

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES ALKALÁ NAHAR

CURSO 24-25

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	5
MATERIAL DIDÁCTICO.....	6
PROFESORADO.....	6
CARACTERÍSTICAS SOCIO-CULTURALES DEL ALUMNADO DE NUESTRO CENTRO..	7
METODOLOGÍA DIDÁCTICA EN ESO Y BACH.....	8
PRINCIPIOS RECTORES DEL DESARROLLO METODOLÓGICO.....	9
VARIABLES METODOLÓGICAS.....	11
CUANDO NO SE PUEDE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA POR MOTIVOS DE SALUD.	13
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN ESO Y BACH.....	14
EL CASO DE LOS EXENTOS DE LAS PRÁCTICAS.....	15
NORMATIVA ESPECÍFICA PARA ALUMNOS EXENTOS de LAS PRÁCTICAS.....	16
LAS ADAPTACIONES CURRICULARES INDIVIDUALES (ESO).....	17
PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNO Y SUS FAMILIAS ESTÉN INFORMADOS (ESO Y BACHILLERATO).....	17
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	18
Importancia de las TIC en la Educación Física.....	19
Propuesta de Implementación.....	20
Objetivos Específicos.....	20
EVALUACIÓN EN LA ESO y EN BACHILLERATO.....	20
PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS POR NIVELES:.....	22
PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE 1º DE ESO.....	24
SITUACIONES DE APRENDIZAJE (1º ESO).....	26
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1º ESO).....	28
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN (1º ESO).....	30
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (1º ESO).....	31
RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DURANTE EL CURSO (por evaluaciones) (1º ESO)...	31
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA (2º ESO).....	32
SITUACIONES DE APRENDIZAJE (2º ESO).....	35
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (2º ESO).....	36

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN (2º ESO).....	37
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2º ESO).....	39
RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DURANTE EL CURSO (por evaluaciones) (2º ESO)...	39
PROGRAMACIÓN DE 3º DE ESO.....	40
SITUACIONES DE APRENDIZAJE (3º ESO).....	43
CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	44
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN EN 3º DE ESO.....	46
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º ESO.....	47
PLAN DE RECUPERACIÓN (3º ESO).....	48
PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DE (4º ESO).....	50
SITUACIONES DE APRENDIZAJE. (4º ESO).....	51
CRITERIO DE EVALUACIÓN	54
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN EN 4º DE ESO.....	56
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 4º ESO.....	57
PLAN DE RECUPERACIÓN (4º ESO).....	58
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE BACHILLERATO	59
SITUACIONES DE APRENDIZAJE.....	64
CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	67
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	68
SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE (2º pendiente de 1º).....	70
PLAN DE RECUPERACIÓN DURANTE EL CURSO (1º de BACHILLERATO).....	71
PROGRAMACIÓN 2º DE BACHILLERATO.....	72
JUSTIFICACIÓN.....	72
CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	73
Procedimiento de evaluación.....	74
BLOQUES DE CONTENIDO.....	75
Saberes básicos o contenidos.....	76
SITUACIONES DE APRENDIZAJE (OPTATIVA 2 BACHILLERATO).....	78
PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA OPTATIVA DEPORTE SECUNDARIA.....	80
SITUACIONES DE APRENDIZAJE A PROPONER:.....	81
CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	82
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	82
LA CALIFICACIÓN.....	83
ANEXOS.....	84

INTRODUCCIÓN.

La naturaleza de la materia de Educación Física (E.F.) es crucial para el desarrollo de una sociedad más saludable, y uno de sus objetivos prioritarios debería ser fortalecer la conexión de los estudiantes con la actividad física. Sin embargo, resulta alarmante que, en el contexto actual, este objetivo se vea gravemente amenazado por una serie de factores que desvían la atención de lo verdaderamente esencial.

Es innegable que los vínculos con la actividad física se consolidan a través del dominio de nuevas disciplinas y deportes, así como mediante el desarrollo de capacidades físicas que permitan al alumnado enfrentar con éxito los desafíos del deporte. Sin embargo, la situación actual, caracterizada por cambios legislativos y organizativos desmedidos, plantea serias dificultades. La presión sobre las infraestructuras educativas ha alcanzado niveles insostenibles, ya que se nos exige acomodar entre 90 y 120 estudiantes en un espacio diseñado para 60. Esta situación no solo es insostenible, sino que socava la dignidad y la eficacia de la enseñanza.

Además, el tiempo que se destina a atender medidas organizativas, en lugar de centrarse en la práctica efectiva de la educación física, es alarmante y revela una falta de priorización de lo que realmente importa. La creciente burocracia y la incertidumbre generada por los constantes desarrollos legislativos impuestos por las autoridades educativas no solo obstaculizan el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también privan a la comunidad educativa de las ventajas de la presencialidad en las aulas y del incremento de horas de clase a tres semanales en los niveles de 1º, 2º y 3º de ESO.

Es imperativo que, en el futuro, tanto el equipo directivo como la administración reconsideren las prioridades en la educación física. La actual situación exige una respuesta más efectiva y menos burocrática, que permita a educadores y estudiantes enfocarse en lo que realmente importa: la práctica y el disfrute de la actividad física. De lo contrario, corremos el riesgo de perpetuar un sistema educativo que no solo ignora las necesidades de los estudiantes, sino que también compromete su salud y bienestar a largo plazo. La educación física no puede ser vista como un mero trámite administrativo; debe ser reconocida como un pilar fundamental en la formación integral de los jóvenes.

EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La situación descrita en relación con las instalaciones deportivas y el espacio disponible para la educación física es preocupante y refleja una serie de desafíos que pueden afectar significativamente la calidad de la enseñanza y la experiencia de los alumnos. A continuación, se presenta un análisis de esta situación:

1. **Condiciones Inadecuadas de las Instalaciones:** Las instalaciones al aire libre, aunque renovadas, deben ser más seguras y eficientes para la práctica deportiva. El gimnasio es manifiestamente mejorable en obsolescencia y su equipamiento desgastado limita las actividades, afectando la calidad de la enseñanza.
2. **Vestuario Insuficiente y Deteriorado:** La falta de vestuarios adecuados es un problema importante. La reducción del espacio del vestuario femenino para un almacén muestra cómo decisiones administrativas afectan negativamente la experiencia de las alumnas, generando descontento y desigualdad.

3. Sobrecarga de alumnos y falta de espacio: La participación de hasta 120 alumnos en un mismo horario es insostenible en una instalación que apenas da cabida a 60 con el sosiego necesario. Esto dificulta la gestión de actividades y crea un ambiente caótico que impide el aprendizaje. La falta de espacio seguro puede llevar a lesiones y a una experiencia negativa.
4. Impacto en la Calidad de la Enseñanza: Las instalaciones inadecuadas y la sobrecarga de alumnos desembocan con frecuencia en una enseñanza superficial. Los docentes deben enfocarse en la gestión, en lugar de en la enseñanza de la materia, lo que puede disminuir el interés de los estudiantes.
5. Necesidad de Inversión y Planificación: Se requiere una inversión significativa en infraestructura y equipamiento. Esto incluye renovar el gimnasio y los vestuarios, así como planificar adecuadamente horarios y grupos para asegurar un entorno de aprendizaje seguro y de calidad. Ignorar estos aspectos perpetúa la desmotivación y el desinterés por el deporte.

En consecuencia, la situación actual de las instalaciones deportivas y la organización de la educación física es poco viable y requiere atención urgente. Es fundamental que las autoridades educativas reconozcan la importancia de proporcionar un entorno adecuado para la enseñanza y el aprendizaje, invirtiendo en la infraestructura y garantizando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de participar en actividades físicas de calidad. Solo así se podrá fomentar una cultura de salud y bienestar que beneficie a toda la comunidad educativa.

MATERIAL DIDÁCTICO

Del análisis de los recursos didácticos materiales existentes para las materias asignadas, buena parte del mismo procede de la renovación del año precedente y otra parte deberá ser adquirida de nueva dotación si queremos estar a la altura del desafío de dar respuesta a una nueva programación y de las circunstancias que se derivan.

PROFESORADO

Reparto de la Carga Lectiva en el Departamento de Educación Física queda como sigue:

1. Don Pedro Ramírez
 - Grupos: 2° de Secundaria (2 grupos)
 - Grupos: 4° de Secundaria (5 grupos)
 - Optativa de Deporte: 2° de Secundaria (1 grupo)
 - Tutoría: 1 grupo de 2° de Secundaria
 - Total: 20 periodos lectivos
2. Don Antonio Martín
 - Grupos: 3° de Secundaria (todos los grupos)
 - Optativa de Deporte: 3° de Secundaria (1 grupo)
 - Tutoría: 1 grupo de 3° de Secundaria
 - Educación Física en Aula de Compensación Educativa
 - Total: 20 periodos lectivos
3. Don Jaime Pareja

- Grupos: 1° de Secundaria (todos los grupos)
 - Tutoría: 1 grupo de 1° de Secundaria
 - Total: 20 periodos lectivos
4. Don Cecilio Mera
- Jefe de Departamento
 - Grupos: 1° de Bachillerato (todos los grupos)
 - Optativa de Deporte: 1°, 2° y 3° de Secundaria (3 grupos)
 - Total: 20 periodos lectivos
5. Don Oscar Atienza
- Grupos: 2° de Secundaria (todos los grupos)
 - Actividad Física Deportiva: 2° de Bachillerato (1 grupo)
 - Optativa de Deporte: 2° de Secundaria (1 grupo)
 - Tutoría: 1 grupo de 2° de Secundaria
 - Total: 20 periodos lectivos

CARACTERISTICAS SOCIO-CULTURALES DEL ALUMNADO DE NUESTRO CENTRO.

Para comprender mejor las características socio-culturales de nuestro alumnado, es fundamental referirse al Proyecto Curricular de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato de nuestro IES. En el punto número uno de este documento, se presenta un análisis detallado del contexto socio-cultural que rodea a nuestros estudiantes. A continuación, se destacan algunos de los aspectos más relevantes:

1. **Diversidad Cultural:** Nuestro alumnado proviene de diversos contextos culturales, lo que enriquece el ambiente educativo. Esta diversidad se refleja en las diferentes tradiciones, costumbres y formas de vida que los estudiantes traen consigo, lo que puede influir en su forma de aprender y relacionarse con los demás.
2. **Situación Socioeconómica:** La situación económica de las familias de nuestros estudiantes varía, pero en general, se observa un nivel socioeconómico aceptable. Esto permite que muchos alumnos tengan acceso a recursos educativos, actividades extracurriculares y oportunidades de desarrollo personal y académico.
3. **Niveles de Educación Familiar:** En este centro, se destaca un más que aceptable nivel de educación familiar. La mayoría de los padres y tutores poseen una formación académica que les permite apoyar a sus hijos en su proceso educativo. Este apoyo familiar es un factor positivo que contribuye al rendimiento académico y a la motivación de los estudiantes.
4. **Intereses y Actividades Extracurriculares:** Los intereses de los alumnos en actividades deportivas, artísticas y culturales son variados. Esta gama de intereses puede ser aprovechada para diseñar actividades educativas que sean más atractivas y relevantes para ellos, fomentando así una mayor participación y compromiso.
5. **Relaciones Interpersonales:** Las dinámicas sociales entre los estudiantes son complejas y pueden estar influenciadas por factores como la amistad, la competencia y la pertenencia a grupos. Estas relaciones son fundamentales para el desarrollo emocional y social de los alumnos, y deben ser consideradas en la planificación de actividades educativas.

6. Acceso a la Tecnología: La familiaridad y el acceso a la tecnología son generalmente buenos entre los estudiantes. La mayoría cuenta con dispositivos y conexión a internet en casa, lo que facilita su participación en actividades en línea y el desarrollo de habilidades digitales.
7. Influencia de la Comunidad: La comunidad local juega un papel importante en la vida de los estudiantes. Las oportunidades y desafíos que presenta el entorno comunitario pueden influir en la motivación y el rendimiento académico de los alumnos, así como en su percepción de la educación y el futuro.

En resumen, el análisis del contexto socio-cultural de nuestro alumnado revela una rica diversidad y un nivel educativo familiar más que aceptable que deben ser considerados en la planificación y ejecución del currículo. Comprender estas características es esencial para adaptar nuestras estrategias educativas y crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y efectivo que responda a las necesidades y realidades de todos los estudiantes.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA EN ESO Y BACH.

Tipo de Enseñanza y Papel del Profesor en Educación Física:

Al definir el tipo de enseñanza que se puede implementar en un programa de educación física, es importante considerar los diversos modelos disponibles, basados en diferentes enfoques teóricos sobre la comprensión y adquisición de hábitos. En función de la trayectoria de nuestro centro, optaremos por un modelo de instrucción que se entienda como “mediación”, dado el carácter y las peculiaridades del currículo que se pretende desarrollar en esta materia.

Este enfoque parte de la premisa de que lo que se enseña y lo que se aprende no siempre son lo mismo. Se entiende el aprendizaje como una actividad esencialmente constructiva, donde cada aprendiz elabora su propio conocimiento. La enseñanza, por lo tanto, se concibe como un conjunto de estímulos que el aprendiz debe procesar, basándose en sus conocimientos previos, intereses y expectativas. En este sentido, en una misma situación de enseñanza, dos aprendices pueden aprender cosas diferentes y de maneras igualmente diversas.

Desde esta perspectiva, el papel del profesor debe diferir significativamente de los modelos tradicionales de instrucción directa. En lugar de ser un instructor que dirige y controla el proceso de aprendizaje, el profesor se convierte en un facilitador de la actividad de aprendizaje personal. Este tipo de docente se asemeja a lo que se ha denominado “mediador cultural”, cuya función es crear entornos de aprendizaje que sean accesibles y significativos para el alumnado.

El profesor, en este contexto, tiene varias responsabilidades clave:

1. Facilitador del Aprendizaje: El docente debe guiar a los aprendices hacia la consecución de ciertos objetivos, ayudándoles a percibir estos objetivos como relevantes y significativos para su vida personal. Esto implica un enfoque en la motivación y el compromiso del estudiante.
2. Proposición de Actividades: El profesor debe proponer actividades que no solo sean desafiantes, sino que también se relacionen con las experiencias previas de los alumnos. Esto ayuda al alumnado a conectar lo nuevo con lo que ya conocen, facilitando así un aprendizaje más profundo y significativo.
3. Equilibrio entre Instrucciones y No Directivismo: Es fundamental que el profesor dosifique el número de conductas dominadoras (instrucciones) y conductas integradoras (no directivismo). Este equilibrio es crucial para aumentar la eficacia del proceso de enseñanza y aprendizaje, permitiendo que los estudiantes se sientan empoderados y responsables de su propio

aprendizaje.

4. Creación de Entornos de Aprendizaje: El docente debe crear un ambiente que fomente la exploración, la experimentación y la reflexión. Esto implica proporcionar un espacio seguro donde los estudiantes se sientan cómodos para expresar sus ideas, hacer preguntas y cometer errores.
5. Evaluación Continua y Adaptación: El profesor debe estar atento a las necesidades y progresos de cada estudiante, adaptando su enfoque según sea necesario. La evaluación continua permite identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de enseñanza para maximizar el aprendizaje.

En resumen, el enfoque de mediación en la enseñanza de la educación física implica un cambio significativo en el papel del profesor, quien debe actuar como facilitador y mediador en el proceso de aprendizaje. Este modelo no solo promueve un aprendizaje más significativo y personalizado, sino que también empodera al alumnado, fomentando su autonomía y compromiso con la actividad física y el desarrollo personal

PRINCIPIOS RECTORES DEL DESARROLLO METODOLÓGICO

En coherencia con el punto de vista adoptado, el desarrollo del programa que proponemos debería estar dirigido por los siguientes principios generales:

El profesor como orientador o mediador de la actividad de aprendizaje:

En pocas palabras, creemos que es tarea del profesor proponerle al grupo las actividades, analizar su finalidad y sentido junto con el alumnado, ayudar a percibir la utilidad de las habilidades perseguidas para su desarrollo y cultura personal pero nunca, y bajo ningún concepto debería sustituir la actividad personal de elaboración y reflexión de los estudiantes.

Motivación en la Educación Física

La motivación se presenta tanto como un medio como un fin en la educación física, siendo un objetivo específico de la materia establecer vínculos duraderos entre los estudiantes y la actividad física. Para lograr esto, es fundamental articular un discurso que permita a los alumnos comprender la importancia de su nivel de competencia en las actividades físicas y cómo este influye en su motivación.

1. Importancia de la Competencia Personal: Es esencial que los estudiantes reconozcan que el nivel de competencia que alcanzan en las actividades físicas está directamente relacionado con su motivación. A través de un enfoque que valore la mejora progresiva, los alumnos pueden experimentar un sentimiento de competencia personal. Este sentimiento se construye a partir de sus propias experiencias de enseñanza y aprendizaje, lo que les permite ver su evolución y desarrollo en la actividad física.
2. Sentido del Reto: Incorporar un “sentido del reto” en el planteamiento de las actividades docentes puede ser una estrategia complementaria eficaz para fomentar la motivación. Al presentar desafíos adecuados a las capacidades de los estudiantes, se les brinda la oportunidad de superarse y alcanzar nuevos objetivos. Este enfoque no solo estimula la motivación intrínseca, sino que también promueve la resiliencia y la perseverancia.
3. Refuerzo Positivo: El uso del refuerzo positivo es otra herramienta valiosa para motivar a los alumnos. Al reconocer y celebrar los logros, tanto grandes como pequeños, se crea un ambiente de aprendizaje positivo que impulsa al alumnado a adoptar comportamientos cooperativos, solidarios y honestos. Este tipo de refuerzo no solo mejora la motivación, sino que también

fomenta un sentido de orgullo y pertenencia en los alumnos, lo que puede fortalecer su compromiso con la actividad física.

4. **Construcción de Vínculos Duraderos:** Al centrar la enseñanza en la motivación y en la experiencia personal de mejora, se busca que los estudiantes desarrollen un vínculo duradero con la actividad física. Este vínculo se basa en la satisfacción que proviene de la superación personal y el reconocimiento de sus capacidades, lo que puede llevar a una adopción de hábitos saludables a lo largo de su vida.
5. **Fomento de la Autonomía:** Es importante que los estudiantes sientan que tienen control sobre su propio aprendizaje y desarrollo. Fomentar la autonomía en la elección de actividades y en la fijación de objetivos personales puede aumentar su motivación intrínseca y su compromiso con la educación física.

