

**IES EL ESCORIAL**



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**Departamento de Educación Física**

**Curso 2018-  
2019**

INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES.....	5
1. Composición y organización del departamento.....	5
2. Etapas y materias impartidas. Profesorado del departamento .....	5
3. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso .....	5
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA E.S.O.....	6
A) ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA E.S.O. ....	6
1. Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales y las competencias clave en la etapa. 6	
2. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias del departamento en la E.S.O.....	12
3. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares en la E.S.O. ....	13
4. Tratamiento de elementos transversales en la etapa. ....	15
5. Materiales y recursos didácticos en la E.S.O. ....	16
6. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en la etapa.....	17
7. Criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación en la E.S.O.....	21
7.1. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación. Criterios de la prueba extraordinaria en la E.S.O. 25	
7.2. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso en la etapa. ....	27
7.3. Sistemas generales de recuperación de las materias del departamento pendientes de cursos anteriores en la etapa.....	30
B) PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN E.S.O. ....	31
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.....	31
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias.....	31
2. Criterios específicos de calificación y recuperación.....	35
PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º E.S.O. ....	37
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia.....	37
2. Criterios específicos de calificación y recuperación.....	41
PROGRAMACIÓN DE OPTATIVA DE DEPORTE 2º E.S.O. ....	43
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia .....	43
2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia .....	45
PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O. ....	47
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación,	

estándares de aprendizaje y adquisición de competencias.....	47
2. Criterios específicos de calificación y recuperación.....	51
PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O. ....	53
1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia.....	53
2. Criterios específicos de calificación y recuperación.....	58
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA BACHILLERATO .....	60
A) ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO .....	60
1. Contribución a la consecución de los objetivos generales y competencias del Bachillerato .....	60
2. Aspectos didácticos y metodológicos en Bachillerato .....	65
3. Tratamiento de la diversidad y adaptaciones curriculares en Bachillerato .....	66
4. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato.....	68
5. Actividades extraescolares y complementarias.....	68
6. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación en Bachillerato.....	70
6.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones y criterios generales prueba extraordinaria.....	70
6.2. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del Bachillerato .....	73
6.3. Recuperación pendientes de cursos anteriores en Bachillerato.....	75
B) PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS DE LA ETAPA BACHILLERATO .....	76
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE BACHILLERATO .....	76
1. Organización y secuencialización de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias.....	76
2. Criterios de calificación y recuperación. ....	88
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA EN 2º DE BACHILLERATO.....	89
1. Organización y secuencialización de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias.....	89
Bloque Preparación y calentamiento.....	91
1. Entender el concepto de capacidades físicas básicas. ....	91
1.1. Entiende el concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodológica. ....	91
2. Comprender la interrelación de las capacidades físicas básicas.....	91
2.1. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada, sino interrelacionadas. ....	91
3. Distinguir cada una de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.....	91

3.1. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas. ....	91
4. Entender los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo. ....	91
4.1. Entiende los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo. ....	91
5. Valorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas. ....	91
5.1. Conoce la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las capacidades físicas básicas. ....	91
6. Entender el ejercicio físico como una acción necesaria para la salud. ....	91
6.1. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria. ....	91
para la salud integral de la persona. ....	91
7. Emplear en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades. ....	91
7.1. Emplea en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades. ....	91
8. Organizar su trabajo en grupo o en pareja. ....	91
8.1. Organiza su trabajo en grupo o en pareja para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas de forma habitual. ....	91
Bloque . Escalada. ....	91
1. Comprender el entorno natural. ....	91
1.1 Comprende el entorno natural, no sólo de forma teórica, sino por medio de la experiencia práctica y el acercamiento al entorno real. ....	91
2. Conocer y valorar el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar la necesidad de conservarlo y protegerlo. ....	91
2.1. Conoce y valora las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valora la necesidad de conservarlo y protegerlo. ....	91
3. Conocer el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical. ....	92
3.1. Conoce el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical, donde las posibilidades de producirse accidentes se multiplican en proporción directa a la falta de conocimientos y precaución. ....	92
4. Experimentar las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada. ....	92
4.1. Experimenta las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada. ....	92
5. Conocer los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada. ....	92
5.1. Conoce los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada, siendo conscientes de la necesidad de contar con una preparación	

---

especializada para hacer de ellos un uso correcto y seguro. ....	92
6. Adquirir conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad. ....	92
6.1. Adquiere conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad. .	92
2. Criterios específicos de calificación y recuperación.....	94
Nos remitimos al apartado 6. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación en Bachillerato, donde quedan recogidos los criterios para calificar al alumnado y la recuperación de materias suspensas y pendientes.....	94
PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS DE LA MATERIA .....	96
ANEXOS: .....	97
INVENTARIO DE MATERIAL .....	97
ESQUEMA DE CONTENIDOS PARA E.S.O. Y BACHILLERATO .....	100
ESQUEMA DE TRABAJOS PARA ALUMNOS CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.....	101
ESQUEMA DE CONTENIDOS DE LAS MATERIAS OPTATIVAS .....	102
ESQUEMA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO .....	103

## INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

### 1. Composición y organización del departamento

Las profesoras del departamento de Educación Física en el curso actual son:

- Mercedes Defensor Dangoll. Profesora habilitada en inglés.
- África Quiroga Alonso. Profesora habilitada en inglés y jefa del departamento.

