

- **Actividad mixta de Ciclismo y kayak para diferentes niveles ( de tercero a 2 bachillerato).** Salida del instituto en bicicleta, llegada al pantano de valmayor, minicurso de kayak y regreso en bicicleta.
- **Salida de senderismo con 1º de la ESO** al entorno del monte Abantos. En colaboración con el Departamento de Biología. **Marzo-Abril**
- 
- **OLIMPIADAS ESCOLARES MUNICIPALES.** Dos días . Participan alumnos infantiles de primero y segundo ESO, y cadetes 3º y 4ª ESO. Se presentaran equipos compuestos en los torneos internos. Ciento cincuenta alumnos/as aproximadamente. Gratuito. Polideportivo el Zaburdón e instalaciones del Instituto.
- **Salida de senderismo con 1º de la ESO** al entorno del monte Abantos. Pendiente de aprobación por el Consejo Escolar. En colaboración con el Departamento de Biología. **Marzo-Abril**
- Sin ubicar todavía están las actividades de Madrid Comunidad Olímpica ya que se está a la espera de confirmación por la CAM.

Además surgirán ofertas ahora imprevisibles. Para valorar la previsión de actividades de oferta inmediata se puede consultar como referencia la memoria del departamento de curso pasado o la web del IES Juan de Herrera.

## 9. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

**Las aportaciones de la investigación didáctica se dirigen en este caso a una propuesta del proceso de enseñanza llamado “modelo constructivista de aprendizaje” , que se concreta en los siguientes puntos:**

- Investigación sobre las ideas previas de los alumnos/as referente a los contenidos propuestos ( mediante la observación y una encuesta personalizada)
- Aprendizaje significativo de los contenidos, a partir de contenidos potencialmente significativos y que provoque una actitud favorable en el alumnado para su aprendizaje.
- Disposición de materiales y recursos para el desarrollo del trabajo en el aula.
- Conocer las ideas departida del alumnado al comenzar la unidad didáctica para lograr aprendizajes significativos.

Por otra parte, para facilitar a alumnos/as la integración del aprendizaje en el cuerpo de conocimientos que ya poseen, proponemos actividades variadas con objetos diversos.

Otro aspecto a considerar por su influencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje es la organización del alumnado en el aula. En este sentido la estructura de la clase será diferente dependiendo del objetivo a cumplir, trabajando a veces de forma individual, en parejas como método de ayuda y observación del compañero, en pequeños grupos de trabajo, en equipo o en grandes grupos cuando el contenido responda a objetivos de socialización y aceptación de los demás.

Los contenidos conceptuales se darán, generalmente, al comienzo de la clase y durante la sesión, coincidiendo con los correspondientes contenidos procedimentales. En algunas ocasiones se utilizará una sesión completa de clase para profundizar en este tipo de contenidos. Los alumnos recogerán en el cuaderno estos contenidos así como determinadas actividades realizadas que les ayude a comprender mejor los conceptos.

Por último, abordaremos el problema del sexismo en la enseñanza de la educación física mediante un vocabulario coeducado y haciendo comprender a los alumnos y alumnas que las diferencias fisiológicas no suponen escalas de valores diferenciadas.

Tal como se indicó en las memorias de los siete cursos pasados es imprescindible realizar cambios en esta propuesta metodológica. Iniciamos una mayor actuación en instrucción directa. La atención a la diversidad se verá también condiciona por la gran dispersión y ratio de grupos. Se reduce aún más la enseñanza búsqueda y seguimos poniendo en observación el modelo constructivista, inviable en grupos de gran dispersión y tan numerosos como los actuales.

## 10. INTERDISCIPLINARIEDAD DE LA EDUCACIÓN FÍSICA CON OTRAS ÁREAS

**Del carácter interdisciplinar, característico de esta programación se establecen unos elementos formales subyacentes comunes a otras áreas.**

Se buscará la conexión con otras áreas:

**Al área de Ciencias de la Naturaleza** en la coordinación de los conocimientos relativos al funcionamiento del cuerpo humano. También para el reconocimiento e interpretación de la naturaleza en las actividades que tenemos programadas al aire libre.

**Al área de Geografía e Historia** en un doble aspecto; al de Geografía por el uso de técnicas topográficas y al de Historia por cuanto que el deporte como fenómeno sociocultural se encuentra íntimamente ligado al desarrollo de las diferentes culturas.

**Al área de Lengua y Literatura** en aspectos de interpretación y expresión corporal.

**Al área de Música** tanto desde el punto de vista de sus componentes intrínsecos ( ritmo, intensidad, silencios...) como por los bloques de Danza y Expresión Corporal.

**Al área de Lengua extranjera** por la terminología común en inglés y francés fundamentalmente.

**Al área de Tecnología** en la recuperación y reciclaje del material, y en el uso y control de nuevas tecnologías.

**Al área de Cultura Clásica y al área de Filosofía** por la información que recibe el alumnado sobre las primeras manifestaciones deportivas y la filosofía olímpica.

## 11. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato se indica los siguientes elementos transversales: comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias

En la planificación de esta programación didáctica se van a incluir y desarrollar como elementos transversales: **el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática**

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Incorporamos o reforzamos en la educación básica y específica conocimientos, aún relacionados con la actividad motriz, que contribuyen al desarrollo global y a la mejora de la calidad de vida, en atención a la importante demanda social por mejorar la salud y la utilización constructiva del ocio.

La educación para la salud está presente en toda nuestra intervención, especialmente en dos ámbitos: la función higiénica, relativa a la conservación y mejora de la salud y el estado psíquico. También en la atención de disfunciones, y la función preventiva, ofreciendo alternativas reales lúdico deportivas para el empleo del tiempo libre.

### **EDUCACIÓN AMBIENTAL**

Existe un bloque de contenidos que se desarrolla en el medio natural: descenso de ríos en piragua, ascenso de montañas..., normalmente en zonas protegidas y parques naturales. Disfrutar sin contaminar es el mensaje recurrente. Con estas actividades queremos que el alumnado sea capaz de valorar las posibilidades recreativas del medio natural, pero respetando las normas para su conservación.

### **EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD. COEDUCACIÓN.**

Las mujeres tienen algunas capacidades diferentes, muchas bastante más desarrolladas que los hombres, en las variables generales de rendimiento físico. Participar en actividades comunes, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas y evitando los comportamientos agresivos, atender las motivaciones de todos y todas, preparar evaluaciones siempre adaptadas a la individualidad (al margen del género) y canalizar la aplicación y la utilidad de los documentos y actividades no sexistas es el primero paso para ir eliminando estereotipos a veces no tan ocultos propios de una época socialmente inmadura.

### **EDUCACIÓN PARA LA PAZ**

Las actividades físicas pueden suponer un reto positivo o negativo según sean planteadas. Todo encuentro deportivo, por definición, es amistoso. Intentaremos despertar el espíritu de sacrificio, lucha y entrega a los intereses del grupo, pero sin rivalizar, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud frente a los demás.

## 12. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### EVALUACIÓN PREVIA Y RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN PREVIA

Para poder determinar el grado de aprendizaje que el alumnado presenta y ser coherentes con la programación y la metodología propuesta es imprescindible una evaluación previa conceptual, procedimental y actitudinal.

Esta evaluación previa es lógicamente más significativa en Primero ESO ya que el alumnado no tiene expediente en el departamento, pero también es necesaria en el resto de niveles ya que, además de existir alumnos nuevos, en estas edades el registro fisiológico personal es inestable y no todo el alumnado se ajusta a un promedial de crecimiento antropométrico y funcional standard.