En conclusión, la motivación es un elemento clave en la educación física que debe ser cuidadosamente cultivado. A través de un enfoque que valore la competencia personal, el sentido del reto y el refuerzo positivo, se puede crear un ambiente de aprendizaje que no solo fomente la participación activa en la actividad física, sino que también establezca vínculos duraderos que beneficien la salud y el bienestar de los estudiantes a lo largo de su vida.

Aprendizaje compartido con el grupo de compañeros:

Convencidos de que todo proceso de concienciación es una especie de diálogo interiorizado que, previamente fue un diálogo con otro a partir de actividades compartidas, parece razonable que debamos fundamentar parte de esta tarea en el hecho que hemos descrito.

Practica diferencial suficiente:

Algo que debemos asumir cuando pretendemos mejorar la calidad y cantidad de recursos para mantener los vínculos con el ejercicio físico de nuestros alumnos, es que cada chico o chica precisa de una cantidad diferente de práctica para adquirir maestría en el dominio de los fundamentos. En consecuencia, es una limitación que debe subsanarse en la práctica cotidiana remitiendo el profesor la selección de tareas complementarias que proponer a los alumnos para reforzar unas u otras habilidades según lo precise cada alumno.

La anticipación de estrategia:

Puesto que también se pretende promocionar actitudes, valores y normas para la ocupación responsable y saludable, del tiempo libre, las actividades deben estar dotadas de variedad necesaria para la elección posterior desde el conocimiento. Creo así mismo que en todo momento debemos potenciar la reflexión, es decir, los alumnos deben ser capaces de anticipar recursos para dar respuesta en su tiempo libre a las diferentes situaciones de presión de grupo que se le puedan plantear (competencia social y cívica).

VARIABLES METODOLÓGICAS.

1. **Compromiso Motor:** Es esencial dedicar un tiempo suficiente a la actividad motriz de los alumnos, asegurando que este tiempo suponga un reto y un esfuerzo considerable. Este compromiso motor no solo promueve el desarrollo de habilidades físicas, sino que también ayuda al alumnado a establecer una conexión positiva con la actividad física, fomentando hábitos saludables a largo plazo.
2. **Clima y Ambiente Positivo:** Crear un clima y un ambiente positivo en el aula es crucial para el éxito de los alumnos en las tareas motrices. Al fomentar un entorno donde se valore el esfuerzo

y se reconozcan los logros, se desarrolla una actitud positiva hacia las actividades propuestas. Esto puede incluir el uso de refuerzos positivos y el reconocimiento de los progresos individuales y grupales.

3. **Información Frecuente y de Calidad:** Proporcionar a los alumnos información regular y de calidad sobre su nivel de competencia es fundamental. Esto incluye ofrecerles una evaluación clara de su progreso, así como un entendimiento del camino que les queda por recorrer hasta alcanzar la competencia deseada. El feedback constructivo durante los distintos aprendizajes es esencial para que los estudiantes puedan identificar áreas de mejora y se sientan motivados a seguir avanzando.
4. **Organización del Trabajo en Clase:** La organización del trabajo en clase debe facilitar la participación activa de todos los alumnos. Esto implica atender tanto a la actividad individual como a la dinámica del grupo al que pertenecen. La planificación de actividades debe considerar las diferentes habilidades y niveles de competencia de los estudiantes, asegurando que todos tengan la oportunidad de participar y contribuir al aprendizaje colectivo.

En resumen, para que la educación física sea efectiva y significativa, es necesario establecer un compromiso motor claro, crear un ambiente positivo, proporcionar información continua y de calidad, y organizar el trabajo en clase de manera que fomente la participación activa de todos los alumnos. Estos elementos no solo mejoran la experiencia de aprendizaje, sino que también contribuyen al desarrollo de una actitud positiva hacia la actividad física y al establecimiento de hábitos saludables en los estudiantes.

Técnicas de Enseñanza en Educación Física

Para optimizar tanto el rendimiento didáctico como el aprendizaje en condiciones de aplicación, se utilizarán fundamentalmente dos técnicas de enseñanza y sus variantes intermedias:

1. **Instrucción Directa:** Esta técnica se empleará cuando sea necesario enseñar ejecuciones en condiciones de asimilación, especialmente en tareas de complejidad elevada. Se utilizará cuando el objetivo operativo implique una dificultad significativa en la ejecución o cuando la tarea sea de naturaleza cerrada. La instrucción directa permite a los alumnos recibir indicaciones claras y precisas, lo que es fundamental para asegurar que comprendan y realicen correctamente las habilidades motoras que se están enseñando.
2. **Enseñanza Mediante la Búsqueda:** Esta técnica se aplicará en situaciones donde se requiera que los alumnos realicen ejecuciones en condiciones de aplicación. Es adecuada para tareas de complejidad baja, donde los estudiantes pueden autorregularse. Se utilizará cuando el objetivo operativo esté relacionado con la percepción o la toma de decisiones, o cuando la tarea sea de naturaleza abierta. La enseñanza mediante la búsqueda fomenta la exploración y el aprendizaje autónomo, permitiendo a los alumnos desarrollar habilidades críticas y creativas.

Estilos de Enseñanza

Los estilos de enseñanza abarcan un amplio espectro que va desde el mando directo hasta modelos en los que la responsabilidad se deposita en el alumno. La elección del estilo dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, los niveles de responsabilidad detectados en los alumnos y los materiales disponibles. Sin embargo, en este momento no se puede

realizar un análisis detallado de estos estilos, ya que todas estas variables no pueden ser pronosticadas de antemano y se reflejarán en los guiones de cada una de las sesiones de clase.

Principios para la Elección de las Actividades

Al seleccionar las actividades para el programa de educación física, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

1. **Adaptación a Normas Higiénico-Sanitarias:** Las actividades se ajustarán a las normas higiénico-sanitarias dictadas por el departamento para garantizar la seguridad de todos los alumnos.
 2. **Individualización de las Actividades:** Las actividades se adaptarán a las necesidades y capacidades individuales de cada alumno, promoviendo la inclusión y el desarrollo personal.
 3. **Transferencia de Habilidades:** Se elegirán propuestas basadas en actividades similares que los alumnos ya dominan, facilitando la transferencia de habilidades.
 4. **Profundización en Actividades Conocidas:** Se seleccionarán algunas actividades específicas en las que los alumnos ya tengan un dominio previo, permitiendo una profundización en su práctica.
 5. **Asegurar la Participación:** Se procurará la participación del mayor número posible de alumnos en las actividades, fomentando un ambiente inclusivo y colaborativo.
 6. **Efecto Fisiológico Suficiente:** Se garantizará que las actividades propuestas generen un efecto fisiológico adecuado, promoviendo la continuidad en la práctica de la actividad física.
 7. **Diversificación de Actividades:** Se diversificarán las actividades propuestas y las formas de organización, para mantener el interés y la motivación de los alumnos.
-

Estos enfoques y principios guiarán la planificación y ejecución de las clases de educación física, asegurando que se ofrezca una experiencia de aprendizaje rica, variada y adaptada a las necesidades de todos los estudiantes.

La sesión de clase.

A continuación, se desglosan las partes de la sesión y su importancia:

1. **Parte preparatoria:** Esta fase es crucial para establecer el contexto de la clase. La recogida de justificantes y documentación médica asegura que todos los estudiantes estén en condiciones de participar. La introducción verbal permite a los docentes presentar los antecedentes y objetivos de la sesión, lo que ayuda al alumnado a entender la relevancia de lo que van a aprender.
2. **Parte fundamental o específica:** En esta sección se llevan a cabo las actividades centrales de la clase, donde se abordan los objetivos específicos. Es el momento en el que se implementan las estrategias de enseñanza y se realizan las prácticas necesarias para alcanzar los resultados deseados. La planificación cuidadosa de esta parte es esencial para garantizar que se cumplan los objetivos de aprendizaje.
3. **Parte final:** La vuelta a la calma es importante para ayudar al alumnado a reflexionar sobre lo aprendido y a recuperarse físicamente de la actividad. Los ejercicios de relajación y estiramiento son beneficiosos para prevenir lesiones y promover el bienestar. Además, la desinfección del material y el control de rúbricas y asistencia son pasos necesarios para

mantener un ambiente seguro y organizado.

Aunque este esquema tradicional tiene sus ventajas, es importante estar abiertos a otros modelos de enseñanza que puedan adaptarse mejor a las necesidades de los estudiantes y a los contenidos específicos. La flexibilidad en la metodología puede enriquecer el proceso de aprendizaje y responder a las diversas exigencias que surgen en el aula.

Organización de la enseñanza.

Con esta variable metodológica, no se pretende otra cosa que el intentar dar una respuesta a todos los niveles presentes dentro del aula clase y la racionalización de espacios, tiempos, recursos materiales e instalaciones.

Así proponemos dos modelos:

1. Enseñanza masiva: Para el aprendizaje de tareas fundamentalmente cerradas y cuya dificultad no reside en las ejecuciones, sino en aspectos perceptivos y de toma de decisiones por ejemplo las técnicas de algunos juegos y deportes alternativos. Para ello, el contenido de la clase se aplica por igual a todos los alumnos.
2. Diversificación de niveles: Para tareas cuya dificultad reside en la ejecución tanto en aspectos cualitativos (habilidad motriz), como de condición física. Ésta diversificación consistirá en solicitar objetivos operativos iguales pero adaptados a las condiciones específicas de los alumnos. Dos o tres niveles para según qué tareas en función del grado de dificultad de las mismas.

CUANDO NO SE PUEDE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA POR MOTIVOS DE SALUD.

- Cuando el motivo que impide participar al alumnado en el programa de actividad física es conocido antes del inicio de curso, el plazo para la presentación de documentación médica queda establecido en un mes desde el inicio del curso. En caso contrario, el departamento se hará cargo del seguimiento y evaluación de actividades a partir de la presentación de dicha documentación quedando fuera de la evaluación las actividades previas.
- Cuando el motivo por el que no se puede hacer prácticas deportivas ocurre dentro del curso, el plazo para la presentación de documentación será dentro de las dos semanas siguientes al hecho causante.
- El profesor sólo aceptará propuestas de trabajo alternativo, cuando la documentación médica contenga la información necesaria para que el alumnado se pueda desenvolver en las clases (*diagnóstico, actividades aconsejadas, duración de la circunstancia que motiva la expedición de la documentación presentada*).
- En ningún caso el profesor se hará cargo de aquellos documentos incompletos en los que simplemente digan que el alumno está enfermo, no puede hacer "gimnasia", o similares, puesto que los contenidos de la asignatura son muy variados y, en con frecuencia, adaptables a muchas enfermedades y lesiones si se acompañan del debido asesoramiento médico.
- Si un alumno, a lo largo de todo el curso, no ha cumplido los objetivos vinculados a las prácticas, y en un momento próximo a la evaluación o del final del curso, documenta cualquier incapacidad física, se le emplazará para la siguiente convocatoria y se considerará circunstancialmente insuficiente en la evaluación, ya que dichos acontecimientos, con toda

probabilidad, impedirán al profesorado proponer los trabajos alternativos para realizarlos en un plazo pedagógicamente razonable.

- Para los alumnos, que deban presentarse a la convocatoria extraordinaria de evaluación por no haber cumplido los criterios de evaluación vinculados a las prácticas de actividad física, cuando alguna circunstancia le impida participar de la evaluación práctica, igualmente se le emplazará para la siguiente convocatoria por el mismo motivo que en el punto anterior.
- Cuando por alguna causa de salud, el alumnado no pueda realizar la clase práctica, será responsabilidad de éste y de sus padres o representantes legales el documentar debidamente dicha circunstancia.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN ESO Y BACH

Un año más, y antes de aceptar el reto que supone el dar servicio específico a razones singulares, hemos de preguntarnos ¿Cuáles son los problemas de diversidad que se presentan en el aula?, ¿Intereses, motivaciones, ritmos de aprendizaje, capacidad de aprendizaje, capacidad física, experiencias previas? O también hay razones de ¿sexo, etnia, cultura, religión, condición social.....? ¿Podemos atender a todas ellas?

El tratamiento pedagógico a través de lo que se ha convenido en denominar diseño universal de aprendizaje para una educación inclusiva D.U.A. de nuestro alumnado en un escenario sobrecargado de ratios, suele quedar limitado en lo que a atención a la diversidad se refiere, a contemplar las diferencias, desde una óptica reducida hacia aquellos casos en los que, analizado el contexto, se observan algunas necesidades educativas especiales. Ello motivará un tratamiento concreto del currículo adaptándose objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

El problema es ahora “pedagógico”, por lo que es preciso considerar que el DUA parte de la diversidad desde el comienzo de esta planificación didáctica y trata de lograr que todo el alumnado tenga oportunidades para aprender. Para ello es vocación de este proyecto proporcionar múltiples formas de implicación, múltiples formas de representación de la información y múltiples formas de acción y expresión del aprendizaje, algo imposible sin una verdadera voluntad de romper con todas las barreras que restan a parte del alumnado algunas oportunidades de aprendizaje y que se edificará sobre lo construido en años precedentes.

No obstante, nos encontramos nuevamente ante el laberinto de la burocracia educativa. Ahora se nos exige incluir una extensa lista de actividades y decisiones en el Plan Individual de Enriquecimiento Curricular (PIEC) para los alumnos de altas capacidades, así como en el Plan de refuerzo para aquellos con materias pendientes de cursos anteriores. Además, se requiere un plan de refuerzo individualizado que implica rellenar un formulario por cada estudiante. Este proceso no solo abarca el seguimiento del plan en sí, sino también el seguimiento que realiza la familia, y la obligación de documentar las dificultades encontradas para implementar dicho plan.

Todo esto consume una cantidad considerable de energía laboral en tareas que, en última instancia, no aportan valor real al aprendizaje de nuestros alumnos. En lugar de centrarnos en la atención y el apoyo que realmente necesitan, nos vemos atrapados en un mar de papeleo que desvía nuestra atención de lo que debería ser nuestra prioridad: el desarrollo educativo y personal de nuestro alumnado. Esta situación no solo es insostenible, sino que también resulta contraproducente para el objetivo educativo que todos perseguimos, y más aún, con un profesorado que en ocasiones puede llegar a tener casi 300 alumnos a su cargo.

La ESO nos sugiere un planteamiento del currículo “abierto” y “flexible”, según las características de nuestros alumnos y alumnas por lo que debemos plantear las posibles “adaptaciones curriculares” (según tipos).

EL CASO DE LOS EXENTOS DE LAS PRÁCTICAS.

En este caso nos referimos al alumnado que su estado de salud puede resultar incompatible con parte o la totalidad de las prácticas que se imparten en nuestro programa.

En estos casos, el alumnado y/o sus familias, deberá presentar las alegaciones oportunas, según protocolo anteriormente descrito lo antes posible; nunca en períodos próximos a cualquier evaluación (inferiores a tres semanas), salvo que la circunstancia (lesión o enfermedad) que incapacite al alumnado para hacer frente a las obligaciones derivadas del hecho educativo, ocurran dentro de este plazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LOS PROGRAMAS PARA EXENTOS:

- Integrar en la medida de lo posible al alumno exento, dándole un papel protagonista en un trabajo relacionado con el programa impartido con toda la participación que le permita su situación.
- Procurar la mayor vinculación cognitiva con la necesidad de mantener las funciones psicofísicas que le vinculan con actividades físicas saludables.
- Ayudar como enlace del profesor en el ámbito didáctico y organizativo cuando la situación sea proclive favoreciendo su crecimiento competencial en el ámbito del conocimiento.
- Fomentar en los alumnos actitudes críticas y abiertas hacia aspectos cotidianos relacionados con la salud y la actividad física, en temas sobre los que habitualmente no existe reflexión.
- Incluir la cultura física como un elemento de formación más.
- Conocer los conceptos básicos relacionados con la salud, alimentación, la actividad física, y el resto de los aspectos del currículo.
- Desarrollar la cultura física en todas sus dimensiones, social, económica, científica, etc.
- Conocer el enfoque multidisciplinar del área de educación física.
- Ser conscientes de las verdaderas limitaciones que su circunstancia particular le imponen para hacer frente a actividad física, ejercicio físico o deporte, dotando al alumnado de los recursos
- necesarios para participar dentro de sus posibilidades.

SITUACIONES O TAREAS ALTERNATIVAS DE APRENDIZAJE A REALIZAR. ATENDIENDO A LA EDAD Y NIVEL DE ALUMNADO.

De modo aclaratorio cabe reseñar que las situaciones y tareas descritas a continuación están propuestas para todo el alumnado, y será el profesor responsable de la materia quién decidirá cuál es la adecuada para cada uno de los casos atendiendo a la singularidad del alumno afectado.

- Búsqueda de información sobre los temas a proponer por el profesorado relacionado con el programa de actividades físicas en curso y/o con su situación motriz cuando proceda.

- Elaboración de instrumentos para la obtención de datos para su formación procedentes de sus compañeros (encuestas, entrevistas, fichas...) referidas a las actividades físicas. Contrastación de dichos datos con las fuentes existentes en la bibliografía.
- Puesta en común cuando proceda con todos los compañeros del curso, de resúmenes y conclusiones de los trabajos realizados.
- Realización de los trabajos específicos que figuran para estos alumnos publicados en la web del departamento.
- Exámenes teóricos relacionados con los contenidos no abordados por el alumnado. En estos casos la búsqueda de información relacionada con la materia, correrá a cargo del propio elemento discente. Éste, será responsable de registrar cuanta información se aporte en el aula por parte del profesor, de buscar por su cuenta en la biblioteca, en la red o de solicitar la ayuda de sus profesores.
- Preparación de materiales para la dirección, desarrollo y control de actividades vinculadas a cada situación de aprendizaje en la que el alumnado no pudiera participar.
- El profesor elegirá, según los casos, entre las tareas arriba indicadas.
- Otros a tratar en diversas reuniones del Departamento.

NORMATIVA ESPECÍFICA PARA ALUMNOS EXENTOS de LAS PRÁCTICAS.

1. Los casos de exención total o parcial del alumnado de alumnos hacia las clases prácticas, serán obligatoriamente justificados con documentación médica (según se especifica en la introducción de este capítulo),
2. Se entiende que la exención solicitada se refiere a la participación en las prácticas, pero no de la asistencia a clase ni de la realización de las actividades alternativas.
3. Será responsabilidad del alumnado la solicitud de las pruebas de evaluación oportunas cuando se sienta preparado para hacer frente a las mismas.
4. Los exámenes u otras pruebas solicitados por el alumnado tendrán lugar con menos de 15 días de antelación a la finalización del período ordinario trimestral de evaluación.
5. Si se solicita la realización de un examen de los últimos días de la evaluación (15 días) los resultados obtenidos serán tomados en consideración en la siguiente convocatoria. Es decir, que un alumno que ha tenido que examinarse en un trimestre de dos o tres contenidos, no puede pretender hacer todo junto al final del trimestre en las dos últimas sesiones cuando el profesor no puede despachar el trato personalizado que requiere la situación.
6. Los casos de exención temporal (enfermedad, lesión, etc...), deberán ser justificados debidamente con informe médico, parte de consulta o bien justificante del padre o tutor. Este último, le eximirá de la realización práctica de la sesión, y según qué casos, se valorará si se pueden proponer escenarios alternativos para realizar tareas propuestas por el profesor.
7. Las faltas de asistencia no justificadas se ajustarán a la reglamentación de régimen interno del centro considerando como tal la exención de la práctica sin justificación.

TRABAJOS ESPECÍFICOS TRIMESTRALES a PROPONER:

- Lecturas relacionadas con la actividad física y el deporte.

- Comentarios de textos o artículos sobre temas de actualidad (salud, deporte, ocio etc...).
- Trabajos y estudio complementarios relacionados con las situaciones de aprendizaje planteadas.
- Realización de un diario de clase sobre las actuaciones propuestas en la sesión observándose desde una perspectiva crítica.
- Colaborar en la organización y control del material.
- Colaborar en la organización de actividades del departamento con carácter interno como medida socializadora de la actividad física.

LAS ADAPTACIONES CURRICULARES INDIVIDUALES (ESO).

Para aquellos alumnos que precisen otras adaptaciones curriculares individuales que nada tengan que ver con razones médicas, se procederá del siguiente modo:

- Se consignará en el apartado de ANTECEDENTES: toda la información relevante que se aporte. (dificultades, desfases curriculares etc...)
- Se establecerán las NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS en nuestra área.
- Se tomarán todas aquellas DECISIONES que afecten a objetivos, contenidos mínimos, criterios y procedimientos de evaluación.
- Se INFORMARÁ al alumno y a su tutor de cuáles serán las exigencias específicas de las que será objeto. Entendemos que éste último será quien traslade a la familia cuanta información le sea relevante.

PROCEDIMIENTO PARA QUE EL ALUMNO Y SUS FAMILIAS ESTÉN INFORMADOS (ESO Y BACHILLERATO).

A principio de curso a lo largo del primer trimestre, cada profesor solicitará a los alumnos una autorización para participar en actividades en el entorno próximo del centro, para tomar imágenes con fines pedagógicos durante las clases y para utilizar aplicaciones con geolocalización no disponibles en el entorno de EducaMadrid para el desarrollo de la condición física. Dichas autorizaciones estarán a disposición de las familias en la web del departamento junto con el resto de los aspectos más relevantes de la materia.

Para ello se ha creado un SITE adherido a la página web del Centro en el que los alumnos y sus familias tienen toda la información necesaria para participar del programa de educación física en nuestro instituto.

Sin embargo, todo lo relativo a intercambio personal de información quedará sujeto a los canales oficiales de comunicación previstos en el centro.

<https://sites.google.com/site/efdemisalumnos/>

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1º ESO

- Marcha senderista por el Parque los Cerros.
- Jornada de escalada deportiva en el rocódromo de la Universidad de Alcalá o similar. (ESO).
- Posible adjudicación de actividades de los programas “Madrid Comunidad Deportiva”, “Jóvenes en los Parques” y “Madrid Nieve”.
- Senderismo con raquetas de nieve
- Actividad piragüismo Hoces del Río Duratón.
- Actividad visita a “Mutua Madrid Open Tennis”
- Jornada ciclismo. Mantenimiento y reparación de bicicletas. Salida ciclismo.
- Semana blanca de esquí en el Pirineo Oscense para alumnado de 1º y 2º de ESO en el mes de enero.

2º ESO

- Marcha senderista por el Parque los Cerros.
- Jornada blanca en la Nieve.
- Jornada de escalada en rocódromo.
- Jornada ciclosenderista de convivencia en la naturaleza.
- Jornada de multiactividad deportiva.
- Posible adjudicación de actividades de los programas “Madrid Comunidad Deportiva”, “Jóvenes en los parques” y “Madrid Nieve”.
- Jornada de ciclismo. Mantenimiento y reparación de bicicletas. Salida de ciclismo.

3º ESO

- Juegos de acogida de curso en la naturaleza.
- Visita al Máster de Tenis de Madrid.
- Deporte de Orientación.
- Posible adjudicación de actividades de los programas “Madrid Comunidad Deportiva”, “Jóvenes en los parques” y “Madrid Nieve”.
- Jornada de escalada en Planet Vertical.

4º ESO

- Marcha senderista por la Sierra de Ayllón, Somosierra o Guadarrama.
- Patinaje (MCD).
- Torneo de pádel.

- Actividades acuáticas y/o de multiaventura con o sin pernocta.
- Visita a un gimnasio de la localidad.
- Actividades de los programas “Madrid Comunidad Deportiva”, “Jóvenes en los parques” y “Madrid Nieve”.

1º BACHILLERATO.

- Marcha senderista de acogida de curso al pico del Nevero.
- Deporte de Orientación. 1N actividad de enriquecimiento curricular.
- Taller de relajación y de control del estrés.
- Semana de Esquí Alpino.
- Taller de Danza contemporánea.

2º BACHILLERATO.

- Marcha senderista de montaña al Pico del Ocejón o similar.
- Ruta cicloturista de MTB.
- Carrera de Orientación en el parque Los Cerros.
- Jornada de escalada en rocódromo.
- Participación en el Programa de Educación Ambiental de la Comunidad de Madrid 2024-25.

Se establece que ciertas actividades, debido a su conexión directa con las situaciones de aprendizaje del curso, serán consideradas como complementarias y, por lo tanto, la participación en ellas será obligatoria. Esta participación se llevará a cabo de la siguiente manera:

1. **Asistencia Directa:** Los estudiantes deberán asistir a la práctica correspondiente y participar en su evaluación.
2. **Examen Teórico:** En caso de que un estudiante no pueda participar en la práctica por razones de fuerza mayor, podrá optar por realizar un examen teórico que evaluará los fundamentos y conceptos abordados en dicha práctica. Es responsabilidad del alumnado informarse sobre las actividades alternativas para el examen.

El profesor de la asignatura proporcionará ayuda al alumno a solicitud de éste, pero es fundamental que los estudiantes se mantengan informados sobre las opciones disponibles.

Es importante señalar que los destinos propuestos para estas actividades pueden estar sujetos a cambios en función de diversos factores, como condiciones económicas o climáticas, que puedan influir en su viabilidad.

Importancia de las TIC en la Educación Física

La incorporación de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en la educación, especialmente en el área de Educación Física (E.F.) en la ESO y Bachillerato, representa una respuesta

necesaria a las demandas del siglo XXI. A continuación, se destacan los puntos clave de la propuesta presentada:

1. Formación de Ciudadanos Competentes: La educación debe adaptarse a las nuevas realidades tecnológicas, formando al alumnado no solo en el uso de herramientas digitales, sino también en la comprensión crítica de su impacto en la vida cotidiana.
2. Reflejo de Comportamientos: Las TIC permiten a los alumnos observar y analizar sus propios comportamientos físicos y técnicos en tiempo real, lo que puede fomentar una mayor autoconciencia y motivación en su práctica deportiva.
3. Acceso a Recursos: La utilización de medios audiovisuales y recursos en línea ofrece al alumnado modelos de trabajo en diversas disciplinas, desde danzas y coreografías hasta juegos complejos, enriqueciendo su aprendizaje y práctica.

Propuesta de Implementación

1. Creación de un SITE: Se ha desarrollado un sitio web específico para el programa de E.F. del instituto, donde se centraliza toda la información relevante para alumnos y familias. Este espacio será administrado por el departamento para asegurar su actualización y relevancia.
2. Comunicación Telemática: Se utilizarán plataformas seguras para la comunicación con alumnos y familias, garantizando la protección de datos personales. Esto facilitará la interacción y el seguimiento del progreso de el alumnado.
3. Uso de Recursos del Centro: Se aprovecharán los recursos tecnológicos disponibles, como ordenadores y equipos multimedia, para llevar a cabo diversas actividades y tareas relacionadas con la asignatura.

Objetivos Específicos

- Organización y Control: Facilitar la gestión de la asignatura mediante herramientas digitales que permitan un seguimiento más efectivo del rendimiento y la participación de los alumnos.
- Informes sobre Condición Física: Proporcionar a el alumnado información sobre su estado físico, lo que puede motivarles a mejorar y a establecer metas personales.
- Material Didáctico: Ofrecer recursos teóricos y prácticos que los alumnos puedan descargar y utilizar para su estudio y práctica.
- Análisis Pedagógico: Archivar material audiovisual de las actividades para su posterior análisis, lo que puede ser útil para la evaluación y mejora continua del programa.

La integración de las TIC en la Educación Física no solo enriquece el proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que también prepara a el alumnado para un mundo cada vez más digitalizado. Al proporcionar herramientas y recursos adecuados, se fomenta un aprendizaje más dinámico, interactivo y adaptado a las necesidades de los jóvenes de hoy. La propuesta presentada es un paso significativo hacia la modernización de la educación en el ámbito de la E.F., promoviendo un enfoque más integral y participativo.

EVALUACIÓN EN LA ESO y EN BACHILLERATO.

Entendida la evaluación como un proceso sistemático cuyo fin es conseguir la mejora continua del proceso de enseñanza y aprendizaje, deberá comprender principalmente los siguientes aspectos:

OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN. (ESO Y BACHILLERATO).

- Valorar el *progreso*. del alumnado
- Determinar el *nivel* competencial, de capacidades y de destrezas que vinculan al alumnado con los objetivos de la materia..

- Detectar las dificultades que pudieran aparecer para acercar al alumnado a dichos objetivos.
- Informar al profesorado del grado de eficacia de su programación y de la metodología empleada.
- La determinación de niveles competenciales específicos en los distintos momentos del curso como información relevante para el desarrollo del autoconcepto del alumno en relación a la materia..
- La determinación de planes de recuperación.

Durante los procesos de enseñanza y aprendizaje hay tres momentos en los que se llevará a cabo:

- 1- El punto de partida de los alumnos-as respecto a cada situación de aprendizaje se determina realizando una **evaluación inicial** (diferente para cada contenido). Este punto de partida establecerá el nivel de competencia previo que se tiene, lo que informará al profesorado respecto de lo que puede pedir al alumno y hasta dónde podría llegar éste en su avance en el campo que nos ocupa.
- 2- El proceso de adquisición de las competencias propias de cada alumno en cada situación de aprendizaje. Se llevará a cabo de una forma **continua** mediante observación directa del alumno en las clases. Esto da la posibilidad de ir ajustando el proceso de enseñanza-aprendizaje durante todo el proceso.
- 3- El resultado obtenido por cada alumno al **final** de cada situación de aprendizaje propuesta se evaluará mediante actividades específicas en cada situación.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. (ESO Y BACHILLERATO).

- Exámenes escritos y test de conocimientos adquiridos.
- Test físicos de fuerza, resistencia y velocidad procedentes de la batería Alpha.
- Test de wells para valoración de la flexibilidad.
- Escalas para la observación del nivel de competencia motriz expresado en actividades de aplicación.
- Rúbricas específicas a cada situación de aprendizaje para ser recogidas en lo que más adelante llamaremos diario de clase.
- Pruebas específicas para la valoración de la habilidad motriz y/o de los fundamentos de táctica deportiva en juegos, deportes y demás actividades practicadas.

RESPONSABILIDADES DEL ALUMNO EN MATERIA DE EVALUACIÓN. (ESO Y BACHILLERATO).

1. El alumnado debe saber que la materia estará sometida a imprevistos derivados de la climatología por lo que no siempre serán avisados de exámenes y controles prácticos.
2. El alumnado es responsable de conocer los criterios de calificación publicados en la web del departamento.
3. Las fechas de exámenes teóricos ordinarios para todo el grupo serán señalados por el profesorado durante las clases, pero si alguien está ausente, tiene la responsabilidad de informarse de los exámenes previstos preguntando al profesor o mirando el blog del departamento.

4. Si un alumno debe participar en algún control de recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores, es su responsabilidad informarse de las fechas, exámenes o procedimientos de evaluación a través de la web o preguntando al profesor.
5. Si un alumno no puede seguir las prácticas de la asignatura y, en consecuencia, no puede seguir el diario de clase para la evaluación, debe solicitar al profesorado los trabajos y exámenes alternativos a las prácticas, siempre que la salud sea un impedimento para participar en las mismas y el asunto quede debidamente acreditado.
6. Siendo comunes los objetivos, los instrumentos y las responsabilidades del alumnado en materia de evaluación en todos los niveles y de la ESO y bachillerato, los criterios y procedimientos de evaluación y de calificación, serán abordados de manera específica en cada una de las programaciones didácticas establecidas para cada nivel.

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS POR NIVELES:

A modo de novedad, se tendrá en consideración que la nueva normativa consolida el horario de la materia incrementado en un 50% en el primer, segundo y tercer curso hasta tres sesiones semanales, dos menos de las que recomienda la OMS, pero que mejora el horario de décadas pasadas. En cuarto curso se mantiene el horario semanal de dos horas. No obstante, ello permitirá extender y profundizar en el desarrollo del proyecto, sin embargo, la falta de implementación de medios y recursos materiales para hacer frente al desafío, nos hace conscientes de la sustancial pérdida de la calidad de las enseñanzas que impartimos. Creemos que todo el desarrollo metodológico que se apoya en una trayectoria de años en el centro puede quedar seriamente comprometido. El tiempo hablará.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre ha introducido nuevos elementos en el currículo. Estos elementos se concretan tanto en los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas, como en los Decretos de Currículo establecido por la Comunidad de Madrid.

- El Real Decreto 217/2022; por el que se establece las enseñanzas mínimas en Educación Secundaria Obligatoria, en su artículo 2 a define los elementos curriculares:
- DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

OBJETIVOS .

Los recogidos en el artículo 7 del Real Decreto 217/2022 en el que se describen los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA .

Los recogidos en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022.

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.

h) Competencia en conciencia y expresión cultural.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS .

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

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

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

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

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo: STEM5, CC4, CE1, CE3.

BLOQUES DE CONTENIDO .

Los establecidos en las respectivas introducciones del RD 217/2022 y del D. 65/2022 publicado respectivamente en el BOE y el BOCM:

Vida activa y saludable: aborda los tres componentes de la salud – física, mental y social – a través del desarrollo de relaciones positivas durante la práctica física y deportiva.

Organización y gestión de la actividad física, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

Resolución de problemas en situaciones motrices: es un bloque con un carácter interdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.

Estos contenidos deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los contenidos: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

Emociones y relaciones sociales: se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

Manifestaciones de la cultura motriz: engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Interacción eficiente y sostenible con el entorno: incide sobre la interacción con el medio natural y urbano.

Indicaciones metodológicas (en algunos casos se incluyen propuestas de situaciones de aprendizaje).

PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE 1º DE ESO

SABERES BÁSICOS O CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

El RD 217/2022 en su artículo (2.e) establece que los saberes básicos representan: conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas. Sin embargo, el D. 65/2022 de 20 de julio hace mención continua a contenidos para referirse a lo mismo, en consecuencia hablaremos indistintamente de unos o de otros en el presente documento.

A. Vida activa y saludable.

Salud física.

Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.

- Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo.
- Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación.
- Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
- Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

Salud social.

- Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).

Salud mental.

- Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros.
- Deportes de red y muro: bádminton o mini tenis. Deportes de invasión: balonmano, colpbol, hockey o unihockey.
- Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.
- Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- Respeto a las reglas. Las reglas de juego como elemento de integración social.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).
- Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

SITUACIONES DE APRENDIZAJE (1º ESO).

0. Marco teórico:

- a) Recomendaciones de la OMS respecto de la práctica de la actividad física.
 - b) Alimentación saludable.
 - c) Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).
 - d) Higiene postural y relajación
 - e) Primeros auxilios
1. Juegos motrices para el desarrollo de las capacidades condicionales o capacidades físicas básicas. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
 2. Pruebas motrices de condición física.
 3. Atletismo. Salto, lanzamiento, carreras de velocidad, relevos.
 4. Combas y malabares.
 5. Senderismo.

6. Auto cuidados durante la actividad física: pautas para el calentamiento, control de las agujetas y técnicas básicas de descarga postural y relajación.
7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
8. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte Vital Básico(SVB).
9. Deportes de invasión: Balonmano, Baloncesto, colpbol, unihockey.
10. Deportes de red y muro: pala, raqueta, ringo, pínfuvote.
11. Los juegos y las danzas tradicionales.
12. Juego dramático y expresión mímica.
13. Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.
14. Ciclismo urbano.
15. Juego cooperativo
16. Actividades de repaso.
17. Autoconstrucción de materiales para la realización de actividades deportivas.
18. Integración y dominio del esquema corporal a través de habilidades motrices y perceptivo motrices: saltos, recepciones, agarres, trepas, giros, desplazamientos, coordinaciones.

MARCO TEÓRICO y ANIMACIÓN A LA LECTURA: Este apartado no tendrá otro fin que el de dar cobertura conceptual a los contenidos situaciones de aprendizaje anteriormente dispuestos.

Será un tiempo que se dedicará a la lectura de textos relacionados con las diferentes unidades didácticas, y a la organización del contenido en soporte escrito con el fin de poner orden a todo lo que acontece a modo de retazos durante las sesiones prácticas de clase práctica, y de modo específico, todo lo relacionado con el contenido de salud. Dicho material será desarrollado a lo largo del presente curso y puesto a disposición de los alumnos en el espacio web reservado por el departamento a tal efecto.

El calentamiento y vuelta a la calma será una situación de aprendizaje que al inicio del primer trimestre será

desarrollada en la parte inicial de las actividades del resto de las situaciones de aprendizaje. .