Los instrumentos para realizar la evaluación previa están archivados en el anexo a esta programación y, en síntesis, son:

- Cuestionario de evaluación de la práctica docente.
- Cuestionario historial médico personalizado e historial deportivo
- Baremos físicos promediados por edad y sexo relativos a las pruebas físicas seleccionadas
- Fichas-test para el seguimiento anual
- Pruebas de control escritas teóricas
- Hojas de observación actitudinal

Esta documentación nos permite realizar una evaluación inicial objetiva de cada alumno y grupo.

**Los resultados de la evaluación previa este a curso 2020/21 indican un MANTENIMIENTO en el número de alumnos de Necesidades Especiales y de dispersión de intereses en el aula, y un AUMENTO también de intereses deportivos y de ocio en el alumnado sin concretar; dispersión postconfinamiento y sedentarismo.** Se sigue evidenciando un problema económico global que impide a muchas familias hacer actividades fuera del marco público y , por tanto ,como se anunció en la memoria de anteriores cursos , una mayor carga de responsabilidad social y pedagógica al Departamento y, por ende, modificaciones obligatorias en la metodología y la temporalización de contenidos. Dado que los profesores del Departamento están trabajando en horarios límite es difícil atender este nuevo paradigma social, especialmente sin presupuesto anual. Y con las exigencias inasumibles económicamente del marco LOMCE. En este sentido podríamos decir que se mantienen la evaluación del curso pasado pero con más grupos por

el descenso ratio postpandemia. Una ratio que entendemos normal , y debería ser la habitual al margen del registro sanitario actual.

Aunque, en base al esfuerzo personal de los profesores, se siguen cubriendo objetivos.

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA ESO Y BACHILLERATO**

Los distintos instrumentos de evaluación acordados en el departamento se valorarán a través de distintos items y de su media se obtendrá la evaluación sumativa que constituirá la nota de área que quedará reflejada en el boletín de notas trimestralmente.

La evaluación siempre será relativa al proceso, a su mejora y al nivel de participación, según los siguientes elementos a considerar: Participación (práctica diaria), esfuerzo (personal y rutinario), respeto de las normas y personas ( incluida la higiene personal), colaboración con el grupo.

<b>Instrumentos de calificación</b>	<b>Valor porcentual</b>	<b>Nota puntos</b>
Test de conceptos. Cuadernos, trabajos, nota teórica	20%	2
Pruebas prácticas. Nota práctica	40%	4
Guía control y actitud	40%	4

### **Criterios para calificar cada instrumento**

Test de conceptos. Prueba escrita o puesta en común

Autoevaluación. El alumno valorará su propio aprendizaje en los objetivos propuestos.

Coevaluación: El alumno valorará el aprendizaje de otros compañeros en los objetivos propuestos

Cuaderno de clase. Se pide una o dos veces por trimestre: puntuación máxima 2 puntos. Consiste en un cuaderno de fichas seleccionado que el alumno debe ir desarrollando por ciclos.

Prueba práctica. Valoración de la ejecución global sobre 5 puntos, interpretadas en el ámbito personal. Las pruebas individuales y en actividades deportivas colectivas se harán de forma objetiva mediante listas de observación y propuestas específicas. La nota práctica resultante de las calificaciones previas deberá ser de 5 ( 50%) como mínimo.

Guía de control y registro anecdótico. Se observa el nivel de actitud en cinco aspectos concretos: Nivel de participación, colaboración, de higiene y contenidos actitudinales específicos de la unidad Didáctica que se trabaje. El registro anecdótico se realizará a lo

largo del trimestre. La guía de control se realizará, fundamentalmente las dos últimas semanas del trimestre. Especial observación se tendrá en los casos de manifiesta y reiterada actitud negativa. Se valorará sobre 2 puntos y deberá ser de un 5 (50%) como mínimo.

Asistencia: Se establece un máximo de faltas por trimestre para poder ser calificado. Así, ningún alumno podrá tener más de tres faltas injustificadas o de seis justificadas.

### **Criterios de calificación global**

La calificación final del curso será promediada por las calificaciones parciales, siempre que no se establezcan recuperaciones específicas trimestrales.

### **Criterios de calificación para alumnos con necesidades educativas especiales .Problemas por lesión o enfermedad que impidan la realización del marco práctico temporal o indefinidamente.**

La reglamentación no distingue alumno exento por incapacitación práctica física del grupo de referencia. No obstante, a efectos de evaluar lo más significativamente posible proponemos:

Para aplicar durante el tiempo de incapacitación, ya sea un trimestre o todo el curso.

Test de conceptos .....40%...4 puntos

Trabajo teórico individual.....30%...3 puntos

Cuaderno.....20%...2 puntos

Guía de control.....10%...1 punto.

### **Criterios de calificación de la recuperación.**

Test de conceptos.....30%...3 puntos

Prueba práctica.....60%...6 puntos.

Cuaderno.....10%...1 punto.

### 13. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD . ACIS Y REFUERZO EDUCATIVO

La **educación inclusiva** es el proceso por el cual se le ofrece al alumnado sin distinción por discapacidad, raza o cualquier otra diferencia, la oportunidad para continuar siendo miembro de la clase ordinaria y para aprender de sus compañeros, y juntamente con ellos, dentro del aula.

Siguiendo las pautas citadas y la legislación vigente, **las Adaptaciones curriculares Individuales**, se derivarán a la intervención del Departamento de Orientación, para el diseño de un plan de apoyo refuerzo general, en esta programación se hará hincapié en la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo: Alumnado con necesidades educativas especiales, alumnado de incorporación tardía, alumnado proveniente de centros de compensatoria, alumnado con altas capacidades intelectuales.....

Por otra parte, la atención a la diversidad nos obliga a **educar por competencias a través de contextos variados**. Esto implica la necesidad de atender a la diversidad desde las tareas planteadas, y para ello se realizarán **Actividades de Ampliación y Refuerzo**, a través de las variantes propuestas durante el desarrollo de las tareas, pudiendo hacerse patentes en el rol que les otorguemos, atendiendo a los mecanismos que se ponen en juego en la actividad, desarrollando enseñanzas entre iguales, coevaluación...

Respecto a **las medidas de atención al alumnado disruptivo**:

- **Plantear actividades funcionales** ( cercanas a sus intereses) **y motivadoras** ( que se sientan satisfechos/as y contentos/as, respecto a la actividad realizada)
- **Realizar actividades grupales, donde este alumnado se sienta importante, mediante la realización de grupos heterogéneos y favoreciendo las relaciones afectivo-sociales.**
- **Trabajar actividades de relajación para luchar contra la ansiedad y la fatiga**

**EL REFUERZO EDUCATIVO se desarrollará fundamentalmente por las tardes, en actividades IPAFD (Promoción deportiva) y extraescolares ( recreos activos, salidas, crosses, olimpiadas...)**

## 14. PRUEBAS DE EVALUACIÓN OBJETIVADAS. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Los alumnos deberán realizar unas pruebas objetivas cada trimestre a determinar por el profesor/a responsable tras el análisis correspondiente en las reuniones de Departamento. Dichas pruebas se resumen en la siguiente propuesta:

### PRIMERO ESO

-Conceptos: Se valorarán con el cuaderno de fichas Educación física 1º ESO que será evaluado al menos dos veces por trimestre.

-Contenidos:

#### 1. Salud:

Mediante pruebas específicas: Correr ininterrumpidamente 10 minutos. Realizar un calentamiento.