Las actividades deportivas de repaso serán los deportes colectivos y de adversario que se desarrollarán en la primera parte del curso y en cursos precedentes que tendrán cabida en una misma sesión al mismo tiempo que otras situaciones de aprendizaje. Así el grupo de referencia podrá quedar dividido en dos subgrupos: uno que hará dichas actividades de repaso y otro que avanzará en el programa de actividades no realizadas. Estos papeles serán intercambiados.

TEMPORALIZACIÓN:

Esta temporalización solamente tiene carácter orientativo. Dadas las excepcionales dificultades parecidas este curso en materia de recursos materiales e instalaciones para coordinar el programa de actividades, el profesorado podrá decidir durante el curso el intercambio de contenidos de un trimestre a otro a conveniencia de las características del grupo, los entornos de aprendizaje en los que se desarrollan las clases o las condiciones climatológicas que puedan afectar a dicho programa..

1ª EVALUACIÓN

- Juegos cooperativo
- Juegos motóricos para la CF e higiene corporal
- Pruebas CF I
- Atletismo: velocidad, relevos, saltos, lanzamientos.
- Autocuidados: activación inicial antes de una actividad física intensa.
- Combas y malabares y/o parkour (habilidades motrices integradas)
- Marco teórico 1
 - Recomendaciones de la OMS respecto a la práctica de la AF
 - Relajación: risoterapia como medio de salud emocional, social y antiestrés

2ª EVALUACIÓN

- Deportes alternativos de invasión: colpbal, tchoukball y/u otros similares.
- Danza aeróbica: coreografías básicas
- Juego dramático y mimo
- Primeros auxilios: PAS, 112, SVB
- Autoconstrucción de materiales para la realización de actividades deportivas
- Marco teórico 2
 - Alimentación saludable
 - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).

3ª EVALUACIÓN

- Deporte de invasión: balonmano y/o unihockey.
- Pruebas de condición física II
- Juegos tradicionales + juegos de orientación
- Ciclismo urbano
- Deportes de red y muro: palas y/o badminton
- Liga multideporte (repaso)
-

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1º ESO).

D. 65/2022 de 20 de julio establece los siguientes en atención a las competencias específicas del primer curso de la ESO.

Competencia específica 1.

1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.

1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.

2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

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

Competencia específica 4.

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN (1º ESO).

Desde el departamento y, en atención a los criterios de evaluación anteriormente expuestos, hemos dispuesto tres procedimientos de evaluación que tienen la voluntad de dar respuestas al marco competencial que propone la normativa. A cada uno de los procedimientos se le asignará un porcentaje que quedará expresado en su calificación. Dicho porcentaje será de aplicación solo en los casos en los que todos los apartados sean superados a partir de un mínimo establecido para cada uno de ellos por considerar que la inatención debida a todos ellos puede representar el abandono de determinadas situaciones de aprendizaje y, en consecuencia, criterios de evaluación establecidos en la normativa.

Primer procedimiento.

Demostrarán que sus valores de su **condición física** están dentro del rango esperable para su edad y sexo. Para ello deberán obtener un promedio de al menos un 5 sobre 10. en cuatro pruebas de la batería ALPHA para la valoración de la condición física unida a una prueba específica de flexibilidad que completará la valoración. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

Para la valoración de la capacidad músculo-esquelética se utilizará la pruebas de fuerza de presión manual y salto a pies juntos; para la valoración de la capacidad motora se utilizará la prueba de velocidad y agilidad 4x10 metros; para la valoración de la capacidad aeróbica se utilizará el test de ida y vuelta de 20 metros y, finalmente, para la de la flexibilidad el test de Wells adaptado para ser realizado en una única repetición.

En caso de no ser posible superar los criterios establecidos por el departamento a principio de curso, se recuperará incrementando el nivel inicial en un punto; por ejemplo si obtiene un 2 a principio de curso, al final se le exigirá un 3.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.1), (1.2), (2.2), (2.3), (3.1), (3.2), (4.1) y (5.1).

Segundo procedimiento.

Superarán las distintas rúbricas vinculadas a cada sesión o grupo de sesiones expresadas en **el diario de clase de la asignatura.**

- a) Cada alumno participará de modo satisfactorio y no tendrá en un trimestre más de cuatro ausencias a las prácticas con alguna injustificación, ni diez en un curso completo. Todas las justificaciones se realizarán convenientemente en un tiempo inferior a dos semanas desde la ausencia con el fin de dar respuesta a situaciones excepcionales.
- b) El alumno tendrá un 70% de las rúbricas puntuadas en el diario de clases obteniendo con ello un 5, y un 10 por el 100% de la puntuación.
- c) Expresarán competencias psicofísicas y psicosociales coherentes con la gestión de la participación en actividades deportivas. Así el respeto, honestidad, compañerismo, voluntad de trabajo, etc... serán valores que podrán ser recogidos y puntuados en el diario de clase como elementos competenciales clave para participar con éxito de una organización colectiva.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.2), (1.3), (1.4), (1.5), (1.6), (2.1), (2.2), (3.1), (3.2), (3.3), (4.1), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

Tercer procedimiento.

Deberá demostrar un mínimo de competencia y/o conocimientos de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la **parte práctica**, expresados en los exámenes específicos. Si un alumno se ausenta a un examen, la puntuación obtenida en ese control será de 0 puntos. El alumno sólo tendrá derecho a recuperar cuando la ausencia es justificada y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación promediado con el diario de clase. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que al menos se demuestre conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.6), (2.1), (2.2), (3.2), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (1º ESO).

Superadas las todas las condiciones expuestas con anterioridad, **la calificación** será el resultado de ponderar los diferentes controles de evaluación establecidos en la programación: parte práctica 25%, aptitud física alcanzada 25% y trabajo registrado en el diario de clases 50%.

Así se calificará con 5, 6, 7, 8, 9 o 10 cuando el promedio ponderado de todos los datos de evaluación se aproxime a cualquiera de los valores citados, por ejemplo si el promedio de dos alumnos es 6,6 y 7,3 respectivamente la calificación obtenida por ambos será de notable (7).

Si el alumno se considera **NO APTO** (no logra superar las pruebas descritas en los apartados anteriormente señalados), se calificará con:

Insuficiente (4). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en uno de los siguientes apartados: condición física o parte práctica.

Insuficiente (3). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en los procedimientos anteriormente citados o en el diario de clase.

Insuficiente (2). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en el diario de clases y otro procedimiento.

Insuficiente (1). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en todos los procedimientos.

Excepcionalmente se podrá calificar con un 5 a aquellos alumnos que, sin superar la parte de condición física, hayan obtenido calificación superior a 7 en el resto de los apartados dando una idea de suficiencia en el dominio de los criterios de evaluación previstos.

Durante el proceso de evaluación, finalizado cada uno de los trimestres, la calificación se obtendrá a partir de los todos los datos disponibles hasta ese momento, incluyendo los de recuperación si los hubiere, a modo de foto que refleje el estado de la situación. Para ello, hay que considerar que no en todos los trimestres se recogerán datos de todos los apartados y el resultado conseguido en el segundo y tercer trimestre, tendrán en consideración los datos adquiridos en los anteriores trimestres.

RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DURANTE EL CURSO (por evaluaciones) (1º ESO).

Las recuperaciones se harán de manera específica según el procedimiento de evaluación en el que no se haya obtenido resultado positivo.

PLAN DE RECUPERACIÓN: En el caso de que un alumno no logre aprobar la materia por alguna de las razones previstas para cada procedimiento de evaluación, las recuperaciones se harán de manera específica según el apartado en el que no ha obtenido resultado positivo.

Para recuperar el diario de clase: Cuando un alumno no puede seguir las clases con normalidad y en consecuencia, no puede ser registrada puntuación alguna en el diario de clase, al alumno se le asignará trabajo alternativo al contenido en el que no puede participar. Al finalizar el trabajo, el alumno habrá adquirido unos conocimientos de los que será examinado mediante una prueba teórica demostrando que es capaz de enfrentarse a la búsqueda de información relativa a un tema de clase o a la lectura de determinados documentos que serán asignados por el profesorado.

El examen se valorará sobre tres puntos y dicha puntuación sustituirá a la puntuación ausente en el diario de clase durante los días en los que no se puede seguir las prácticas de la asignatura. El resultado del examen será de tres puntos si el alumno responde a la perfección cada una de las preguntas formuladas, de dos puntos si presenta una o varias respuestas incompletas y uno o cero puntos si varias respuestas son insuficientes y no se da idea de conocer el contenido preguntado.

Para recuperar por insuficiencia de puntuación en los exámenes prácticos: se realizará un examen extraordinario en el que el alumnado demostrará que domina los conceptos teóricos vinculados a las prácticas. Sólo tendrán derecho a recuperar cuando no existan ausencias injustificadas y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre al menos conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar cuando se estime oportuno algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

Para recuperar una baja condición física a principio de curso: Cuando la parte del alumnado que no es capaz de demostrar capacidad para conseguir 5 puntos a principio de curso según el baremo establecido en clase para la valoración de la condición física, se le ofrece la posibilidad de recuperar esta circunstancia demostrando una mejoría de un punto al finalizar el curso según dicho baremo.

Así, al alumnado en esta situación que practica actividad física de manera habitual según los criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años) se les recomienda preparar específicamente las pruebas previstas en la programación como parte complementaria de su actividad habitual. Para ello podrá solicitar ayuda técnica al profesorado acudiendo durante los recreos, al principio o al final de las clases.

Sin embargo, al alumnado cuya baja condición física procede de una trayectoria sedentaria y de la falta de motivación por la actividad física intensa, se le recomienda participar en programas de actividad física alternativos que respeten sus gustos y preferencias y que le acerquen a los citados criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años). Así hay quien se apunta al gimnasio, a natación, sale en bici, practica en una instalación municipal actividad similar a la que desarrollamos en clase, se apunta a las actividades de la tarde en el centro, practica actividad en familia, con los amigos, etc...

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA (2º ESO).

SABERES BÁSICOS O CONTENIDOS ESPECÍFICOS (2º ESO).

El RD 217/2022 en su artículo (2.e) establece que los saberes básicos representan: conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario

para la adquisición de las competencias específicas. Sin embargo, el D. 65/2022 de 20 de julio hace mención continua a contenidos para referirse a lo mismo, en consecuencia hablaremos indistintamente de unos o de otros en el presente documento.

A. Vida activa y saludable.

Salud física.

- Refuerzo de determinados conceptos relacionados con la salud, como son la tasa mínima de actividad física diaria y semanal, o la relación entre salud y alimentación. Adaptación del volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad física a las características personales y aproximación a una dieta adaptada a consideraciones individuales.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del núcleo central del cuerpo (core; zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
- Cuidado del cuerpo: diseño de un calentamiento general autónomo.
- Desarrollo y aplicación de pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.

Salud social.

- Análisis crítico de cualquier estereotipo. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

Salud mental.

- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
- Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física. Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de
- competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
-
- Planificación y autorregulación de proyectos motores. Afianzamiento de los mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Profundización en el uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Aplicación y diseño de medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro educativo. Calzado deportivo, ropa y ergonomía.
- Repaso de las actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones. Planificación de pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas diversas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del esquema corporal.
- Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en secuencias motrices y/o deportivas diversas.
- Capacidades condicionales. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Principios básicos del acondicionamiento físico.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes y actividades individuales: habilidades gimnásticas y acrobáticas. Deportes de red y muro: bossaball o futvoley. Deportes de combate: lucha, judo, karate, kickboxing o taekwondo. Deportes de invasión: fútbol o fútbol gaélico. Deportes y juegos de blanco y diana: boccia, bolos, minigolf o petanca.
- Creatividad motriz. Resolución de retos y situaciones-problema, con incremento progresivo de su dificultad, de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Emociones y relaciones sociales.

- Gestión emocional. El estrés. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales.
- Respeto a las reglas. Las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Acrosport: figuras, acrobacias y coreografía musical. La danza como manifestación y patrimonio cultural.
- Deporte y género. Visibilidad y tratamiento en los medios de comunicación. Promoción del deporte en igualdad. Comprensión de los retos inclusivos a que se enfrenta la actividad física a fin de que todo el mundo pueda practicarla. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis crítico del deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica. Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Escalada y rapel. Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Parkour, skate u otras manifestaciones similares. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: adopción crítica de medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- Consumo responsable. Autoconstrucción y reciclaje de materiales para la práctica motriz.
- Cuidado del entorno próximo como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE (2º ESO).

1. Deportes de invasión:FÚTBOL SALA.
2. Deportes de muro y red: TCHOUKBALL.
3. Deportes de muro y red: FUTVOLEY-PINFUVOTE.
4. Deportes y actividades individuales: COMBA INDIVIDUAL.
5. Creatividad motriz mediante la resolución de retos y situaciones problemas, con incremento progresivo de su dificultad, de tanto individual como grupalmente: COMBA COLECTIVA.
5. Salud física a través de JUEGOS MOTÓRICOS PARA LA CONDICIÓN FÍSICA.
6. Salud física a través de JUEGOS COOPERATIVOS Y DE CONDICIÓN FÍSICA.
7. CABUYERÍA ESCALADA Y TREPA
8. Deportes de combate: ACTIVIDADES DE LUCHA.
9. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.: HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y DE ACROSPORT.
10. Deportes y juegos de blanco y Diana: PETANCA.
11. PRUEBAS MOTRICES DE CONDICIÓN FÍSICA.
12. Actividades de gestión emocional: LA VUELTA A LA CALMA.
13. Actividades de gestión emocional: RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN
14. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. DANZA

TEMPORALIZACIÓN 2 ESO:

1 evaluación.

- Juegos motóricos para la CF.
- Pruebas de CF.

- Futvoley
- Cabuyería y Trepá.
- Acrosport y habilidades gimnásticas.
- Primeros auxilios.

2 evaluación.

- Tchoukball.
- Actividades de respiración, relajación y de vuelta a la calma.
- Comba larga e Individual .
- Lucha.
- Petanca.

3 evaluación.

- Fútbol Sala.
- Juegos de Cooperación CF.
- Danza.
- Skate, patinete y patines.
- Pruebas CF.

Esta temporalización solamente tiene carácter orientativo. Dadas las excepcionales dificultades aparecidas este curso en materia de recursos materiales e instalaciones para coordinar el programa de actividades, el profesorado podrá decidir durante el curso el intercambio de contenidos de un trimestre a otro a conveniencia de las características del grupo, los entornos de aprendizaje en los que se desarrollan las clases o las condiciones climatológicas que puedan afectar a dicho programa..

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (2º ESO).

D. 65/2022 de 20 de julio establece los siguientes en atención a las competencias específicas del primer curso de la ESO.

Competencia específica 1.

1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar progresivamente y con autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Emplear recursos y aplicaciones digitales variados, reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación de los compañeros y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Clasificar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.

5.2. Practicar y colaborar en la organización de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN (2º ESO).

Desde el departamento y, en atención a los criterios de evaluación anteriormente expuestos, hemos dispuesto tres procedimientos de evaluación que tienen la voluntad de dar respuestas al marco competencial que propone la normativa. A cada uno de los procedimientos se le asignará un porcentaje que quedará expresado en su calificación. Dicho porcentaje será de aplicación solo en los casos en los que todos los apartados sean superados a partir de un mínimo establecido para cada uno de ellos por considerar que la inatención debida a todos ellos puede representar el abandono de determinadas situaciones de aprendizaje y, en consecuencia, criterios de evaluación establecidos en la normativa.

Primer procedimiento.

Demostrarán que sus valores de su **condición física** están dentro del rango esperable para su edad y sexo. Para ello deberán obtener un promedio de al menos un 5 sobre 10. en cuatro pruebas de la batería ALPHA para la valoración de la condición física unida a una prueba específica de flexibilidad que completará la valoración. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

Para la valoración de la capacidad músculo-esquelética se utilizará la pruebas de fuerza de presión manual y salto a pies juntos; para la valoración de la capacidad motora se utilizará la prueba de velocidad y agilidad 4x10 metros; para la valoración de la capacidad aeróbica se utilizará el test de ida y vuelta de 20 metros y, finalmente, para la de la flexibilidad el test de Wells adaptado para ser realizado en una única repetición.

En caso de no ser posible superar los criterios establecidos por el departamento a principio de curso, se recuperará incrementando el nivel inicial en un punto; por ejemplo si obtiene un 2 a principio de curso, al final se le exigirá un 3.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.1), (1.2), (1.3), (2.1), y (2.3)

Segundo procedimiento.

Superarán las distintas rúbricas vinculadas a cada sesión o grupo de sesiones expresadas en **el diario de clase de la asignatura.**

- d) Cada alumno participará de modo satisfactorio y no tendrá en un trimestre más de cuatro ausencias a las prácticas con alguna injustificación, ni diez en un curso completo. Todas las justificaciones se realizarán convenientemente en un tiempo inferior a dos semanas desde la ausencia con el fin de dar respuesta a situaciones excepcionales.
- e) El alumno tendrá un 70% de las rúbricas puntuadas en el diario de clases obteniendo con ello un 5, y un 10 por el 100% de la puntuación.
- f) Expresarán competencias psicofísicas y psicosociales coherentes con la gestión de la participación en actividades deportivas. Así el respeto, honestidad, compañerismo, voluntad de trabajo, etc... serán valores que podrán ser recogidos y puntuados en el diario de clase como elementos competenciales clave para participar con éxito de una organización colectiva.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.2), (1.3), (1.4), (1.5), (1.6), (2.1), (2.2), (2.3) (3.1), (3.2), (3.3), (4.1), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

Tercer procedimiento.

Deberá demostrar un mínimo de competencia y/o conocimientos de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la **parte práctica**, expresados en los exámenes específicos. Si un alumno se ausenta a un

examen, la puntuación obtenida en ese control será de 0 puntos. El alumno sólo tendrá derecho a recuperar cuando la ausencia es justificada y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación promediado con el diario de clase. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que al menos se demuestre conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (2.1), (2.2), (2.3) (3.2), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (2º ESO).

Superadas las todas las condiciones expuestas con anterioridad, **la calificación** será el resultado de ponderar los diferentes controles de evaluación establecidos en la programación: parte práctica 25%, aptitud física alcanzada 25% y trabajo registrado en el diario de clases 50%.