Controlar las pulsaciones y saber valorarlas en el esfuerzo.

Realizar un circuito básico de agilidad por tiempo.

Carrera de velocidad de 20 m con salida en 5 segundos.

Trabajar flexibilidad diferenciando el trabajo muscular y localización articular.

Hidratación y alimentación durante la actividad física.

#### 2- Actividades en medio estable: Atletismo.

Carrera. Formas.

Atletismo. Relevos. Formas.

Lanzamiento de diferentes aparatos( imposible valorar en este momento lanzamiento de jabalina por falta de material y por inadaptación al gesto técnico en base). Se valora la coordinación del movimiento y la velocidad gestual.

#### 3- Actividades artístico -expresivas

Control por parejas del esquema corporal. Control de una base rítmica a través del movimiento fino, mediante las manos, mediante tambores...

Senderismo y/o Orientación. Prácticas y prueba específica.

#### 4- Actividades de adversario : badminton.

Aplicables según material e instalaciones.

Golpeos básicos y desplazamientos. Puesta en juego. Principios estratégicos. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes. Toma de decisiones en equipo ( entendemos que se refiere al juego de dobles).

5- Actividades en medio no estable:

Senderismo. Modelos, mapa y brújula. Iniciación a la orientación deportiva en espacios conocidos.

6- Actividades de colaboración- oposición: Balonmano:

Habilidades específicas Modelos y adaptación. Aspectos funcionales . Estímulos relevantes y toma de decisiones en equipo.

## **SEGUNDO ESO**

-Conceptos: Se valorarán con el trabajo en el cuaderno de Fichas de Educación Física 1º, continuación del curso anterior. También deberán realizar un trabajo relacionado con la mejora de la salud.

-Contenidos:

-Condición física y salud:

Mediante pruebas específicas:

Correr ininterrumpidamente 15 minutos. Control del esfuerzo mediante el pulso cardiaco.

Calentamiento general y toma de pulsaciones.

Circuito de agilidad sobre tiempo.

Carrera de velocidad de treinta metros con salida en menos de 6 segundos.

Trabajar flexibilidad diferenciando acción muscular y articular.

-Cualidades motrices:

Ejercicios de gimnástica aplicados al acrosport: Voltereta adelante con extensión y atrás con piernas abiertas. Equilibrio invertido con ayuda. Equilibrio agrupado simple y con pareja. Rueda lateral. Composiciones de ejercicios por grupos.

Gimnasia mediante trampolín y minitramp. Ejecución de un giro vertical con caída en colchoneta previo apoyo en elástica. Preparación a “la carpa” en elástico.

-Juegos y deportes:

Juego modificado de los siguientes deportes: Baloncesto, voleibol y Ultimate.

Prueba elemental de Bádminton

Pruebas técnicas de atletismo: Saltar vallas en carrera. Gesto técnico de salto de altura en rodillo ventral y tijera. Se valorará la técnica, la coordinación y la velocidad gestual.

Ejercicio básico de expresión corporal: Estados de ánimo y expresión de situaciones imaginarias.

## **TERCERO DE ESO**

-Conceptos: Se valoraran mediante trabajos teóricos y el cuaderno de fichas de Educación Física 3º.

-Contenidos:

1- Actividades e individuales en medio estable.

Atletismo : carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury ( el estilo Fósbury a estas edades es muy difícil de aplicar gestualmente, inseguro – especialmente en las condiciones de trabajo del profesorado y el alumnado de NEE y requiere un material específico)

-Aspectos preventivos: Calentamiento, recuperación y vuelta a la calma.

2- Actividades de adversario : El bádminton.

Golpeos y desplazamientos , estrategias y reglamento .

3- Actividades de colaboración y oposición:

Baloncesto: Habilidades específicas. Funciones de jugadores y principios estratégicos. Estímulos relevantes y tomas de decisiones en equipo.

4-Actividades en medio no estable : orientación.

La orientación como interpretación de mapas y brújulas Y otros sistemas : GPS ( imposible de interpretar este concepto sin medios específicos materiales).

Características de las zonas de actividad y seguridad . Posibilidades del entorno natural próximo .

5- Actividades artístico expresivas ; danzas.

Danzas de contenido cultural e históricas.

Agrupamientos coreográficos.

6- Salud: Ventajas y riesgos de las actividades físicas. Medidas preventivas a la competición.

Higiene postural y control del esfuerzo.

## **CUARTO DE ESO**

-Conceptos:

Se valorarán mediante trabajos teóricos específicos y el cuaderno de Fichas de 3ª, continuación del de tercero ESO. Los temas a tratar en los trabajos serán al menos: La

alimentación, los primeros auxilios, la natación ( temas objetivos) y un trabajo-montaje de acrogimnasia en el que se debe incluir una secuencia rítmica.

Los profesores pueden plantear recuperación.

#### -Contenidos:

##### -Condición física y salud:

Correr ininterrumpidamente durante 25 minutos.

Realizar calentamientos específicos y utilizar el control de pulso como medida de esfuerzo.

Carrera de velocidad de 40 m.

Realizar un circuito de resistencia, fuerza y flexibilidad.

##### -Cualidades motrices:

Ejercicios de gimnasia aplicados al acrosport. Volteretas. Equilibrio invertido con o sin ayuda.

Montaje de acrosport por grupos utilizando diferentes secuencias de equilibrios.

##### Juegos y Deportes:

Juego en situación real de los siguientes deportes colectivos: Baloncesto, balonmano y Voleibol. En este nivel se evaluará el conocimiento del reglamento, la técnica individual y colectiva y el empleo de tácticas.

-Práctica de las habilidades acuáticas: natación ventral y dorsal y giros y salidas. Evaluación de actitudes y de destrezas mejoradas.

##### -Expresión corporal:

Montaje de una coreografía de aeróbic por grupos adaptando patrones de movimiento aprendido de manera que se consiga una creación original y/o crear un montaje escénico adaptando patrones gestuales y expresivos aprendidos de manera que se consiga una creación personalizada.

##### -Actividades en el medio natural:

Prácticas de senderismo y/o piragüismo y/u orientación en el medio natural.

## **PRIMERO DE BACHILLERATO**

#### -Conceptos

Se evaluarán mediante trabajos de investigación específicos. El alumno recibirá un portfolio de auto observación y desarrollo de las capacidades físicas. Se evaluará el desarrollo de su propio programa en función de los contenidos desarrollados en condición física, fisiología de la actividad física e interpretación de constantes fisiológicas de rendimiento.

#### -Contenidos

- Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia.
- Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.(teórico-práctico)
- Saber diseñar y organizar actividades de carácter físico recreativo para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos del centro y el entorno.
- Haber perfeccionado las habilidades específicas pendientes en el deporte seleccionado y demostrar prácticamente su conocimiento técnico y táctico.
- Elaborar una composición rítmico expresiva coherente con la información evaluada durante el curso

## **15. EVALUACIONES EXTRAORDINARIAS**

### **RECUPERACIÓN JUNIO**

Una asignatura eminentemente práctica genera un estado de necesaria continuidad en las adquisiciones y por ello es difícil recuperarla sin haber adquirido previamente una básica corporal y de movimiento fundamentada en las clases presenciales y la participación activa.

A tenor de las modificaciones en el sistema de promoción el Departamento ha elaborado una serie de pruebas objetivas por cada curso, de manera que en una hora y media se ofrezca al alumno la oportunidad de demostrar su capacitación en un área gran contenido práctico. Dichas pruebas pueden ser adaptadas o modificadas por el Departamento a lo largo del curso. Precisamente es esa especial necesidad de objetivización la que marca una pauta de continuas adaptaciones curriculares también en las convocatorias extraordinarias.

**Junto con las notas finales de curso se entrega al alumno un documento con información de la parte de la materia pendiente que sea objeto de recuperación y la forma de recuperarla.**

### **RECUPERACIÓN DE JUNIO PRIMERO ESO**

- Entregar el cuaderno de trabajo con los temas específicos y superar un examen teórico.
- Realizar las pruebas específicas de condición física que se utilicen durante el curso para determinar los niveles de rendimiento.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnicas de los deportes colectivos desarrollados.
- Expresar un sentimiento o una acción mediante el gesto o el ritmo.

### **RECUPERACIÓN DE JUNIO SEGUNDO ESO**

- Entregar el cuaderno de trabajo con los temas específicos o superar un examen teórico.

- Realizar las pruebas específicas de condición física que se utilicen durante el curso para determinar los niveles de rendimiento.
- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnicas de los deportes colectivos. Trabajados.
- Realizar un montaje personal o en grupo en el que se exprese una acción-desenlace mediante la expresión corporal y el movimiento.

### **RECUPERACIÓN DE JUNIO TERCERO ESO**

- Superar un examen teórico de los conceptos básicos aprendidos durante el curso, referente de todos los bloques de contenidos.
- Presentar los trabajos teóricos específicos que estuvieran pendientes.
- Realizar las pruebas de condición que se determinen durante el curso para determinar los valores de rendimiento.
- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes colectivos desarrollados.
- Realizar un montaje personal o en grupo en el que se ejecuten figuras específicas de acrosport o técnicas de expresión corporal aprendidas durante el curso.

### **RECUPERACIÓN DE JUNIO CUARTO ESO**

- Superar un examen teórico de los conceptos básicos aprendidos durante el curso, referente de todos los bloques de contenidos.
- Presentar los trabajos teóricos específicos que estuvieran pendientes.
- Realizar los ejercicios de condición física planteados durante el curso superando los baremos establecidos.
- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes colectivos desarrollados.
- Realizar un montaje rítmico individual o grupal previamente determinado.

### **RECUPERACIÓN DE JUNIO PRIMERO DE BACHILLERATO**

- Presentar una planificación de entrenamiento personal que tenga como referencia los valores de rendimiento del grupo.

- Superar un examen teórico de los contenidos más importantes del curso y presentar los trabajos específicos a recuperar.
- Realizar los ejercicios de condición física planteados durante el curso superando los baremos establecidos.
- Realizar los ejercicios de capacidad motriz referentes al curso.
- Explicar mediante la práctica las relaciones técnico-tácticas de los deportes desarrollados.
- Elaboración de una secuencia rítmico- expresiva coherente con la práctica realizada en el curso.

## **RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA PENDIENTE**

Para el caso de los alumnos de ESO que hayan pasado de curso o promocionado con la asignatura pendiente se establecen las directrices propias de la EVALUACIÓN CONTINUA:

- 1- En ESO Se establece como norma general que aprobar un curso de nivel superior al curso pendiente automáticamente implica la recuperación.
- 2- En ESO, para el caso de dos o más cursos pendientes sucesivamente se deberá aprobar el nivel inferior y después los niveles superiores progresivamente.
- 3- En el caso de que se promocione a Bachillerato con asignatura pendiente el alumno de acuerdo a la normativa actual no deberá recuperar.
- 4- En todos los casos, si el alumno no consigue recuperar mediante el sistema continuo, tendrá derecho a una recuperación en el mes de Junio

## **16. ALUMNADO INCAPACITADO PARA DESARROLLAR ALGUNA O TODA EL ÁREA PRÁCTICA**

Sólo a efectos de seguridad y máximo aprendizaje el departamento propone la siguiente actuación:

Es obligatoria la presentación de un certificado médico donde conste la enfermedad o lesión y el tratamiento que recibe. Con una periodicidad trimestral los alumnos deberán presentar un informe de la evolución de su enfermedad o lesión y el tratamiento que recibe al profesor responsable de aula, que a su vez informará al Director del Centro. En el caso de poder realizar cierto tipo de ejercicios, el médico orientará sobre cuáles deben ser.

Es obligatoria su asistencia a las clases de Educación Física, donde irá realizando un trabajo monográfico, sobre un tema a elegir, de acuerdo con la orientación del profesor, utilizando entre otras la bibliografía del departamento.

Este trabajo junto al conocimiento de la teoría que acompaña a la asignatura, serán los parámetros con que el profesor realizará la evaluación de estos alumnos, ya que, en ningún caso a tenor de la legislación vigente quedan exentos en la materia

## **17. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Es un hecho que la sociedad actual ha incorporado plenamente a la cultura y a la educación los conocimientos relacionados con el control motriz, la salud y la calidad de vida. Además es a través del cuerpo como se produce la interacción básica entre el hombre y su entorno inmediato.

El desarrollo armónico del ser humano conlleva la necesaria inclusión de las enseñanzas que potencien cualidades y habilidades físicas de forma significativa y especialmente de la aplicación individual de dichas adquisiciones, asumiendo actitudes, valores y referencias al cuerpo y al movimiento propio.

Así, el cuerpo y el movimiento son las herramientas básicas que utilizará la fórmula educativa del área, resaltando la importancia del conocimiento corporal vivenciado y del movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene.

Por otra parte la escasa actividad que se realiza en el actual modo de vida y especialmente en nuestro entorno urbano genera una creciente preocupación por conocer actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de ocupación saludable del tiempo libre.

La concepción de educación física que se propone intenta integrar todas las funciones históricamente adjudicadas a la salud y el movimiento: Anatómica, estética, expresiva, de relación, higiénica, agonística etc y en definitiva reconoce la multiplicidad de funciones, contribuyendo así a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria.

Las líneas de actuación de las acciones educativas en este área son: Educación para el cuidado del cuerpo y la salud, educación para la mejora corporal, educación para la mejora de la forma física y educación para la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas deportivas individuales y colectivas.

El deporte, considerado como una parte específica de las conductas motrices, tienen el valor social de ser la forma más habitual de entender y practicar la actividad física en nuestro contexto social y cultural. En general la valoración social del deporte responde a planteamientos competitivos, restringidos y a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del curriculum escolar, que debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y no debe responder a planteamientos restrictivos y selectivos. Lo cual no implica suprimir la competición de las prácticas deportivas, pues esta tiene un alto nivel motivacional para el alumno. A lo largo de la etapa se debe promover que el alumno domine un número importante y variado de actividades corporales y deportivas.

En estas etapas el planteamiento educativo será plenamente lúdico , haciendo un tratamiento cada vez más específico en el desarrollo de los contenidos, tanto de condición física , como de salud, como de habilidades específicas, dónde se incluyen los juegos y deportes, las cualidades motrices, las actividades en el medio natural y las actividades de ritmo y expresión.

En la Educación Secundaria Obligatoria el área de Educación Física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa. No es suficiente con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de las actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que esta tiene sobre el desarrollo personal. El área debe contribuir también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

## **18. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA**

Conocer los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva.

Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas y planificar actividades que le permitan satisfacer sus necesidades.

Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.

Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.

Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.

Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos, populares) colaborando en la organización de eventos y/o

campeonatos , valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.

Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.

Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.

Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico deportiva.

Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas y de expresión corporal como medio para la comunicación y el desarrollo de la creatividad.