Así se calificará con 5, 6, 7, 8, 9 o 10 cuando el promedio ponderado de todos los datos de evaluación se aproxime a cualquiera de los valores citados, por ejemplo si el promedio de dos alumnos es 6,6 y 7,3 respectivamente la calificación obtenida por ambos será de notable (7).

Si el alumno se considera **NO APTO** (no logra superar las pruebas descritas en los apartados anteriormente señalados), se calificará con:

Insuficiente (4). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en uno de los siguientes apartados: condición física o parte práctica.

Insuficiente (3). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en los procedimientos anteriormente citados o en el diario de clase.

Insuficiente (2). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en el diario de clases y otro procedimiento.

Insuficiente (1). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en todos los procedimientos.

Excepcionalmente se podrá calificar con un 5 a aquellos alumnos que, sin superar la parte de condición física, hayan obtenido calificación superior a 7 en el resto de los apartados dando una idea de suficiencia en el dominio de los criterios de evaluación previstos.

Durante el proceso de evaluación, finalizado cada uno de los trimestres, la calificación se obtendrá a partir de los todos los datos disponibles hasta ese momento, incluyendo los de recuperación si los hubiere, a modo de foto que refleje el estado de la situación. Para ello, hay que considerar que no en todos los trimestres se recogerán datos de todos los apartados y el resultado conseguido en el segundo y tercer trimestre, tendrán en consideración los datos adquiridos en los anteriores trimestres.

RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DURANTE EL CURSO (por evaluaciones) (2º ESO).

Las recuperaciones se harán de manera específica según el procedimiento de evaluación en el que no se haya obtenido resultado positivo.

PLAN DE RECUPERACIÓN: En el caso de que un alumno no logre aprobar la materia por alguna de las razones previstas para cada procedimiento de evaluación, las recuperaciones se harán de manera específica según el apartado en el que no ha obtenido resultado positivo.

Para recuperar el diario de clase: Cuando un alumno no puede seguir las clases con normalidad y en consecuencia, no puede ser registrada puntuación alguna en el diario de clase, al alumno se le

asignará trabajo alternativo al contenido en el que no puede participar. Al finalizar el trabajo, el alumno habrá adquirido unos conocimientos de los que será examinado mediante una prueba teórica demostrando que es capaz de enfrentarse a la búsqueda de información relativa a un tema de clase o a la lectura de determinados documentos que serán asignados por el profesorado.

El examen se valorará sobre tres puntos y dicha puntuación sustituirá a la puntuación ausente en el diario de clase durante los días en los que no se puede seguir las prácticas de la asignatura. El resultado del examen será de tres puntos si el alumno responde a la perfección cada una de las preguntas formuladas, de dos puntos si presenta una o varias respuestas incompletas y uno o cero puntos si varias respuestas son insuficientes y no se da idea de conocer el contenido preguntado.

Para recuperar por insuficiencia de puntuación en los exámenes prácticos: se realizará un examen extraordinario en el que el alumnado demostrará que domina los conceptos teóricos vinculados a las prácticas. Sólo tendrán derecho a recuperar cuando no existan ausencias injustificadas y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre al menos conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar cuando se estime oportuno algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

Para recuperar una baja condición física a principio de curso: Cuando la parte del alumnado que no es capaz de demostrar capacidad para conseguir 5 puntos a principio de curso según el baremo establecido en clase para la valoración de la condición física, se le ofrece la posibilidad de recuperar esta circunstancia demostrando una mejoría de un punto al finalizar el curso según dicho baremo.

Así, al alumnado en esta situación que practica actividad física de manera habitual según los criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años) se les recomienda preparar específicamente las pruebas previstas en la programación como parte complementaria de su actividad habitual. Para ello podrá solicitar ayuda técnica al profesorado acudiendo durante los recreos, al principio o al final de las clases.

Sin embargo, al alumnado cuya baja condición física procede de una trayectoria sedentaria y de la falta de motivación por la actividad física intensa, se le recomienda participar en programas de actividad física alternativos que respeten sus gustos y preferencias y que le acerquen a los citados criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años). Así hay quien se apunta al gimnasio, a natación, sale en bici, practica en una instalación municipal actividad similar a la que desarrollamos en clase, se apunta a las actividades de la tarde en el centro, practica actividad en familia, con los amigos, etc...

PROGRAMACIÓN DE 3º DE ESO.

CONTENIDOS o SABERES BÁSICOS (3º ESO).

Vida activa y saludable.

1. Salud física. Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
 - 1.1. Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.

- 1.2. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- 1.3. Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
2. Salud social.
 - 2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
 - 2.2. Análisis de riesgos y condicionantes éticos.
3. Salud mental.
 - 3.1. Exigencias y presiones de la competición.
 - 3.2. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
 - 3.3. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.

Organización y gestión de la actividad física.

1. Elección de la práctica física. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
2. Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reparación y reciclaje de material deportivo para actividades físicas y deportivas.
3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y deportiva.
4. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
5. Planificación y autorregulación de proyectos motores. Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Uso de herramientas y recursos digitales para la gestión de la actividad física.
6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas individuales y colectivas de seguridad.
7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. **Toma de decisiones.** Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
2. **Esquema corporal.** Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
3. **Capacidades condicionales.** Desarrollo de las capacidades físicas básicas.

4. **Habilidades motrices específicas** asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de vallas y de relevos, salto de longitud o lanzamiento de peso, entre otros. **Deportes de red y muro**: bádminton o pickleball. Deportes de invasión: baloncesto, balonkorf, netball, ultimate o vórtel, entre otros. Deporte de bate y campo: kickball.
5. **Creatividad motriz**. Creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.

Emociones y relaciones sociales.

1. **Gestión emocional**. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
2. **Habilidades sociales**. Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.
3. **Respeto a las reglas**. Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
2. Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc.
3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
4. Deporte y género. Evolución histórica. Igualdad en el acceso al deporte. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
5. Influencia del deporte en la cultura actual. Deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1. Normas de uso. Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamientos respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del
2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
4. Consumo responsable. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
5. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.
6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE (3º ESO).

MARCO TEÓRICO.

- La higiene postural y la actividad física.
- Actividad física y salud.
- Salud, alimentación y actividad física.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- Deporte y género. Evolución histórica. Igualdad en el acceso al deporte. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

1. Calentamiento y vuelta a la calma. Mejora la calidad.
2. Juegos de balonmano.
3. Trabajos de pruebas motrices de la condición física.
4. Juegos populares.
5. Deportes alternativo: disco/ultimate.
6. Actividades de repaso.
7. Deporte alternativo: colpbol.
8. Baila a tu ritmo.
9. Interpretación teatral. Juegos teatrales.
10. Higiene postural.
11. Deportes de raqueta: palas y pickleball.
12. Atletismo: salta la valla.
13. Béisbol pie.
14. Salta a la comba y mejora tu condición física.
15. Primeros auxilios.
16. Juego alternativo: ringol.
17. Trabajos de pruebas motrices de la condición física.
18. Deporte de orientación.
19. Pruebas motrices de condición física.
20. Actividades de repaso.

TEMPORALIZACIÓN.

1ª Evaluación.

- Calentamiento y vuelta a la calma. Mejora la calidad.
- Juegos de balonmano.
- Trabajos de pruebas motrices de la condición física.
- Juegos populares.

- Deportes alternativo: disco/ultimate.
- Marco teórico.
- Actividades de repaso.

2ª Evaluación

- Deporte alternativo: colpbol.
- Baila a tu ritmo.
- Interpretación teatral. Juegos teatrales.
- Higiene postural.
- Deportes de raqueta: palas y pickleball.
- Atletismo: salta la valla.
- Marco teórico.
- Actividades de repaso.

3ª Evaluación

- Béisbol pie.
- Salta a la comba y mejora tu condición física.
- Primeros auxilios.
- Juego alternativo: ringol.
- Trabajos de pruebas motrices de la condición física.
- Deporte de orientación.
- Pruebas motrices de condición física.
- Actividades de repaso.
- Marco teórico y animación a la lectura: *Este apartado no tendrá otro fin que el de dar cobertura conceptual a los contenidos anteriormente dispuestos. Será un tiempo que se dedicará a la lectura de textos relacionados con las diferentes situaciones de aprendizaje, y a la organización del contenido en soporte escrito con el fin de poner orden a todo lo que acontece a modo de retazos durante las sesiones prácticas de clase práctica, y de modo específico, todo lo relacionado con el contenido de salud. Dicho material será desarrollado a lo largo del presente curso y puesto a disposición de los alumnos en el espacio web reservado por el departamento a tal efecto.*

Las actividades deportivas de repaso I serán los deportes colectivos y de adversario que se desarrollarán en la primera parte del curso o que tendrán cabida en una misma sesión al mismo tiempo que otras situaciones de aprendizaje. Así el grupo de referencia podrá quedar dividido en dos subgrupos: uno que hará dichas actividades de repaso y otro que avanzará en el programa de actividades no realizadas. Estos papeles serán intercambiados.

Las actividades deportivas de repaso II básicamente serán los deportes colectivos tratados en el curso precedente que salpicarán algunas sesiones del curso con el fin de recordar los fundamentos y reglamentos del deporte así como reactivar los recursos técnicos que les son propios para afrontar las correspondiente al siguiente curso sin tener que volver a empezar de cero como consecuencia de dos años de práctica ausente y olvido.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1.

1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN EN 3º DE ESO.

Desde el departamento y, en atención a los criterios de evaluación anteriormente expuestos, hemos dispuesto cuatro procedimientos de evaluación que tienen la voluntad de dar respuestas al marco competencial que propone la normativa. A cada uno de los procedimientos se le asignará un porcentaje que quedará expresado en su calificación. Dicho porcentaje será de aplicación solo en los casos en los que todos los apartados sean superados a partir de un mínimo establecido para cada uno de ellos. Así es el modo de garantizar un perfil de salida del nivel en el que el alumnado se encuentra que alcance el nivel competencial adecuado para hacer frente a los objetivos futuros derivados de su continuidad en el sistema educativo.

Primer procedimiento.

Demostrarán **conocimiento de la parte teórica** de la asignatura. Para ello obtendrán al menos 5 puntos sobre 10 en los exámenes teóricos de los contenidos que se explicarán durante las clases. Este procedimiento dará idea de los logros obtenidos respecto de los estándares de aprendizaje relacionados con el conocimiento de conceptos.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.1), (1.2), (1.3), (1.4), (1.6), (2.1), (5.1) y (5.2).

Segundo procedimiento.

Demostrarán que sus valores de su **condición física** están dentro del rango esperable para su edad y sexo. Para ello deberán obtener un promedio de al menos un 5 sobre 10. en cuatro pruebas de la batería ALPHA para la valoración de la condición física unida a una prueba específica de flexibilidad que completará la valoración. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

Para la valoración de la capacidad músculo-esquelética se utilizará la pruebas de fuerza de presión manual y salto a pies juntos; para la valoración de la capacidad motora se utilizará la prueba de velocidad y agilidad 4x10 metros; para la valoración de la capacidad aeróbica se utilizará el test de ida y vuelta de 20 metros y, finalmente, para la de la flexibilidad el test de Wells adaptado para ser realizado en una única repetición.

En caso de no ser posible superar los criterios establecidos por el departamento a principio de curso, se recuperará incrementando el nivel inicial en un punto; por ejemplo si obtiene un 2 a principio de curso, al final se le exigirá un 3.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación (1.2 (2.1), (2.2), (3.1), (5.1) y (5.2).

Tercer procedimiento.

Superarán las distintas rúbricas vinculadas a cada sesión o grupo de sesiones expresadas en **el diario de clase de la asignatura.**

- a) Cada alumno participará de modo satisfactorio y no tendrá en un trimestre más de cuatro ausencias a las prácticas con alguna injustificación, ni diez en un curso completo. Todas las justificaciones se realizarán convenientemente en un tiempo inferior a dos semanas desde la ausencia con el fin de dar respuesta a situaciones excepcionales.
- b) El alumnado tendrá un 70% de las rúbricas puntuadas en el diario de clases obteniendo con ello un 5, y un 10 por el 100% de la puntuación.
- c) Expresarán competencias psicosociales coherentes con la gestión de la participación en actividades deportivas. Así el respeto, honestidad, compañerismo, voluntad de trabajo, etc... serán valores recogidos y puntuados en el diario de clase.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.2), (1.3), (1.4), (1.5), (1.6), (2.1), (3.1), (3.2), (3.3), (4.1), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

Cuarto procedimiento.

Deberá demostrar un mínimo de competencia y/o conocimientos de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la **parte práctica**, expresados en los exámenes específicos. Si un alumno se ausenta a un examen, la puntuación obtenida en ese control será de 0 puntos. El alumno solo tendrá derecho a recuperar cuando la ausencia es justificada y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación promediado con el diario de clase. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (2.2), (2.3), (3.2), y (4.3)

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 3º ESO

Superadas todas las condiciones expuestas con anterioridad, **la calificación** será el resultado de ponderar los diferentes controles de evaluación establecidos en la programación: Parte teórica 20%, parte práctica 20%, aptitud física alcanzada 20% y trabajo registrado en el diario de clases de las clases 40%.

Así se calificará con 5, 6, 7, 8, 9 o 10 cuando el promedio ponderado de todos los datos de evaluación se aproxime a cualquiera de los valores citados, por ejemplo si el promedio de dos alumnos es 6,6 y 7,3 respectivamente la calificación obtenida por ambos será de notable (7).

Si el alumno se considera **NO APTO** (no logra superar las pruebas descritas en los apartados anteriormente señalados), se calificara con:

- Insuficiente (4). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en uno de los citados procedimientos de evaluación .
- Insuficiente (3). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en dos procedimientos.
- Insuficiente (2). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en tres de los procedimientos.
- Insuficiente (1). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en los cuatro procedimientos.

Excepcionalmente se podrá calificar con un 5 a aquellos alumnos que, sin superar la parte teórica, hayan obtenido calificación superior a 7 en el resto de los apartados dando una idea de suficiencia de en el dominio de los saberes básicos.

Durante el proceso de evaluación, finalizado cada uno de los trimestres, la calificación se obtendrá a partir de los todos los datos disponibles hasta ese momento, incluyendo los de recuperación si los hubiere, a modo de foto que refleje el estado de la situación. Para ello, hay que considerar que no en todos los trimestres se recogerán datos de todos los apartados y el resultado conseguido en el segundo y tercer trimestre, tendrán en consideración los datos adquiridos en los anteriores trimestres.

PLAN DE RECUPERACIÓN (3º ESO).

En el caso de que un alumno no logre aprobar la materia por alguna de las razones previstas en los criterios de evaluación, las recuperaciones se harán de manera específica según el apartado de evaluación en el que no se obtenga resultado positivo.

En el caso de un resultado negativo en el examen teórico.

Para recuperar la parte teórica de la asignatura se recomienda acudir al departamento o pactar una fecha en clase para revisar la prueba realizada. Dicha revisión está destinada a conocer las dificultades específicas del alumnado para hacer frente al examen y para el reconocimiento de los errores cometidos de cara a una nueva prueba de recuperación que contendrá parte del contenido.

Así el alumno que suspenda en el primer trimestre podrá recuperar en la siguiente convocatoria ordinaria (segundo trimestre) en la que siempre se preguntará por toda la materia teórica dada hasta el momento. Superado en esta segunda convocatoria quedará resuelto el asunto.

Si se suspende en el segundo trimestre, en el tercer trimestre se hará una recuperación a la que el alumno acudirá con la recomendación de revisión de la prueba anterior.

Si se suspende en el tercer trimestre, excepcionalmente el alumnado podrá ser convocado a una nueva prueba y cuando proceda, a convocatoria extraordinaria según la normativa del centro.

Para recuperar el diario de clase:

Cuando un alumno no puede seguir las clases con normalidad y en consecuencia, no puede ser registrada puntuación alguna en el diario de clase, el alumnado SOLICITARÁ que se le asigne trabajo alternativo al contenido en el que no puede participar. Al finalizar el trabajo, el alumno habrá adquirido unos conocimientos de los que será examinado mediante una prueba teórica PREVIA SOLICITUD del propio alumno/a demostrando que es capaz de enfrentarse a la búsqueda de información relativa a un tema de clase o a la lectura de determinados documentos que serán asignados por el profesorado.

El examen se valorará sobre tres puntos y dicha puntuación sustituirá a la puntuación ausente en el diario de clase durante los días en los que no se puede seguir las prácticas de la asignatura. El resultado del examen será de tres puntos si el alumno responde a la perfección cada una de las preguntas formuladas, de dos puntos si presenta una o varias respuestas incompletas y uno o cero puntos si varias respuestas son insuficientes y no se da idea de conocer el contenido preguntado.

Para recuperar por insuficiencia de puntuación en los exámenes prácticos: se solicitará la realización de un examen extraordinario en el que el alumnado demostrará que domina los conceptos teóricos vinculados a las prácticas. Sólo tendrán derecho a recuperar cuando no existan ausencias injustificadas y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre al menos conocimiento de lo

trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar cuando se estime oportuno algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

Para recuperar una baja condición física a principio de curso.

Cuando la parte del alumnado que no es capaz de demostrar capacidad para conseguir 5 puntos a principio de curso según el baremo establecido en clase para la valoración de la condición física se le ofrece la posibilidad de recuperar esta circunstancia demostrando una mejoría de un punto al finalizar el curso según dicho baremo.

Así, al alumnado en esta situación que practica actividad física de manera habitual según los criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (*300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años*) se les recomienda preparar específicamente las pruebas previstas en la programación como parte complementaria de su actividad habitual. Para ello podrá solicitar ayuda técnica al profesorado acudiendo durante los recreos, al principio o al final de las clases.

Sin embargo, al alumnado cuya baja condición física procede de una trayectoria sedentaria y de la falta de motivación por la actividad física intensa, se le recomienda participar en programas de actividad física alternativos que respeten sus gustos y preferencias y que le acerquen a los citados criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (*300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años*). Así hay quien se apunta al gimnasio, a natación, sale en bici, practica en una instalación municipal actividad similar a la que desarrollamos en clase, se apunta a las actividades de la tarde en el centro, practica actividad en familia, con los amigos, etc...

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS DE (4º ESO).

CONTENIDOS O SABERES BÁSICOS (4º ESO).

Vida activa y saludable.