## **19. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

Los contenidos se adecuarán a lo establecido en: DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PRIMERO ESO**

Reconocer las capacidades físicas e incrementarlas, mejorando respecto a su nivel inicial.

Realizar de manera autónoma los ejercicios de calentamiento general

Aplicar las habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de práctica, prestando atención a los elementos de percepción y ejecución.

Ajustar progresivamente la ejecución de las actividades, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo conseguido y lo que se pretende conseguir.

Conocer los mecanismos de relajación y descontracción individualmente

Identificar juegos y deportes de la Comunidad de Madrid, reconociendo sus elementos característicos.

Reconocer los fundamentos técnicos de los juegos y deportes practicados

Manifiestar individualmente estados de ánimo utilizando las herramientas expresivas y rítmicas aprendidas.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN SEGUNDO ESO**

Confeccionar autónomamente un catálogo de ejercicios que se puedan utilizar para elaborar calentamientos generales y puntualmente específicos.

Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso, mejorando respecto a su nivel de partida.

Emplear la respiración y las técnicas de relajación como técnicas de autocontrol.

Aplicar las habilidades individuales adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando una especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.

Ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido en la anterior, para reducir las diferencias entre lo que se realiza y lo que se pretende realizar.

Conocer y practicar, en situaciones reales de práctica, juegos y deportes, aplicando las reglas, la técnica y elaborando estrategias de defensa y ataque

Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas: danza, expresión dinámica, mimo...para expresar o comunicar, de forma individual y colectiva, estados emocionales e ideas, mediante una creación propia en pequeños grupos.

Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico-deportivas.

Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN TERCERO ESO**

Elaborar de forma autónoma calentamientos generales-específicos.

Incrementar respecto a si mismo y al grupo de referencia las capacidades físicas de resistencia y flexibilidad.

Analizar los efectos beneficiosos a medio y largo plazo de la práctica de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.

Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.

Resolver problemas de toma de decisión surgidos en la realización de actividades deportivas utilizando habilidades específicas y evaluando el ajuste de la ejecución al objetivo previsto.

Conocer y practicar deportes y danzas populares colectivas, incorporando la expresividad y la creatividad.

Realizar actividades en el medio natural cuya finalidad sea ayudarle a desenvolverse en el entorno, atendiendo a las normas de conservación.

Participar en las actividades deportivas de forma desinhibida y tolerante con las normas y los resultados.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CUARTO ESO**

Realizar calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades físicas que se practiquen.

Incrementar las cualidades físicas de resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular respecto a si mismo y al entorno de referencia. Realizar de manera autónoma un plan de trabajo para la mejora de la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la resistencia muscular. Analizar los efectos beneficiosos del trabajo de fuerza y resistencia muscular.

Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa

Conocer y practicar deportes colectivos y de ocio y recreación, aplicando reglas, técnica individual y colectiva, y elaborar estrategias de defensa y ataque.

Participar de forma activa en la realización de actividades físico deportivas, aceptando las diferencias de habilidad sin generar situaciones de discriminación por razones, de sexo, procedencia, capacidad física...

Utilizar técnicas de relajación para recuperar el equilibrio psicofísico tras la actividad deportiva y también como preparación para otras actividades.

Realizar, mediante la aplicación de técnicas básicas, producciones artísticas sencillas, colaborando con los compañeros.

Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.

## **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE GENERALES ETAPA ESO**

### **ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES PRIMER CICLO ESO**

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

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

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

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

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

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

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

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

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

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

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

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

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

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

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

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

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES SEGUNDO CICLO ESO 4º ESO**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

3.6 Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicándolos conocimientos sobre actividad física y salud.

4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

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

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

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

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

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

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

## **20. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO**

### **20.1 INTRODUCCIÓN**

En consonancia con el resto de áreas educativas la Educación Física y deportiva se propone como fin: “el desarrollo armónico de todas las posibilidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y como ciudadano”.

La acción educativa en educación física se orientará hacia el perfeccionamiento de las capacidades físicas y habilidades motrices.

Los alumnos de Bachillerato presentan peculiaridades:

En el ámbito intelectual: En plena adquisición del “pensamiento formal o hipotético deductivo”. Madurez en muchos casos en la adquisición de conceptos abstractos, en relación a la etapa anterior conceptual.

Las tareas motrices planteadas deben implicar por tanto procesos cognitivos complejos: Aplicación de conocimientos adquiridos a situaciones nuevas. Y también desarrollar los procesos de análisis y síntesis que permitan al alumno valorar sus propias experiencias; como autoevaluación.

En el ámbito psico-afectivo: Es el último año que estos alumnos recibirán enseñanzas en esta área. Dado que una de las características de esta etapa es la adquisición de hábitos permanentes, se buscará en este campo una integración del ejercicio en su sistema de valores.

En el ámbito psicomotor: Es el momento de la consolidación de destrezas ya que se inicia la estabilización del crecimiento (antes en las alumnas) y ya los cambios fisiológicos no son tan relevantes.

Dentro de este ámbito, exclusivo de nuestra asignatura, la propuesta es:

Desarrollo de gestos complejos y aprendizaje de habilidades específicas.

Utilización creativa del gesto.

Desarrollo adecuado de las cualidades físicas. Mediante la mejora de la salud y la adopción de actitudes críticas ante los factores que inciden negativamente en ella, y la orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En definitiva se trata que perfeccionen los instrumentos que les permitan planificar su propio trabajo en condición física y conocer los métodos oportunos para planificar su actitud física y mejorar su calidad de vida y su ocio.

## **20.2 OBJETIVOS GENERALES PRIMERO DE BACHILLERATO**

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
- Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
- Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.
- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.

-Emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios en la vida diaria.

### **20.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO**

- Desarrollo de los gestos complejos e iniciación a las habilidades específicas. En estas adaptaciones complejas de los movimientos simples que el alumno obtuvo en niveles anteriores, se pueden alcanzar diferentes grados de dominio.

- Desarrollo de las cualidades físicas.

El alumno será capaz de definir las cualidades físicas, analizar los beneficios que reporta y conocer las distintas formas de trabajo que hay para conseguir un buen desarrollo de cada una de ellas, de forma teórico práctica y en tres niveles. Iniciación, desarrollo y consolidación de las cualidades físicas.

El fin último en este proceso de consolidación es el Preventivo, de manera que el alumno conoce el funcionamiento de su cuerpo y puede reconocer también anomalías y lesiones.

- Mediante la expresión corporal se consigue que el alumno aprenda a conocer su cuerpo y vivencie todas sus posibilidades.

- Mediante las actividades en la naturaleza se consigue el conocimiento de las formas de conducción por el medio natural: Senderismo, piragüismo , orientación ...mostrando respeto por el entorno.

### **CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

Los contenidos y los estándares de aprendizaje se adaptarán al **Decreto 52/2015, de 21 de Mayo**, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato

## 21. CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN PRIMERO DE BACHILLERATO

- 1- Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
- 2- Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- 3-Organizar y realizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.
- 4-Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.
- 5-perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica
- 6-Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
- 7- Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.
- 8-Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
- 9-Emplear técnicas de relajación y autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.
- 10-Mostrar una actitud de aceptación del juego limpio como expresión del respeto hacia los demás y hacia uno mismo durante la realización de la actividad física y la práctica deportiva.
- 11-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la actividad física , el deporte y la recreación.

## **22. TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS ESO Y BACHILLERATO**

Siguiendo la modificaciones sugeridas en las memorias de los cursos anteriores (que fueron de tránsito para adecuación LOMCE) se realizan cambios que favorecen la realización de los contenidos propuestos, ajustándolos al aumento de ratio grupo y a los recursos reales: humanos y materiales, y al marco LOMCE.

### **PRIMER CURSO ESO**

#### *PRIMER TRIMESTRE*

- 1- Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico deportivo. Ficha de autoregistro.
- 2- Condición Física . La resistencia
- 3- Juegos y deportes colectivos; Juegos predeportivos. Agilidad
- 4- Juegos y deportes colectivos: Balonmano. Juego competición

#### *SEGUNDO TRIMESTRE*

- 1- Condición física: Flexibilidad.
- 2- Atletismo: relevos y lanzamientos.
- 3- Unihockey. Juego competición.
- 4- Iniciación al acrosport.( Alternativa)

#### *TERCER TRIMESTRE*

- 1- Condición física: velocidad y fuerza.
- 2- Atletismo . Iniciación a la biomecánica de la marcha humana.
- 3- Agilidad. Equilibrios.
- 4- Róugby/ Béisbol. Juego competición.(Alternativa)
- 5- Esquema Corporal.

### **SEGUNDO CURSO ESO**

#### *PRIMER TRIMESTRE*

- 1-Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico-deportivo. Ficha de autoregistro.
- 2- Condición física: Resistencia.

- 3- Juegos colectivos: Baloncesto. Juego y competición.
- 4- Deportes individuales : Bádminton.(Sólo si es posible en tiempo y recursos aula)

### *SEGUNDO TRIMESTRE*

- 1- Condición física: Flexibilidad.
- 2- Atletismo: carreras y lanzamientos ( introducción)
- 3- Rugby/ unihockey.(Sólo si hay tiempo/recursos)
- 4- Desarrollo técnicas acrosport.(Alternativa)

### *TERCER TRIMESTRE*

- 1- Condición Física: Velocidad/ fuerza.
- 2- Atletismo: Salto de longitud y de altura.
- 3- Equilibrios y coordinación.
- 4-Baloncesto/ Rugby: Juego de Competición.(Sólo si hay tiempo /recursos)
- 5- Expresión corporal: Espacio y tiempo.

## **TERCER CURSO ESO**

### *PRIMER TRIMESTRE*

- 1- Condición física. Evaluación previa. Evaluación de la condición física. Historial médico deportivo. Ficha de autregistro.
- 2- Condición Física: Resistencia- flexibilidad.
- 3- Juegos colectivos: Voleibol. Juego y competición.(Alternativa Balonmano 2; en función de los recursos disponibles)
- 4- Atletismo: Relevos. Carreras

### *SEGUNDO TRIMESTRE*

- 1- Condición Física: Fuerza- Velocidad.
- 2- Acrogimnasia.
- 3- Voleibol/ Baloncesto/ Otros deportes colectivos: juego y competición.(Sólo si es posible en tiempo/recursos)
- 4- Atletismo: Carreras. Saltos.

### *TERCER TRIMESTRE*

- 1- Condición física. Cualidades físicas.
- 2- Atletismo. Lanzamientos
- 3- Deportes alternativos: Béisbol/ Rugby/ Indíaca/ palas...(En función del tiempo/recursos)
- 4- Expresión corporal: Ritmo y Expresión.

## **CUARTO ESO**

### *PRIMER TRIMESTRE*

- 1- Condición física. Cualidades físicas. Autoevaluación.
- 2- Condición física. Resistencia y flexibilidad.
- 3- Baloncesto II. Balonmano II. Juego y competición. Competencias sociales.(En función del tiempo/recursos)
- 4- Atletismo: Saltos de altura y longitud. Técnicas complejas. Competencias sociales.

### *SEGUNDO TRIMESTRE*

- 1- Condición física: Fuerza y velocidad.
- 2- Voleibol II. Juego y competición. Competencias sociales.
- 3- Acrogimnasia III. Figuras complejas de gimnástica rítmica.( Sólo si hay tiempo/recursos)
- 4- Deportes individuales: Natación- cuatrimestral en piscina municipal-. Técnica de estilos en el crol ventral y dorsal.

### *TERCER TRIMESTRE*

- 1- Condición física: Agilidad ( Entendido como sumatoria de capacidades físicas y rítmicas individuales): Aeróbic fitness, pilates, educación para la danza .
- 2- Balonmano. Baloncesto. Voleibol. Percepción recreativa.
- 3- Deportes alternativos: Bádminton, palas., indíaca, béisbol....(Sólo si hay tiempo/recursos)
- 4- Expresión corporal.

**\*Todos los alumnos tendrán catorce sesiones de enseñanza de la técnica de Natación en piscina cubierta.**

## **PRIMERO DE BACHILLERATO**

DESARROLLO TEMPORAL Y SECUENCIA DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

### *PRIMER TRIMESTRE*

Unid 1-Condición física y hábitos saludables - tres sesiones

Unid 2-Evaluación de nuestra condición física: pruebas y tests -cuatro sesiones-  
autoevaluación de la condición física

Unid 3- Planificamos nuestro programa de mejora de la condición física- once sesiones-

Unid 4-El voleibol.- diez sesiones-

### *SEGUNDO TRIMESTRE*

Unid 5- Practicamos danzas del mundo- tres sesiones-

Unid 6- La gimnasia jazz. -tres sesiones-

Gimnasia y danza: Vehículo gimnástico rítmico.

Unid 7- Utilizamos el tiempo y el espacio para expresarnos y comunicarnos -tres sesiones-

Unid 8-El bádminton -ocho sesiones-

Unid 9 y 10-El aeróbic. El dinamismo coordinado -siete sesiones-

### *TERCER TRIMESTRE*

Unid 11-Practicamos juegos y deportes alternativos y recreativos -doce sesiones-

Iniciación a los deportes de raqueta: Tenis, palas....

Deportes nuevos: Kingball, softball... (Sólo si hay tiempo/recursos)

Unid 12 y 13- Nos orientamos en la naturaleza ( La escalada) -cuatro sesiones.( Sólo si hay tiempo /recursos)

Unid 14-Lesiones deportivas y primeros auxilios. Constará de dos sesiones.

Además se pondrá en práctica la propuesta de intervención personal en los diversos sistemas de entrenamiento y las distintas cualidades físicas y se elaborará como trabajo fin de curso.

## **23. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

**SE PRESENTA A DIRECCIÓN Y ANEXO A ESTA PROGRAMACIÓN CUADRO RESUMEN DE COMO SE CONTRIBUYE A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE A TRAVÉS DE LA/S MATERIA/S DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Se intentará establecer un marco de trabajo que progresivamente delimite nuestra intervención dentro del conjunto de la propuesta del Centro y en concreto en nuestra asignatura.

La incorporación de enseñanzas mínimas, como vehículo de aprendizaje, se presenta en esta programación para la Educación Secundaria Obligatoria. Integración que sin duda ha conllevado nuevas propuestas didácticas. Estas novedades se pueden descubrir a lo largo de todo el proyecto curricular ( temas transversales, criterios de evaluación y calificación, y contenidos) y entroncan con la propuesta del equipo directivo y evaluador de nuestro Instituto.

**Las enseñanzas mínimas** que nuestro Departamento desarrollará y evaluará en Primero, Segundo, Tercero y Cuarto de ESO este curso y que progresivamente serán incluidas en la actividad de aula con el fin de estructurar las competencias básicas son:

### **A- Enseñanza mínima: Hábitos saludables.**

#### **Competencias Sociales y cívicas:**

#### **Competencia : Aprender a aprender.**

Animar informando a que el alumnado mantenga una higiene corporal adecuada antes, durante y después de la actividad física. En cinco ámbitos fundamentalmente.