1. Salud física.
 - 1.1. Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria (supuestos superalimentos, dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica).
 - 1.2. Análisis nutricional de los alimentos consumidos.
 - 1.3. Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
 - 1.4. Profundización en pautas para prevenir y tratar el dolor muscular de origen retardado.
 - 1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
2. Salud social. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Estudio de la normativa básica de referencia.
3. Salud mental. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

Organización y gestión de la actividad física.

1. Elección crítica y justificada de la práctica física. Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
2. Preparación de la práctica motriz. Mantenimiento, reciclado y reparación de material deportivo. Elección de la indumentaria y equipamiento conveniente, aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad, capacidades implicadas, apreciación reglamentaria, conciencia táctica, si se requiere, y fundamentos técnicos.
3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Actuaciones específicas ante accidentes: reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Consolidación del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), así como de técnicas específicas para la identificación y actuación en caso de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Resolución de problemas en situaciones motrices.

1. Toma de decisiones. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición y de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo propio y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
3. Capacidades condicionales. Reconocimiento y consolidación de las capacidades físicas básicas. Planificación, control y evaluación del entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
4. Profundización, identificación y corrección de errores en la adquisición de habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de red y muro: frontenis, pádel, palas o paladós. Deportes de red y muro: fistball o voleibol. Deportes de bate y campo: béisbol, softbol o rounders. Deportes de invasión: rugby, rugby tag o touch rugby.
5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. Desarrollo de estrategias de adaptación. D. Emociones y relaciones sociales.
7. Gestión emocional: Habilidades volitivas y capacidad de superación.
8. Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.
2. Deporte y género. Estereotipos. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte.
3. Influencia del deporte en la cultura actual. Análisis de la relevancia del deporte profesional, así como de su influencia en la cultura actual.

Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

1. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE. (4º ESO).

● **Partes de la sesión.**

- Profundización en el calentamiento específico y vuelta a la calma.

● **Condición física y salud.**

- Relación entre la condición física y salud. Adaptaciones fisiológicas a la práctica de ejercicio físico.
- Valoración de la condición física a través de test físicos.

- Interpretación de los resultados propios.
- **Capacidades físicas básicas.**
 - Sistemas de entrenamiento de las distintas capacidades.
 - Diseño, práctica y autorregulación de entrenamientos propios.
- **Deporte alternativo: datchball / tchoukball.**
 - Fundamentos reglamentarios.
 - Técnica y táctica básica.
 - Organización del juego y competición.
- **Alimentación saludable.**
 - Análisis de la propia dieta.
 - Diseño de dietas saludables. Análisis nutricional de los alimentos.
- **Acrosport y sistemas rítmicos.**
 - Organización y cooperación con fines de creatividad motriz basadas en la resolución de situaciones-problema.
 - Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad.
 - Elaboración y representación de una coreografía grupal con base rítmica.
- **Acrobacia básica. Saltos, giros y equilibrios.**
- **Floorball / rugby tag / béisbol.**
 - Introducción en la comprensión del deporte.
 - Táctica colectiva: fundamentos de ataque y defensa.
 - Perfeccionamiento de la técnica del deporte.
- **Hábitos saludables.**
 - Análisis, reflexión y presentación grupal de hábitos saludables relacionados con la adolescencia.
- **Primeros auxilios. Lesiones deportivas más frecuentes.**
 - Aplicación de los primeros auxilios en situaciones de emergencia o de accidente.
 - Análisis de las lesiones deportivas más frecuentes. Prevención y tratamiento de las mismas.
- **Deportes de raqueta: pickleball y bádmiton.**
 - Fundamentos reglamentarios.
 - Técnica y táctica básica.

- Organización del juego y competición.
- **Deporte de red: voleibol.**
 - Creación de una liga de voleibol.
 - Profundización y análisis de los aspectos tácticos.
 - Perfeccionamiento de los gestos técnicos del deporte.
- **Actividades en el medio natural. Orientación y escalada.**
 - Repaso y profundización en la orientación y la escalada.
 - Concienciación en el respeto y el cuidado del entorno próximo y el medio natural.
- **Diseño de una sesión.**
 - Planificación y gestión de la práctica de la actividad física.
 - Adaptación de medidas específicas para la prevención de accidentes asociados a la práctica deportiva y garantizar la seguridad de la práctica físico-deportiva.
- **Deporte colectivo: frisbee / tchoukball.**
 - Fundamentos reglamentarios.
 - Técnica y táctica básica.
 - Organización del juego y competición.

MARCO TEÓRICO Y ANIMACIÓN A LA LECTURA: Este apartado no tendrá otro fin que el de dar cobertura conceptual a los contenidos anteriormente dispuestos. Será un tiempo que se dedicará a la lectura de textos relacionados con las diferentes situaciones de aprendizaje, y a la organización del contenido en soporte escrito con el fin de poner orden a todo lo que acontece a modo de retazos durante las sesiones prácticas de clase práctica, y de modo específico, todo lo relacionado con el contenido de salud. Dicho material será desarrollado a lo largo del presente curso y puesto a disposición de los alumnos en el espacio web reservado por el departamento a tal efecto.

TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y UNIDADES DIDÁCTICA

PRIMERA EVALUACIÓN

- Partes de la sesión. Calentamiento específico y vuelta a la calma.
- Condición física y salud. Valoración y test físicos.
- Capacidades físicas básicas. Sistemas de entrenamiento.
- Deporte alternativo: datchball / tchoukball.
- Alimentación saludable. Análisis de la propia dieta.

SEGUNDA EVALUACIÓN

- Acrosport y sistemas rítmicos.
- Acrobacia básica. Saltos, giros y equilibrios.
- Floorball / rugby tag / béisbol.
- Hábitos saludables.
- Primeros auxilios. Lesiones deportivas más frecuentes.
- Deportes de raqueta: pickleball y bádminton.

TERCERA EVALUACIÓN

- Voleibol.
- Actividades en el medio natural. Orientación y escalada.
- Test físicos. Evaluación de la condición física.
- Diseño de una sesión.
- Deporte colectivo: frisbee / tchoukball.

ACTIVIDADES DE REPASO: El calentamiento y vuelta a la calma será una situación de aprendizaje que al inicio del primer trimestre será desarrollada en la parte inicial de las actividades del resto de las UDD.

Las actividades deportivas de repaso I serán los deportes colectivos y de adversario que se desarrollarán en la primera parte del curso que tendrán cabida en una misma sesión al mismo tiempo que otras situaciones de aprendizaje. Así el grupo de referencia quedará dividido en dos subgrupos: uno que hará dichas actividades de repaso y otro que avanzará en el programa de actividades no realizadas cuando sea posible. Estos papeles serán intercambiados. Las actividades deportivas de repaso II básicamente serán los deportes colectivos tratados en el curso precedente que salpicarán algunas sesiones del curso con el fin de recordar los fundamentos y reglamentos del deporte así como reactivar los recursos técnicos que les son propios para afrontar las correspondiente al siguiente curso sin tener que volver a empezar de cero como consecuencia de dos años de practica ausente y olvido.

CRITERIO DE EVALUACIÓN .

Competencia específica 1.

1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, incorporando como hábitos las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.

1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN EN 4º DE ESO.

Desde el departamento y, en atención a los criterios de evaluación anteriormente expuestos, hemos dispuesto cuatro procedimientos de evaluación que tienen la voluntad de dar respuestas al marco competencial que propone la normativa. A cada uno de los procedimientos se le asignará un porcentaje que quedará expresado en su calificación. Dicho porcentaje será de aplicación solo en los casos en los que todos los apartados sean superados a partir de un mínimo establecido para cada uno de ellos. Así es el modo de garantizar un perfil de salida del nivel en el que el alumnado se encuentra que alcance el nivel competencial adecuado para hacer frente a los objetivos futuros derivados de su continuidad en el sistema educativo.

Primer procedimiento.

Demostrarán **conocimiento de la parte teórica** de la asignatura. Para ello obtendrán al menos 5 puntos sobre 10 en los exámenes teóricos de los contenidos que se explicarán durante las clases. Este procedimiento dará idea de los logros obtenidos respecto de los estándares de aprendizaje relacionados con el conocimiento de conceptos.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.1), (1.2), (1.3), (1.4), (1.6), (2.1), (5.1) y (5.2).

Segundo procedimiento.

Demostrarán que sus valores de su **condición física** están dentro del rango esperable para su edad y sexo. Para ello deberán obtener un promedio de al menos un 5 sobre 10. en cuatro pruebas de la batería ALPHA para la valoración de la condición física unida a una prueba específica de flexibilidad que completará la valoración. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

Para la valoración de la capacidad músculo-esquelética se utilizará la pruebas de fuerza de presión manual y salto a pies juntos; para la valoración de la capacidad motora se utilizará la prueba de velocidad y agilidad 4x10 metros; para la valoración de la capacidad aeróbica se utilizará el test de ida y vuelta de 20 metros y, finalmente, para la de la flexibilidad el test de Wells adaptado para ser realizado en una única repetición.

En caso de no ser posible superar los criterios establecidos por el departamento a principio de curso, se recuperará incrementando el nivel inicial en un punto; por ejemplo si obtiene un 2 a principio de curso, al final se le exigirá un 3.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación (1.2 (2.1), (2.2), (3.1), (5.1) y (5.2).

Tercer procedimiento.

Superarán las distintas rúbricas vinculadas a cada sesión o grupo de sesiones expresadas en **el diario de clase de la asignatura.**

- d) Cada alumno participará de modo satisfactorio y no tendrá en un trimestre más de cuatro ausencias a las prácticas con alguna no justificación, ni diez en un curso completo. Todas las justificaciones se realizarán convenientemente en un tiempo inferior a dos semanas desde la ausencia con el fin de dar respuesta a situaciones excepcionales.
- e) El alumnado tendrá un 70% de las rúbricas puntuadas en el diario de clases obteniendo con ello un 5, y un 10 por el 100% de la puntuación.
- f) Expresarán competencias psicosociales coherentes con la gestión de la participación en actividades deportivas. Así el respeto, honestidad, compañerismo, voluntad de trabajo, etc... serán valores recogidos y puntuados en el diario de clase.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.2), (1.3), (1.4), (1.5), (1.6), (2.1), (3.1), (3.2), (3.3), (4.1), (4.2), (4.3) y (5.1) y (5.2).

Cuarto procedimiento.

Deberá demostrar un mínimo de competencia y/o conocimientos de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la **parte práctica**, expresados en los exámenes específicos. Si un alumno se ausenta a un examen, la puntuación obtenida en ese control será de 0 puntos. El alumno solo tendrá derecho a recuperar cuando la ausencia es justificada y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación promediado con el diario de clase. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (2.2), (2.3), (3.2), y (4.3)

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 4º ESO

Superadas las todas las condiciones expuestas con anterioridad, **la calificación** será el resultado de ponderar los diferentes controles de evaluación establecidos en la programación: Parte teórica 20%, parte práctica 20%, aptitud física alcanzada 20% y trabajo registrado en el diario de clases de las clases 40%.

Así se calificará con 5, 6, 7, 8, 9 o 10 cuando el promedio ponderado de todos los datos de evaluación se aproxime a cualquiera de los valores citados, por ejemplo si el promedio de dos alumnos es 6,6 y 7,3 respectivamente la calificación obtenida por ambos será de notable (7).

Si el alumno se considera **NO APTO** (no logra superar las pruebas descritas en los apartados anteriormente señalados), se calificará con:

- Insuficiente (4). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en uno de los citados procedimientos de evaluación .
- Insuficiente (3). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en dos procedimientos.
- Insuficiente (2). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en tres de los procedimientos.
- Insuficiente (1). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en los cuatro procedimientos.

Excepcionalmente se podrá calificar con un 5 a aquellos alumnos que, sin superar la parte teórica, hayan obtenido calificación superior a 7 en el resto de los apartados dando una idea de suficiencia de en el dominio de los saberes básicos.

Durante el proceso de evaluación, finalizado cada uno de los trimestres, la calificación se obtendrá a partir de los todos los datos disponibles hasta ese momento, incluyendo los de recuperación si los hubiere, a modo de foto que refleje el estado de la situación. Para ello, hay que considerar que no en todos los trimestres se recogerán datos de todos los apartados y el resultado conseguido en el segundo y tercer trimestre, tendrán en consideración los datos adquiridos en los anteriores trimestres.

PLAN DE RECUPERACIÓN (4º ESO).

En el caso de que un alumno no logre aprobar la materia por alguna de las razones previstas en los criterios de evaluación, las recuperaciones se harán de manera específica según el apartado de evaluación en el que no se obtenga resultado positivo.

En el caso de un resultado negativo en el examen teórico.

Para recuperar la parte teórica de la asignatura se recomienda acudir al departamento o pactar una fecha en clase para revisar la prueba realizada. Dicha revisión está destinada a conocer las dificultades específicas del alumnado para hacer frente al examen y para el reconocimiento de los errores cometidos de cara a una nueva prueba de recuperación que contendrá parte del contenido.

Así el alumno que suspenda en el primer trimestre podrá recuperar en la siguiente convocatoria ordinaria (segundo trimestre) en la que siempre se preguntará por toda la materia teórica dada hasta el momento. Superado en esta segunda convocatoria quedará resuelto el asunto.

Si se suspende en el segundo trimestre, en el tercer trimestre se hará una recuperación a la que el alumno acudirá con la recomendación de revisión de la prueba anterior.

Si se suspende en el tercer trimestre, excepcionalmente el alumnado podrá ser convocado a una nueva prueba y cuando proceda, a convocatoria extraordinaria según la normativa del centro.

Para recuperar el diario de clase:

Cuando un alumno no puede seguir las clases con normalidad y en consecuencia, no puede ser registrada puntuación alguna en el diario de clase, el alumnado SOLICITARÁ que se le asigne trabajo alternativo al contenido en el que no puede participar. Al finalizar el trabajo, el alumno habrá adquirido unos conocimientos de los que será examinado mediante una prueba teórica PREVIA SOLICITUD del propio alumno/a demostrando que es capaz de enfrentarse a la búsqueda de información relativa a un tema de clase o a la lectura de determinados documentos que serán asignados por el profesorado.

El examen se valorará sobre tres puntos y dicha puntuación sustituirá a la puntuación ausente en el diario de clase durante los días en los que no se puede seguir las prácticas de la asignatura. El resultado del examen será de tres puntos si el alumno responde a la perfección cada una de las preguntas formuladas, de dos puntos si presenta una o varias respuestas incompletas y uno o cero puntos si varias respuestas son insuficientes y no se da idea de conocer el contenido preguntado.

Para recuperar por insuficiencia de puntuación en los exámenes prácticos: se solicitará la realización de un examen extraordinario en el que el alumnado demostrará que domina los conceptos teóricos vinculados a las prácticas. Sólo tendrán derecho a recuperar cuando no existan ausencias injustificadas y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre al menos conocimiento de lo

trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar cuando se estime oportuno algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

Para recuperar una baja condición física a principio de curso.

Cuando la parte del alumnado que no es capaz de demostrar capacidad para conseguir 5 puntos a principio de curso según el baremo establecido en clase para la valoración de la condición física se le ofrece la posibilidad de recuperar esta circunstancia demostrando una mejoría de un punto al finalizar el curso según dicho baremo.

Así, al alumnado en esta situación que practica actividad física de manera habitual según los criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (*300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años*) se les recomienda preparar específicamente las pruebas previstas en la programación como parte complementaria de su actividad habitual. Para ello podrá solicitar ayuda técnica al profesorado acudiendo durante los recreos, al principio o al final de las clases.

Sin embargo, al alumnado cuya baja condición física procede de una trayectoria sedentaria y de la falta de motivación por la actividad física intensa, se le recomienda participar en programas de actividad física alternativos que respeten sus gustos y preferencias y que le acerquen a los citados criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (*300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años*). Así hay quien se apunta al gimnasio, a natación, sale en bici, practica en una instalación municipal actividad similar a la que desarrollamos en clase, se apunta a las actividades de la tarde en el centro, practica actividad en familia, con los amigos, etc...

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE 1º DE BACHILLERATO .

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre ha introducido nuevos elementos en el currículo. Estos elementos se concretan tanto en los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas, como en los Decretos de Currículo establecido por la Comunidad de Madrid.

- El Real Decreto 243/2022; por el que se establece las enseñanzas mínimas en bachillerato, en su artículo 2 a define los elementos curriculares:
- DECRETO 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato.

OBJETIVOS BACHILLERATO.

Los previstos en el artículo 7 del Real Decreto 243/2022; por el que se establece las enseñanzas mínimas en bachillerato, en su artículo 2 a define los elementos curriculares

COMPETENCIAS CLAVE EN BACHILLERATO.

Real Decreto 243/2022; por el que se establece las enseñanzas mínimas en bachillerato, en su artículo 16 establece las siguientes competencias clave:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.

- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

BLOQUES DE CONTENIDO

- Los que se recogen en la introducción a la materia de Educación Física del decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato.
 1. Vida activa y saludable.
 2. Organización y gestión de la actividad física.
 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.
 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
 5. Manifestaciones de la cultura motriz.
 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

Para este apartado el decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato tiene previstas las siguientes:

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5 y CE3.

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

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

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

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores recogidos en el anexo I del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5 y CC3.

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

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

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

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

SABERES BÁSICOS O CONTENIDOS.

A. Vida activa y saludable.

– Salud física.

Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida. Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas suficientes según las características físicas y personales. Balance energético. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Salud social. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

– Salud mental. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación. Detección y análisis de

actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

otros. Deportes de red y muro: bádminton, bossaball, fistball, frontenis, futvoley, mini tenis, pádel, palas, paladós, pickleball o Voleibol, entre otros.

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

– Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

– Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

– Respeto a las reglas. Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.

– Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

– Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

– Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, el smartmob, etc.).

– Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

– Deporte, política y economía. Análisis crítico de su influencia en la sociedad. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

– Normas de uso. Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

– Nuevos espacios y prácticas deportivas. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares). Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.

– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas,

manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

1. Test de condición física: Consolidando la evaluación de la condición física.

- a. Los test de C.F. Su importancia y valoración.
- b. Aplicación

2. Mejorando la condición física:

a. La resistencia.

1. Es sistema contínuo (repaso y profundización).
2. El entrenamiento por intervalos (profundización).
3. Práctica de dichos sistemas con base musical.
4. Nociones para el entrenamiento de la resistencia.

b. La fuerza.

1. Autocarga, ejercicios por parejas, aparatos simples y ejercicios de fuerza con base musical.
2. Circuitos de autocarga.
3. Circuitos con aparatos simples.
4. Nociones para el entrenamiento de la fuerza.

c. La flexibilidad

1. Métodos estáticos: trabajo individual y por parejas.
2. Métodos dinámicos: trabajo individual y por parejas
3. Circuitos de flexibilidad (profundización y fundamentos para el diseño de un circuito-tabla de ejercicios).

3. Juegos y deportes de muro y red: el bádminton y el pickleball.

- a. Profundización en aplicación táctica: (fundamentos para el ataque y la defensa,).
- b. Profundización en fundamentos para la aplicación de la técnica.
- c. Fundamentos reglamentarios del juego formal (Repaso).
- d. Organización del juego-competición.

4. Juegos y deportes de invasión colectivos: Unihockey II

- a. La táctica colectiva. (Fundamentos para el ataque, la defensa, las transiciones ataque-defensa y defensa-ataque aplicados a los sistemas tácticos).
- b. Fundamentos para la aplicación de la técnica.

- c. Fundamentos reglamentarios del juego formal (Repaso).

5. Deportes de invasión: Balonmano.

- a. Consolidación de técnica individual (Adaptación, manejo de balón, pase, bote, lanzamiento, ciclo de pasos, acciones defensivas individuales sobre el atacante con y sin balón).
- b. Fundamentos de táctica: La defensa zonal 6:0 basculante, posicionamiento de los jugadores en un ataque 3-3, acciones colectivas para la transición ataque-defensa y defensa-ataque, Conceptos para una correcta circulación de balón, conceptos para una correcta penetración del ataque para un lanzamiento o finalización de jugada.

6. Deportes de muro y red: Voleibol.

- a. Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y tácticos.
- b. Fundamentos para la organización de actividades de competición.

7. Deportes y actividades individuales: habilidades atléticas de carrera, salto y lanzamiento.

8. Usos comunicativos de la corporalidad. baile de salón y coreografías grupales.

- a. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva dentro del espacio de la danza contemporánea.
- b. Aprendizaje de un baile de salón específico.

9. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva: Actividades de danza contemporánea.

- a. Participación en un taller de danza contemporánea como actividad complementaria.
- b. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva dentro del espacio de la danza contemporánea.
- c. Participación en un espectáculo de danza contemporánea como espectador educado ejerciente (educando la mirada).
- d. Participación en un coloquio- reflexión relativo a una creación artística.

10. Actividades en el medio natural

- El deporte de Orientación.
- La bicicleta de montaña.
- Senderismo de montaña.

11. Actividades para el equilibrio físico y control del estrés

- Entrenamiento autógeno de Schulz.
- Técnicas respiratorias para el control del estrés.
- Técnicas psicofísicas para el control de la atención.

12. Participación en juegos deportivos de repaso de cursos anteriores.

13. Marco teórico

Hacia un programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

- Tema 1: Fundamentos de fisiología del ejercicio.
- Tema 2: Principios de entrenamiento y fatiga..

Dietas equilibradas suficientes según las características físicas personales. Balance energético.

- Tema 3: La hidratación y nutrientes durante la práctica del ejercicio físico.
- Tema 4: La alimentación y el correcto balance calórico.

Práctica de actividades físicas que tienen efectos negativos para la salud:

- Tema 5: Los excesos del deporte a través de la reflexión sobre el fenómeno del doping.

Actuaciones críticas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas:

- Tema 6: Protocolo RCP, el botiquín, desplazamiento de accidentados, desfibriladores.

TEMPORALIZACIÓN.

Trimestre 1º

1. Presentación de la asignatura.
2. Marco teórico.
3. Mejorando la condición física: Acondicionamiento general de las capacidades físicas básicas. **Fuerza-resistencia**: Tablas de autocarga, circuitos con aparatos simples, ejercicios por parejas.
4. Mejorando la condición física: **La resistencia**.
5. Juegos y deportes de invasión colectivos (**voleibol**).
6. Test de condición física: Consolidando la evaluación de la condición física.

Trimestre 2º

1. Juegos y deportes de invasión colectivos: **Unihockey II**
2. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva: **Actividades de danza contemporánea**.
3. **Marco teórico**.
4. Mejorando la **condición física: repaso** y profundización.
5. Actividades recreativas y deportivas de repaso.
6. Juegos y deportes de invasión colectivos (**voleibol**) continuación..

Trimestre 3º

1. Los test de condición física. Práctica y fundamentos teóricos.
2. Usos comunicativos de la corporalidad. baile de salón y coreografías grupales.
3. Deportes y actividades individuales: **habilidades atléticas** de carrera, salto y lanzamiento.
4. Deporte de red y muro: **balonmano**.

5. Actividades en el medio natural a concretar. .
6. Deporte de red y muro: **bádminton y pickleball**.
7. Actividades recreativas y deportivas de repaso.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Previstos por el decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato.

Competencia específica 1.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración- oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas, para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Primer procedimiento.

Demostrarán **conocimiento de la parte teórica** de la asignatura. Para ello obtendrán al menos 5 puntos sobre 10 en los exámenes teóricos de los contenidos que se explicarán durante las clases. Este procedimiento dará idea de los logros obtenidos respecto de los estándares de aprendizaje relacionados con el conocimiento de conceptos.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación: (1.2), (1.3), (1.4), (1.5), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2), (1.2).

Segundo procedimiento.

Demostrarán que sus valores de su **condición física** están dentro del rango esperable para su edad y sexo. Para ello deberán obtener un promedio de al menos un 5 sobre 10. en cuatro pruebas de la batería ALPHA para la valoración de la condición física unida a una prueba específica de flexibilidad que completará la valoración. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

Para la valoración de la capacidad músculo-esquelética se utilizará la pruebas de fuerza de presión manual y salto a pies juntos; para la valoración de la capacidad motora se utilizará la prueba de velocidad y agilidad 4x10 metros; para la valoración de la capacidad aeróbica se utilizará el test de

ida y vuelta de 20 metros y, finalmente, para la de la flexibilidad el test de Wells adaptado para ser realizado en una única repetición.

En caso de no ser posible superar los criterios establecidos por el departamento a principio de curso, se recuperará incrementando el nivel inicial en un punto; por ejemplo si obtiene un 2 a principio de curso, al final se le exigirá un 3.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación (1.1), (1.2), (2.1), (2.2), (3.1), (5.1) y (5.2).

Tercer procedimiento.

Superarán las distintas rúbricas vinculadas a cada sesión o grupo de sesiones expresadas en **el diario de clase de la asignatura.**

- a. Cada alumno participará de modo satisfactorio y no tendrá en un trimestre más de cuatro ausencias injustificadas a las prácticas, ni diez en un curso completo. Todas las justificaciones se realizarán convenientemente en un tiempo inferior a dos semanas desde la ausencia con el fin de dar respuesta a situaciones excepcionales.
- b. El alumno tendrá un 70% de las rúbricas puntuadas en el diario de clases obteniendo con ello un 5, y un 10 por el 100% de la puntuación.
- c. Expresarán competencias psicosociales coherentes con la gestión de la participación en actividades deportivas. Así el respeto, honestidad, compañerismo, voluntad de trabajo, etc... representan las competencias que permiten al alumnado formar parte de una organización colectiva y serán valores recogidos y puntuados en el diario de clase.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación : (1.3), (1.4), (1.5), (2.1), (2.2), (2.3), (3.1), (3.2), (3.3), (4.1), (4.2), (5.1) y (5.2).

Cuarto procedimiento.

Deberá demostrar un mínimo de competencia y/o conocimientos de las situaciones de aprendizaje vinculadas a la **parte práctica**, expresados en los exámenes específicos. Si un alumno se ausenta a un examen, la puntuación obtenida en ese control será de 0 puntos. El alumno solo tendrá derecho a recuperar cuando la ausencia es justificada y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación promediado con el diario de clase. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

La superación de este procedimiento aporta solución en el marco competencial a los criterios de evaluación : (1.3), (2.1), (2.2), (2.3), (3.1), (3.2), y (4.2).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Superadas las todas las condiciones expuestas con anterioridad, la calificación será el resultado de ponderar los diferentes controles de evaluación establecidos en la programación: Parte teórica 20%, parte práctica 20%, aptitud física alcanzada 20% y trabajo registrado en el diario de clases de las clases 40%.

Así se calificará con 5, 6, 7, 8, 9 o 10 cuando el promedio ponderado de todos los datos de evaluación se aproxime a cualquiera de los valores citados, por ejemplo si el promedio de dos alumnos es 6,6 y 7,3 respectivamente la calificación obtenida por ambos será de notable (7).

Si el alumno se considera **NO APTO** (no logra superar las pruebas descritas en los apartados anteriormente señalados), se calificará con:

- Insuficiente (4). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en uno de los citados procedimientos de evaluación .
- Insuficiente (3). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en dos procedimientos.
- insuficiente (2) Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en tres procedimientos.
- Insuficiente (1). Si el alumno no obtiene resultado satisfactorio en los cuatro procedimientos.

Excepcionalmente se podrá calificar con un 5 a aquellos alumnos que, sin superar la parte teórica, hayan obtenido calificación superior a 7 en el resto de los apartados dando una idea de suficiencia de en el dominio competencial del programa previsto.

Durante el proceso de evaluación, finalizado cada uno de los trimestres, la calificación se obtendrá a partir de los todos los datos disponibles hasta ese momento, incluyendo los de recuperación si los hubiere, a modo de foto que refleje el estado de la situación. Para ello, hay que considerar que no en todos los trimestres se recogerán datos de todos los apartados y el resultado conseguido en el segundo y tercer trimestre, tendrán en consideración los datos adquiridos en los anteriores trimestres.

SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS CON LA ASIGNATURA PENDIENTE (2º pendiente de 1º).

Para recuperar la materia pendiente del curso anterior el alumnado en esta situación debe superar en el curso presente todos y cada uno de los criterios de evaluación que se exponen a continuación.

1. Parte teórica del curso. Deberá superar el examen sobre el material teórico del programa del curso precedente.
2. Diario de clase y parte práctica: Deberá hacer un examen escrito relacionado con las actividades prácticas realizadas en el curso anterior. En la web del departamento se detallan lecturas y trabajos previos a la realización del examen.
3. Pruebas de aptitud de la condición física (test físicos) a realizar según baremo del curso correspondiente y superar según criterios establecidos en la normativa del departamento para todos los cursos y niveles. (Prueba de resistencia: Course Navette, de fuerza: presión manual dinamométrica y salto horizontal a pies juntos. , Flexibilidad: flexión sentado sobre cajón “test de Wells” y de velocidad-agilidad: 4x10 mts.).

Expuestos las tres partes objeto de valoración, se exigirá tener superados todos y cada uno de los apartados. En este caso la valoración final será el resultado ponderado al 25% para el primer apartado, al 50% para el segundo y al 25% para el tercer apartado.

Sin embargo:

1. Si el resultado es negativo en la parte 1 o 3, la calificación final será de 4 puntos en la evaluación;
2. Si el resultado es negativo en la parte 1 y 3, la calificación final será de 3 puntos en la evaluación.
3. Si el resultado es negativo en la parte 2, la calificación final será de 3 puntos en la evaluación.
4. Si el resultado es negativo en la parte 2 y cualquier otra, la calificación final será de 2 puntos en la evaluación.

5. Si el resultado es negativo en los tres apartados, la calificación será de 1 punto
6. Se obtendrá un cero en el caso de los alumnos que no se presenten a ninguna de las convocatorias.

OTRAS RESPONSABILIDADES DEL ALUMNADO:

Revisarán semanalmente las convocatorias a través de la página web del departamento, en ella se establecerá el calendario de las pruebas.

PLAN DE RECUPERACIÓN DURANTE EL CURSO (1º de BACHILLERATO).

En el caso de que un alumno no logre aprobar la materia por alguna de las razones previstas en los criterios de evaluación, las recuperaciones se harán de manera específica según el apartado de evaluación en el que no se obtenga resultado positivo.

En el caso de un resultado negativo en el examen teórico.

Para recuperar la parte teórica de la asignatura se recomienda acudir al departamento o pactar una fecha en clase para revisar la prueba realizada. Dicha revisión está destinada a conocer las dificultades específicas del alumnado para hacer frente al examen y para el reconocimiento de los errores cometidos de cara a una nueva prueba de recuperación que contendrá parte del contenido.

Así el alumno que suspenda en el primer trimestre podrá recuperar en la siguiente convocatoria ordinaria (segundo trimestre) en la que siempre se preguntará por toda la materia teórica dada hasta el momento. Superado en esta segunda convocatoria quedará resuelto el asunto.

Si se suspende en el segundo trimestre, en el tercer trimestre se hará una recuperación a la que el alumno acudirá con la recomendación de revisión de la prueba anterior.

Si se suspende en el tercer trimestre, excepcionalmente el alumnado podrá ser convocado a una nueva prueba y cuando proceda, a convocatoria extraordinaria según la normativa del centro.

Para recuperar el diario de clase:

Cuando un alumno no puede seguir las clases con normalidad y en consecuencia, no puede ser registrada puntuación alguna en el diario de clase, el alumnado SOLICITARÁ que se le asigne trabajo alternativo al contenido en el que no puede participar. Al finalizar el trabajo, el alumno habrá adquirido unos conocimientos de los que será examinado mediante una prueba teórica PREVIA SOLICITUD del propio alumno/a demostrando que es capaz de enfrentarse a la búsqueda de información relativa a un tema de clase o a la lectura de determinados documentos que serán asignados por el profesorado.

El examen se valorará sobre tres puntos y dicha puntuación sustituirá a la puntuación ausente en el diario de clase durante los días en los que no se puede seguir las prácticas de la asignatura. El resultado del examen será de tres puntos si el alumno responde a la perfección cada una de las preguntas formuladas, de dos puntos si presenta una o varias respuestas incompletas y uno o cero puntos si varias respuestas son insuficientes y no se da idea de conocer el contenido preguntado.

Para recuperar por insuficiencia de puntuación en los exámenes prácticos: se solicitará la realización de un examen extraordinario en el que el alumnado demostrará que domina los conceptos teóricos vinculados a las prácticas. Sólo tendrán derecho a recuperar cuando no existan ausencias

injustificadas y el resultado del control impide superar con suficiencia este bloque de evaluación. En ese caso, se recuperará mediante examen escrito en el que se demuestre al menos conocimiento de lo trabajado en clase. El profesor podrá arbitrar cuando se estime oportuno algún procedimiento análogo para recuperar algún contenido específico.

Para recuperar una baja condición física a principio de curso.

Cuando la parte del alumnado que no es capaz de demostrar capacidad para conseguir 5 puntos a principio de curso según el baremo establecido en clase para la valoración de la condición física se le ofrece la posibilidad de recuperar esta circunstancia demostrando una mejoría de un punto al finalizar el curso según dicho baremo.

Así, al alumnado en esta situación que practica actividad física de manera habitual según los criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (*300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años*) se les recomienda preparar específicamente las pruebas previstas en la programación como parte complementaria de su actividad habitual. Para ello podrá solicitar ayuda técnica al profesorado acudiendo durante los recreos, al principio o al final de las clases.

Sin embargo, al alumnado cuya baja condición física procede de una trayectoria sedentaria y de la falta de motivación por la actividad física intensa, se le recomienda participar en programas de actividad física alternativos que respeten sus gustos y preferencias y que le acerquen a los citados criterios de la OMS para una sociedad físicamente saludable (300 minutos /semana de actividad física moderada o intensa para menores de 17 años). Así hay quien se apunta al gimnasio, a natación, sale en bici, practica en una instalación municipal actividad similar a la que desarrollamos en clase, se apunta a las actividades de la tarde en el centro, practica actividad en familia, con los amigos, etc...

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE FIN DE CURSO:

En el caso de que finalizado el curso algún alumno no consiguiera superar los criterios de evaluación vinculados a uno o varios de los procedimientos de evaluación, se ofrecerán dos posibilidades:

1. El alumnado, al finalizar el periodo ordinario, puede elegir examinarse de toda la materia en una prueba única en la que demostrará dominio de todo el programa de la asignatura.
2. El alumno, al finalizar el periodo ordinario, podrá elegir examinarse para recuperar exclusivamente aquellos aspectos de la evaluación en los que ha tenido evaluación negativa.

PROGRAMACIÓN 2º DE BACHILLERATO.

JUSTIFICACIÓN

La materia optativa planteada para el segundo de bachillerato en nuestro centro se desarrolla con una clara continuidad respecto a la programación del primer curso, en lo que respecta a los elementos prescriptivos del currículum. Sin embargo, la singularidad de este tramo educativo se caracteriza por un momento en el que el alumnado presenta altas tasas de abandono del ejercicio físico y de un estilo de vida saludable. Esta situación se ve agravada por la ansiedad generada por la presión académica,

derivada del deseo de acceder a estudios superiores en un sistema altamente competitivo. Esto, en ocasiones, conduce a desequilibrios psicofísicos que dificultan que el alumnado alcance su mejor versión en este crucial momento de su proceso de maduración.

Por ello, además de los objetivos generales del bachillerato, nos proponemos establecer objetivos específicos para esta materia, que se centran en:

1. Consolidación de vínculos y motivaciones duraderas hacia el ejercicio físico.
2. Compensación de los desequilibrios psicofísicos que surgen en este desafiante momento académico.
3. Dotación de herramientas físicas, técnicas y lúdicas para el control del estrés en entornos de alta exigencia.

Principios y criterios para la elección de las situaciones de aprendizaje.

- Asegurar la participación con motivación suficiente del mayor número posible de alumnos a partir de los datos del formulario de principio de curso confeccionado por los alumnos.
- Elegir propuestas a partir de actividades similares dominadas (transferencia).
- Elegir algunas actividades específicas de las que haya un dominio previo (profundización).
- Procurar un efecto fisiológico suficiente (continuidad).
- Diversificar las actividades propuestas y las formas de organización.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Previstos por el decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato.