**A1-**Aseo personal

**A2-**Higiene postural en el aula y en la vida cotidiana.

**A3-** Alimentación y nutrición

**A4-** Fomento de la actividad física y el deporte.

**A5-**Anatomía de la actividad y control del esfuerzo

Este punto atacará contenidos tales como:

1- La nutrición adecuada y la prevención de la patologías de la alimentación: anorexia, bulimia...

Dirigido a todos los niveles y grupos dentro del aula. También se invitará a ciertos especialistas ( ya se hizo el curso pasado) para sesiones monográficas extraescolares. Primero, Segundo, tercero y Cuarto ESO.

2-La higiene postural en el aula: Forma correcta de sentarse, patologías de la espalda, prevención de patologías estructurales....

Dirigido a todos los niveles aunque especialmente se desarrolla en 1º ESO, 4º ESO y Primero de Bachillerato

3- Higiene y aseo básico ante la individualidad y la convivencia. Todos los cursos.

Diseño especial para Segundo ESO.

4- Fomento de las actividades deportivas en los tiempos de ocio .

En el aula habitual y también mediante la organización de los torneos deportivos internos, la inclusión en el programa aprende un deporte y los Campeonatos escolares de horario extraescolar. Siempre gratuito. Todos los cursos.

5-Conocimiento anatómico básico y de activación-esfuerzo cardiaco y muscular. Todos los cursos,

Estos contenidos se dirigen fundamentalmente a las competencias en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, la competencia social y ciudadana y la competencia para aprender a aprender.

Estos contenidos se dirigen fundamentalmente a las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, las competencias sociales y cívicas y la competencia aprender a aprender

### **Evaluación de las competencias clave:**

Debido al carácter multicompetencial, la evaluación del discente se basa en determinar la ejecución de las competencias básicas requiriéndose el desarrollo de una serie de acciones, que según Zabala se sintetizarían en:

Partir de **una situación conflictiva real**, analizar dicha situación y seleccionar el esquema de actuación, de forma **flexible y estratégica**.

Estas acciones se basarán en la integración de los aprendizajes en diferentes contextos, para lo cual, nos ayudaremos de la metodología a través de los agrupamientos, los espacios... y en especial a través de **las características de las actividades**. Estas actividades permitirán una verbalización significativa por parte del alumnado y atenderán a los tres niveles de comprensión anteriormente desarrollados, en torno al **Nivel de Logro y Puesta en Escena** (ver Calvo J, 2010):

**-Comprensión Literal o Reproductiva.**

**-Comprensión Interpretativa o de Conexión.**

**-Comprensión Valorativa.**

Por lo tanto, ya que los criterios de evaluación y los criterios de calificación están asociados a las tareas a través del nivel de logro y puesta en escena, el conocimiento del resultado permitirá observar el grado de adquisición de las competencias básicas, utilizando los indicadores de competencias para prestar atención selectiva a las características más importantes de cada competencia básica.

Los **criterios de evaluación** específicos de esta competencia son:

**Primero ESO:**

- Recopilar y organizar actividades de clase: calentamiento y juegos motrices.
- Identificación de hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la vida cotidiana.
- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, relacionándolas con el nivel inicial.
- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte, aceptando el nivel alcanzado.
- Realizar la acción motriz oportuna, ataque o defensa, en el juego deportivo propuesto.
- Elaborar y comunicar un mensaje desarrollado mediante las técnicas de expresión corporal.
- Seguir las indicaciones de balizas de orientación en entornos no desconocidos.

**Segundo ESO:**

- Identificar hábitos higiénicos y relación con la salud.
- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud identificando la situación inicial de dicho desarrollo desde un punto de vista biológico.
- Relacionar acción motriz y estructura de interpretación técnica en una actividad tipo de las desarrolladas en el aula.
- Interpretar con el cuerpo situaciones activas emocionales sin prejuicios.
- Reflexionar sobre las consecuencias del trabajo físico y psíquico derivado de la práctica sistemática de ejercicio físico.

**Tercero ESO:**

- Relacionar las actividades con los efectos producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son relevantes para la salud.

- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
- Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
- Reflexionar sobre la importancia para la salud de una alimentación adecuada relacionándola con la actividad laborada y el gasto calórico general.
- Resolver situaciones de juego reducido de uno o dos deportes, aplicando los conocimientos técnico- tácticos y reglamentarios aprendidos.
- Realizar bailes mostrando respeto y desinhibición.
- Completar una actividad de orientación con mapa, respetando las normas de seguridad.

#### **Cuarto ESO:**

- Interpretar la actividad física fisiológicamente.
- Incrementar las cualidades físicas seleccionando oportunidades de actuación en material, instalaciones y ocio saludable.
- Resolver situaciones tácticas de juego y comunicar las tomas de decisiones.
- Utilizar el cuerpo como mecanismo creativo en composiciones grupales.
- Saber orientarse en el medio natural sobre un mapa.

#### **B- Enseñanzas mínimas: Relaciones interpersonales no violentas ni sexistas**

##### **Competencias básicas: Social y ciudadana. Interacción con el mundo físico.**

Todas las actividades desarrolladas por el departamento acogerán transversalmente los contenidos básicos de educación para la paz, la tolerancia, la convivencia y , por supuesto, la coeducación global sin distinción alguna en las propuestas o su tratamiento por cuestión de género, edad o raza.

En este sentido todas las actividades acogen una normativa no sexista y una selección de contenidos mínimamente competitivos.

**B1-Coeducación-** En Primero y Tercero ESO. Tratamiento abierto que, obviamente, se manejará en Primero y Tercero Eso mediante propuestas básicas concretas ya conocidas y a desarrollar:

- Torneos y actividades no sexistas dentro del Instituto ( recreos)
- Torneos y actividades lúdicas voluntarias ( tardes)
- Eventos especiales ( olimpiadas) no competitivas

Relacionado con la competencia social y ciudadana y también con las dinámicas de autonomía e iniciativa personal.

Evaluación mediante observación y trabajos-mapas de organización grupal.

**B2- Actividades en la Naturaleza-** Para todos los cursos. Actividades de interacción con el medio natural según programa

### **C- Otras competencias.(ESO)**

En este curso se irán desarrollando y añadiendo propuestas de competencias básicas evaluables que nazcan de las propuestas de los miembros de departamento o al hilo de las propuestas generales que lleguen de las diferentes comisiones encargadas en el Centro.

#### **La propuesta general inicial será: ( Competencia-Síntesis de la Contribución)**

**-Comunicación –lingüística.** Utilización natural del lenguaje coeducativo. Expresión de pensamientos, emociones y opiniones desde una estructura lingüística. Comunicación como proceso completo. Expresión y escucha activa. Utilización del lenguaje como instrumento de resolución pacífica de conflictos.

Todos los niveles.

**-Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología** Interpretación crítica , no subjetiva de datos. Inducción y deducción como procesos de aplicación en resolución de problemas.. Utilización de procesos de razonamiento y obtención de información.

- Actuación autónoma y responsable en diferentes ámbitos de la vida.. Espíritu crítico ante la información del deporte como fenómeno social y cultural. Uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y y la protección de la salud individual y colectiva.

**-Competencia Digital.** Uso habitual de los recursos tecnológicos disponibles para resolver problemas reales. La información, búsqueda ,obtención, procesamiento y comunicación para transformarla en conocimiento. Aplicación de distintas situaciones y contextos el conocimiento de los diferentes tipos de información. Cuarto y 1 Bach.