Competencia específica 1.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual o de colaboración-oposición, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, etc., al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda surgir a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, con actitud reflexiva y crítica ante acciones violentas o discriminatorias.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas, para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Procedimiento de evaluación

Durante la realización de las diferentes situaciones de aprendizaje, cada contenido impartido llevará una valoración asociada derivada de los siguientes procedimientos:

1. Control de **competencias motrices adquiridas (equivaldrá a un 40 % de la reseñada valoración)** ello nos informará acerca del grado de consecución de los descriptores operativos de aprendizaje vinculados a objetivos, contenidos, y criterios de evaluación que expresan el saber hacer de los alumnos en las actividades planteadas.

Como instrumentos de valoración se utilizarán “circuitos técnicos de dificultad progresiva” para la valoración de los fundamentos técnico-tácticos aplicables en cada situación de aprendizaje y “Escalas de observación de nivel” en la que los alumnos mostrarán el dominio de los fundamentos técnico-tácticos en las situaciones de colaboración y/o oposición del juego real y otros a proponer en las reuniones del departamento. .

2. **Un seguimiento del diario de clase** en él se recogerán los logros físico-técnicos y actitudes obtenidas en cada una de las clases (**equivaldrá al otro 60 % de su valoración**). Para ello, el profesor llevará un registro diario de las principales incidencias que ocurren durante el desarrollo de las clases. En dicho registro quedarán rubricados los diferentes parámetros que expresan competencia psicofísica y psicosocial del alumno. Así quedarán valorados además de los aspectos físico-técnicos de las actividades deportivas practicadas, la constancia de la asistencia, la actitud con la que el alumno acoge las distintas propuestas de clase, el grado de compromiso del alumno con la normativa del departamento, el interés hacia lo que se hace y se dice en clase, la voluntad mostrada por el alumno hacia la consecución de las metas propuestas, etc...
- En casos excepcionales los alumnos, por diferentes motivos justificados, no pueden participar en las prácticas y, en consecuencia, no pueden ser evaluados por los dos procedimientos anteriormente reseñados, habrá un control escrito; en él, los alumnos demostraran que al menos conocen los fundamentos, procedimientos de trabajo, terminología y valores que acompañan a la práctica deportiva en nuestra aula. La valoración obtenida, sustituirá en cada situación de aprendizaje a la valoración no aplicada en los dos procedimientos anteriormente señalados.

La calificación

Para tener calificación positiva el alumno ha de tener un resultado superior en puntuación al 5 en ambos apartados.

1. Si ello es así, la calificación será el resultado del promedio ponderado de los datos obtenidos por los procedimientos anteriormente mencionados redondeados a la cifra más próxima.
2. Si se obtiene resultado negativo en uno de los procedimientos:
 - A. Cuando el promedio de los dos procedimientos es superior a 5 puntos la calificación será de insuficiente 4.
 - B. Cuando el promedio de los dos procedimientos es inferior a 5 puntos la calificación será de insuficiente con la media ponderada de ambos procedimientos redondeados a la cifra más próxima.

BLOQUES DE CONTENIDO.

Los que se recogen en la introducción a la materia de Educación Física del decreto 64/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo del bachillerato.

1. Vida activa y saludable.
2. Organización y gestión de la actividad física.
3. Resolución de problemas en situaciones motrices.
4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
5. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Saberes básicos o contenidos.

A. Vida activa y saludable.

– Salud física.

Programa personal de actividad física atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): estrategias, técnicas y herramientas de medida. Identificación del tipo y formulación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Generar experiencias positivas de la práctica de la actividad física que logren consolidar un estilo de vida saludable. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos en función del tipo y las características de la actividad física. Identificación de problemas posturales básicos: movimientos, posturas, y desequilibrios. Planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. Métodos y medidas para la corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. La musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza y el desarrollo de capacidades físicas y coordinativas. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Uso de herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

– Salud social. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

– Salud mental. Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y emocional. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, ortorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y los medios de comunicación. Detección y análisis de actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o malas experiencias, con la finalidad de abordar las situaciones planteadas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

– Elección de la práctica física. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: (tipo de deporte, materiales necesarios, objetivos de la preparación, actividades y similares).

– Preparación de la práctica motriz. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de diversas estrategias publicitarias de promoción de la actividad física.

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión emocional. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales. Estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Respeto a las reglas. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play, educación en el deporte base y similares. Desempeño de roles y funciones relacionados con el

deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural.

– Usos comunicativos de la corporalidad. Técnicas específicas de expresión corporal: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

– Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

– Actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo. Influencia de las redes sociales (ejemplos como el absurdmob, el flashmob, el smartmob, etc.).

– Deporte y género. Estereotipos en contextos físicos y deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Influencia del deporte en la cultura actual. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

– Deporte, política y economía. Análisis crítico de su influencia en la sociedad. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

– Normas de uso. Promoción y fomento de la movilidad activa, segura y saludable en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

– Nuevos espacios y prácticas deportivas. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad, conservación y mantenimiento o similares).

Utilización de espacios naturales y urbanos desde la motricidad: acampada, ciclismo urbano, escalada, orientación, parkour, rapel, senderismo, etc. Diseño, organización y desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano.

– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE (OPTATIVA 2 BACHILLERATO).

1. Actividades para el desarrollo y mantenimiento de la condición física.
2. Pruebas de condición física.
3. Juegos y deportes de muro y red: el bádminton, voleibol, Fausball, Hitball, etc..

- a. Profundización en aplicación táctica: (fundamentos para el ataque y la defensa,).
 - b. Profundización en fundamentos para la aplicación de la técnica.
 - c. Fundamentos reglamentarios del juego formal (Repaso).
 - d. Organización del juego-competición.
4. Juegos y deportes de invasión colectivos: baloncesto, balonmano, fútbol sala, rugby tuch...
 - a. Profundización en aplicación táctica: (fundamentos para el ataque y la defensa,).
 - b. Profundización en fundamentos para la aplicación de la técnica.
 - c. Fundamentos reglamentarios del juego formal (Repaso).
 - d. Organización del juego-competición.
 5. Deportes y actividades individuales: habilidades atléticas de carrera, salto y lanzamiento.
 6. Actividades en el medio natural.
 - a. El deporte de Orientación.
 - b. La bicicleta de montaña.
 - c. Senderismo de montaña.
 - d. Escalada y cabuyería.
 - e. Organización de una actividad en el medio natural.
 7. Actividades urbanas sobre ruedas y seguridad vial: bici, patines, patinetes.
 8. Protocolo RCP, (Repaso) el botiquín, desplazamiento de accidentados, desfibriladores.
 9. Actividades de relajación y para el control del estrés.
 10. Juegos deportivos a seleccionar: kimball, tchoukball, trivolle o roundnet, switzerball, ringo, dodgeball, softball, balón prisionero, bádminton, pikleball, indiacas, floorball y ultimate.

TEMPORALIZACIÓN OPTATIVA 2 BACHILLERATO:

1 evaluación.

- Actividades para el desarrollo y mantenimiento de la condición física.
- Pruebas de CF.
- Senderismo.
- Escalada y cabuyería.
- Juegos y deportes de invasión colectivos.
- Actividades de relajación y para el control del estrés.

2 evaluación.

- Actividades para el desarrollo y mantenimiento de la condición física.
- Protocolo RCP, (Repaso) el botiquín, desplazamiento de accidentados, desfibriladores.
- La bicicleta de montaña.
- Juegos y deportes de muro y red: el bádminton, voleibol, Fausball, Hitball, etc.
- Juegos y deportes de invasión colectivos.

3 evaluación.

- Actividades para el desarrollo y mantenimiento de la condición física.

- Actividades urbanas sobre ruedas y seguridad vial: bici, patines, patinetes.
- Actividades para el desarrollo y mantenimiento de la condición física.
- Pruebas de CF.
- El deporte de Orientación.
- Juegos deportivos
- Deportes y actividades individuales: habilidades atléticas de carrera, salto y lanzamiento.

Esta temporalización solamente tiene carácter orientativo. Dadas las excepcionales dificultades aparecidas este curso en materia de recursos materiales e instalaciones para coordinar el programa de actividades, el profesorado podrá decidir durante el curso el intercambio de contenidos de un trimestre a otro a conveniencia de las características del grupo, los entornos de aprendizaje en los que se desarrollan las clases o las condiciones climatológicas que puedan afectar a dicho programa..

PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA OPTATIVA DEPORTE SECUNDARIA.

INTRODUCCIÓN:

Entendemos que esta materia, en su esencia, contiene fundamentos y objetivos que la vinculan estrechísimamente con el área de Educación Física. Es por ello por lo que no abundaremos a la hora de mostrar la normativa, metodología, medidas de atención a la diversidad, los objetivos, las competencias que abre que aparecen recogidas en el perfil de salida del alumnado, las competencias específicas, los criterios de evaluación que serán los mismos anteriormente expuestos en la materia de Educación Física.

Sin embargo, es necesario hacer mención a los objetivos del área, ya que en la Educación Física, algunos de ellos se extienden a las enseñanzas artísticas específicas que no van a ser objeto del programa de esta optativa.

No podemos ignorar la oportunidad que esta propuesta nos ofrece para profundizar en los vínculos con el ejercicio físico de una población infantil y juvenil progresivamente sedentarizada.

Desde los distintos foros científicos, alguno procedentes de la propia Comisión Europea, se viene advirtiendo, que la falta de ejercicio físico, y los problemas que se le derivan, será una de las causas de muerte prematura entre la población este siglo. Por ello, no podremos hablar solo de oportunidad, sino también de responsabilidad a la hora de buscar experiencias progresivamente satisfactorias.

SABERES BÁSICOS O CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

Los saberes básicos o contenidos a desarrollar en los diferentes cursos serán los mismos en los tres niveles en los que hacemos nuestra propuesta tratando de suprimir en cada nivel actividades comunes a la materia de E.F.

Dichos contenidos tanto en exigencia física, técnica, complejidad organizativa y táctico-estratégica serán adaptados a las edades y niveles madurativos del alumnado, estableciéndose para los diferentes cursos una progresión no excluyente para nuevos alumnos que se quieran apuntar a la materia.

Para la gestión de la propuesta hemos decidido reclasificar los deportes en juegos deportivos-recreativos por un lado, y en deportes de colaboración oposición por otro. Entre los primeros aparecen aquellos cuyos reglamentos han de ser adaptados a las características de nuestro alumnado, de nuestra instalación, de nuestro horario, etc... Y entre los segundos haremos mención a aquellos que por tradición e implantación en el sistema cultural al que pertenecemos presentan un reglamento internacionalmente conocido.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE A PROPONER:

Juegos deportivos recreativos.

1. El frisbee, ringo y el Ultimate.
2. Vorteball.
3. Colpbol.
4. Softball, rounders y Kickball.
5. Kin-ball.
6. Tchoukball.
7. Swizertbal
8. Juegos y Deportes de raqueta. Palas, bádminton y pickleball.
9. Shuttleball.
10. La Indiacá.
11. El Floorball.
12. Juegos motores de lanzamiento (El datchball, dodgeball, fortnite y el balón prisionero).
13. Pinfuvote y fistball.
14. Trivolle.
15. Juegos motores de lanzamiento (El datchball, dodgeball y el balón prisionero).

Deportes de colaboración-oposición.

1. Fútbol.
2. Baloncesto.
3. Balonmano.
4. Voleibol.
5. Rugby.

TEMPORALIZACIÓN.

Trimestre 1º

- Fútbol. Baloncesto. Balonmano. Voleibol. Uno a elegir de los no previstos en el programa de EF.
- El Floorball.
- Juegos motores de lanzamiento (El datchball, dodgeball y el balón prisionero).
- Colpbol, Ringo y Pinfuvote.

Trimestre 2º

- Fútbol. Baloncesto. Balonmano. Voleibol. Uno a elegir de los no previstos en el programa de EF.
- Kinball.
- Tchoukball.
- Swizertball.
- Rugby-cinta.

Trimestre 3º

- Fútbol. Baloncesto. Balonmano. Voleibol. Uno a elegir de los no previstos en el programa de EF.
- El frisbee y el Ultimate.
- Softball.
- Juegos y Deportes de raqueta. Palas, bádminton y pickleball.
- La Indiacá.
- Trivolle.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conocer y aplicar las reglas básicas a las diferentes situaciones del juego.
- Ejecutar las habilidades y destrezas específicas de cada situación de aprendizaje de modo que permita el juego propio y del resto de sus compañeros y adversarios.
- Participar y conocer los ejercicios y terminología que acompaña a los juegos de cada situación de aprendizaje.
- Mostrar actitudes que expresen competencia psicosocial coherente con el trabajo en equipo. Así, voluntad de trabajo, colaboración, respeto hacia las personas y las actividades, honestidad en el juego, generosidad en el ejercicio del bien común serán materia de observación.
- Conocer las capacidades psicofísicas vinculadas a cada una de las actividades a realizar.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Durante la realización de las diferentes situaciones de aprendizaje, cada contenido impartido llevará una valoración asociada derivada de los siguientes procedimientos:

1. Control de **competencias motrices adquiridas (equivaldrá a un 40 % de la reseñada valoración)** ello nos informará acerca del grado de consecución de los estándares de aprendizaje vinculados a objetivos, contenidos, y criterios de evaluación que expresan el saber hacer de los alumnos en las actividades planteadas.

Como instrumentos de valoración se utilizarán “circuitos técnicos de dificultad progresiva” para la valoración de los fundamentos técnico-tácticos aplicables en cada situación de aprendizaje y “Escalas de observación de nivel” en la que los alumnos mostrarán el dominio de los fundamentos técnico-tácticos en las situaciones de colaboración y/o oposición del juego real.

2. **Un seguimiento del diario de clase** en él se recogerán los logros físico-técnicos y actitudes obtenidas en cada una de las clases **(equivaldrá al otro 60 % de su valoración)**. Para ello, el

profesor llevará un registro diario de las principales incidencias que ocurren durante el desarrollo de las clases. En dicho registro quedarán rubricados los diferentes parámetros que expresan competencia psicofísica y psicosocial del alumno. Así quedarán valorados además de los aspectos físico-técnicos de las actividades deportivas practicadas, la constancia de la asistencia, la actitud con la que el alumno acoge las distintas propuestas de clase, el grado de compromiso del alumno con la normativa del departamento, el interés hacia lo que se hace y se dice en clase, la voluntad mostrada por el alumno hacia la consecución de las metas propuestas, etc...

- En casos excepcionales los alumnos, por diferentes motivos justificados, no pueden participar en las prácticas, por ello, no pueden ser evaluados por los dos procedimientos anteriormente reseñados. Para estos casos, reservamos el control escrito; en él, los alumnos demostrarán que al menos conocen los fundamentos, procedimientos de trabajo, terminología y valores que acompañan a la práctica deportiva en nuestra aula. La valoración obtenida, sustituirá en cada situación de aprendizaje a la valoración no aplicada en los dos procedimientos anteriormente señalados.

LA CALIFICACIÓN.

Para tener calificación positiva el alumno ha de tener resultado superior en puntuación al 5 en ambos apartados.

1. Si ello es así, la calificación será el resultado del promedio ponderado de los datos obtenidos por los procedimientos anteriormente mencionados redondeados a la cifra más próxima.
2. Si se obtiene resultado negativo en uno de los procedimientos:
 - 2.1. Cuando el promedio de los dos procedimientos es superior a 5 puntos la calificación será de insuficiente 4.
 - 2.2. Cuando el promedio de los dos procedimientos es inferior a 5 puntos la calificación será de insuficiente con la media ponderada de ambos procedimientos redondeados a la cifra más
 - 2.3. próxima.

ANEXOS.

ANEXO . Modelo sobre el estado de salud.

MODELO DE INFORME MÉDICO PARA LA EXENCIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

A la atención de médico de familia o especialista del alumno/a:

Con el fin de poder dar al alumno/a el mejor tratamiento pedagógico, sin que ello suponga riesgos o contraindicaciones para su estado de salud, y al amparo de las nuevas disposiciones legales sobre atención a la diversidad, rogamos tenga a bien, si lo estima oportuno, cumplimentar el siguiente documento:

A la vista de la exploración realizada al/la paciente _____

_____, y debido a que padece (diagnóstico o

dificultad) _____ el/la enfermo/a se le

Desaconseja:

Señalar con una x la/las opción/es que considere oportuno:

- Todo tipo de ejercicios.
- Esfuerzos de alta sollicitación aeróbica (hasta 180 p.p.m.)
- Esfuerzos de sollicitación aeróbica moderada (menor de 160 p.p.m.)

- Esfuerzos de sollicitación anaeróbica aláctica (alta intensidad hasta 7 segundos de esfuerzo)
- Esfuerzos de sollicitación anaeróbica láctica (alta intensidad, entre 7 segundos y hasta 2 minutos de esfuerzo)
- Esfuerzos que supongan sollicitación o sobrecarga de los miembros inferiores (carreras, saltos, deportes de equipo: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, etc.).
- Esfuerzos que supongan sollicitación o sobrecarga de los miembros superiores (voleibol, balonmano, baloncesto, lanzamientos de atletismo, etc.)
- Esfuerzos que supongan sollicitación muscular o articular del tronco (salto de altura, gimnasia, volteretas, pino, paloma, etc.)
- Esfuerzos en apnea
- Otro tipo de esfuerzos o consideraciones (detallar):

Por un periodo de (días, meses o anual) _____

a partir del _____ de _____ del 201____ con el fin de no agravar su estado de salud.

El médico (firma y n° de colegiado):

ANEXOS: (Clicar enlace).

[Bienvenida a las familias y algunas recomendaciones previas.](#)

[Responsabilidades generales de los alumnos en las clases.](#)

[Plan de refuerzo para alumnos con bajas capacidades físicas.](#)

[Autorización para participar en clases en el entorno próximo del centro y para la utilización de medios audiovisuales de grabación de uso didáctico.](#)

[Autorización para uso de aplicaciones para teléfonos móviles con geolocalización.](#)

[Información de la optativa de DEPORTE en 2º y 3º de ESO. \(para elegir en el curso próximo\)](#)

[Información de la optativa de ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA EN 2º DE BACHILLERATO. \(para elegir en el curso próximo\).](#)

[Exentos de las prácticas de la asignatura.](#)

MEDIDAS PARA EVALUAR LA APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y LA PRÁCTICA DOCENTE, CON INDICADORES DE LOGRO.

	INDICADORES DE LOGRO	VALORACIÓN
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.	
	2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.	
	3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.	
	4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.	
	5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes.	
	6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.	
	7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.	
	8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.	
	9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.	
	10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.	