**-Competencias sociales y cívicas.** Comprensión, convivencia y ciudadanía democrática, a través del diálogo. cooperación, igualdad y trabajo en equipo, asumiendo responsabilidades. Empatía cultural y comunicativa en los diferentes contextos sociales. valoración de la diferencia como enriquecimiento y no como deficiencia.

Concretamente:-Aceptación de los códigos de conducta social- Para todo Eso.

-Cumplimiento de normas y reglamentos- Para Todos Eso

**-Conciencia y expresiones culturales.** Valoración de la creatividad, la libertad de expresión, la diversidad cultural y el diálogo intercultural. Realización de experiencias artísticas compartidas. Ejercicio de iniciativa, imaginación y creatividad para expresar con códigos universales emociones particulares.

**-Aprender a aprender.** Toma de conciencia de los procesos que suponen aprendizaje. Conocimiento de las propias potencialidades y carencias, sacando provecho de las primeras y teniendo motivación y voluntad para superar las segundas. Aplicación de nuevos conceptos y capacidades en contextos diversos. Conocimiento y conciencia de la planificación de determinadas actividades físicas.

**-Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.** Responsabilidad, perseverancia, conocimiento de sí mismo, autoestima, creatividad, autocrítica, control emocional y autocontrol. Elección y cálculo de riesgos para afrontar problemas. Toma de decisiones y elección con criterio propio. Búsqueda de alternativas y soluciones en los diferentes ordenes de la vida.

Concretamente:

Autosuperación en actitud positiva- 3º y 4º ESO

Integración y fomento respeto. 1º y 2º ESO

## **24. ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA**

Siguiendo las instrucciones relativas al **plan lector** desarrollado por el departamento de lengua se dedicarán tantas horas de lectura anuales como horas semanales tenga el departamento. Así, dedicaremos dos horas anuales a la lectura de forma explícita y esto se hará usando los apuntes entregados en cada nivel.

Además:

1-En Primero de Bachillerato se evaluará la capacidad de los alumnos/as de contrastar lecturas críticas de medios periodísticos relacionados con la actividad Física.

2-Se presentará para todos los niveles una lista de lecturas recomendadas y se ha realizado un catálogo digital, aunque ya existe en biblioteca un listado de textos por niveles.

## **25. UTILIZACIÓN DE LAS TICS**

El Departamento cuenta con un ordenador que se utiliza permanentemente para: Atención y organización de campeonatos escolares, comunicación electrónica con el Ayuntamiento de San Lorenzo de El Escorial en el plan de de deporte escolar y , evidentemente, las actividades propias de los profesores: faltas, amonestaciones, documentos.

La web del IES Juan de Herrera incluye las novedades anuales y trimestrales que se van incorporando a la información general para padres y alumnos.

Además a los alumnos de Bachillerato y puntualmente de eso se les informa de webs y/o materiales que les permiten realizar trabajos específicos.

Dadas las características de la asignatura de Educación Física nuestro acceso al aula de informática y/o pizarras digitales o proyectores es bastante limitada y muy puntual. En los casos en que se necesita acceso a esas aulas se pide a Jefatura de estudios con antelación.

**La Programación general del área de Educación Física actualizada será íntegramente en la Web del IES , de esta forma se hace público, sin limitaciones , el documento completo; que servirá de guía para alumn@s, padres y profesores.**

## **26.ACTIVIDADES A REALIZAR POR EL GES (Grupo Específico Singular)**

### **OBJETIVOS:**

- 1-Favorecer la integración de los alumn@s de bajo rendimiento en las dinámicas de grupo: Socialización.
- 2- Instalar hábitos saludables.
- 3- Mejorar la autoestima mediante el conocimiento y desarrollo de las capacidades psicomotrices globales y específicas.

### **MÉTODO:**

Constructivista individualizado.

### **ACTIVIDADES A REALIZAR:**

- Actividades en gimnasio indoor. Conocimiento de su esquema personal , desarrollo del mismo y medios ( máquinas sistemas naturales) empleadas. Se ha solicitado el acceso gratuito al gimnasio del polideportivo Zaburdón.
- Conocimiento del entorno: Running y ciclo en los alrededores del instituto. Reconocimiento y respeto al medio natural.
- Juegos y deportes alternativos; como elementos nuevos y , por tanto, a descubrir; motivantes: Bádminton, prerugby, nba3, Juegos del mundo.....
- Desarrollo de una actividad deportiva a elegir por los alumnos entre todas las que conocen.
- Sistemas de relajación e higiene postural : Yoga, gimnasias suaves, gimnasias en grupo, acrosport, chikung.....
- Si procede introducción a las artes marciales mediante el Taichi ( relajación dinámica; control del propio cuerpo y la respiración).
-

## ACTIVIDADES ESPECIALES:

Serán alumn@s ayudantes en las actividades que organice el departamento de educación Física: olimpiadas, actividades extraescolares.....

## EVALUACIÓN

Se evaluará la asistencia, el grado de implicación en las actividades y el rendimiento físico y técnico en las actividades previstas.

## **27. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD DOCENTE**

CUESTIONARIO A RELLENAR POR EL PROFESORADO.

1- ENUMERA LAS DIFICULTADES OBJETIVAS QUE HAS TENIDO PARA DESARROLLAR LA PROGRAMACIÓN EN CUANTO A:

- RATIO EN GRUPOS Y ATENCIÓN A LOS ALUMNOS DE NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.
- MATERIAL ESPECÍFICO PARA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS EN LA PROGRAMACIÓN.
- INSTALACIONES UTILIZADAS. CUMPLIMIENTO DE MEDIDAS DE SEGURIDAD EXTERNA Y SALUD.
- MEDIDAS DE REFUERZO EDUCATIVO.
- ATENCIÓN A ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.
- GARANTIAS PARA REALIZAR UNA EVALUACIÓN OBJETIVA.

2- BREVE EXPLICACIÓN DE LAS CALIFICACIONES EN CADA GRUPO. DIFICULTADES SI LAS HUBIESE HABIDO. METODOLOGÍA DE ATENCIÓN A ALUMNOS DE NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

3- INFORMES FINALES SOBRE CALIFICACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA MISMA PARA CADA ALUMNO SUSPENSO O QUE NO HAYA SUPERADO ALGÚN OBJETIVO (PRESENTAR AL JEFE DE DEPARTAMENTO, AL TUTOR Y EN JEFATURA DE ESTUDIOS)

MODELO 3 DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

## **28. NOCTURNO**

Grupo que atiende Lucía González ( titular de Física y Química) bajo la supervisión y evaluación conjunta con el jefe de departamento. Dada la situación de semipresencialidad se plantean trabajos teóricos con continuidad en el aula física:

- . Desarrollo de una dieta y estudio del balance energético personalizado.

Creación de un microciclo y un microciclo de entrenamiento en las cualidades físicas básicas.

Entendemos que estas hora de nocturno deberían impartirse por un especialista de Educación Física.

## **29. FORMACIÓN PROFESIONAL BÁSICA**

No hemos recibido instrucciones objetivas sobre modelos de implantación de la Educación Física en Formación profesional básica. Sólo tenemos un decreto para trabajar.

Desarrollamos este primer curso más guiados por la intuición de décadas de actividad docente que por la información recibida.

Octubre 2020

**Lucía González**

**Jorge Avilés**

**Alberto Mínguez**

**José Grau Reyes**

**Jefe del Departamento de Educación Física del IES Juan de Herrera**