### 2. Etapas y materias impartidas. Profesorado del departamento

<i>ETAPA</i>	<i>CURSO</i>	<i>MATERIA</i>	<i>PROFESORA</i>
E.S.O..	1º, 2º	Educación Física	África
E.S.O..	3º, 4º	Educación Física	Mercedes
BACHILLERATO	1º	Educación Física	Mercedes

<i>ETAPA</i>	<i>CURSO</i>	<i>MATERIA OPTATIVA</i>	<i>PROFESORA</i>
E.S.O.	2º	Deporte	África
	2º	Educación Física	Mercedes

### 3. Acuerdos comunes y objetivos del departamento para este curso

Este departamento pretende conseguir durante el presente curso que los alumnos sean capaces de:

- Incrementar el porcentaje de alumnado con evaluación positiva.
- Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora, en todos los cursos.
- Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
- Fomentar la vida saludable a través de un trabajo continuo de todos los componentes de la condición física, una vez a la semana y durante todo el curso escolar. Valorar y medir la evolución de los mismos a lo largo del curso. Potenciar el trabajo de la fuerza de los músculos implicados en el mantenimiento de la postura y la flexibilidad de aquellos que normalmente se acortan por posturas inadecuadas.
- Fomentar el uso activo del tiempo de ocio a través de programas complementarios.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA E.S.O.

### A) ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE LAS MATERIAS DEL DEPARTAMENTO EN LA E.S.O.

#### 1. Contribución de las materias del departamento a los objetivos generales y las competencias clave en la etapa.

La materia de Educación Física contribuirá a la consecución de los objetivos generales de la etapa de la E.S.O. según la legislación LOMCE (Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

La Educación Física contribuye a los objetivos propuestos en dicho currículo, aunque estrechamente relacionado con nuestra materia es el siguiente:

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Por tanto, para contribuir a la consecución de los objetivos generales de etapa, la enseñanza de la Educación Física tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficacia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.
- Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.



- Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuentemente las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
- Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
- Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
- Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar: practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamiento e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
- Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
- Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.



## COMPETENCIAS CLAVE

En el área de Educación Física incidiremos en el trabajo de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

### **Competencia matemática y competencias clave en ciencia y tecnología**

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades y distancias.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en la alimentación y ejercicio físico.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

### **Comunicación lingüística**

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal.

*Al ser un centro bilingüe e impartir la asignatura en otra lengua:*

- Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos.
- Producir oral y por escrito mensajes de complejidad para su uso en situaciones cotidianas.

### **Competencia digital**

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de la obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir información.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

### **Conciencia y expresiones culturales**

Por medio de la Educación Física el alumno se acerca y puede explorar y utilizar su propio cuerpo y movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Para ello, en esta área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial.

### **Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto escolar.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

### **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los personales.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

**Aprender a aprender**

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico y emocional.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.

## 2. Aspectos didácticos y metodológicos de las materias del departamento en la E.S.O.

Los estilos de enseñanza a emplear varían en función de las situaciones y de los tipos de contenidos. A veces, la instrucción directa será obligada por los excesivos contenidos técnicos, y otras nos interesará menos, favoreciendo el proceso de elaboración, aplicándose a tal efecto el procedimiento de búsqueda.

Los métodos de enseñanza se presentan con una estrategia global, analítica y mixta.

Cada objetivo puede contener una metodología y una progresión diferente según los específicos resultados que se vayan obteniendo. Ejemplos: ejercicios específicos de trabajo de un músculo o grupo muscular se presentan con una técnica de instrucción directa y con un método de estrategia analítica.

La presentación de un deporte se realiza con una estrategia global y una técnica de enseñanza de resolución de problemas.

En ejercicios de expresión corporal se utiliza la enseñanza mediante la búsqueda, de libre exploración y descubrimientos guiados.

El desarrollo de una clase o sesión seguirá los principios fundamentales de progresión, dificultad, intensidad y motivación:

- Presentación de la tarea: objetivos y contenidos
- Calentamiento por profesor o alumno
- Desarrollo de las actividades de la sesión
- Vuelta a la calma o relajación.
- Riguroso control de asistencia

Se tendrán en cuenta otros valores educativos como: posibilitar las aportaciones individuales de los alumnos, responsabilidad en cuanto al manejo del material didáctico, diferenciación de niveles de enseñanza en los casos necesarios y estructuración en subgrupos y desarrollo de la sesión mediante un clima de trabajo positivo y de respeto hacia los demás.

### 3. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares en la E.S.O.

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y/o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje sólo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar una notificación médica que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad, pero no venga pautado reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno exento no existe en la legislación actual.

Si llegado el momento de examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física se verbalmente informe al alumno, los padres o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que entregar cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando ésta perjudique o empeore las dolencias o enfermedades del alumno, si anteriormente se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos exentos de práctica se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes.

Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular: realización de exámenes escritos, realización de preguntas orales, entrega puntual de trabajos, valoración de su actitud y examen práctico a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las adaptaciones curriculares, distinguimos:

a) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con NEE derivadas de su deficiencia psíquica:

Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades. Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y/o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible.

b) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los ACNEES derivadas de su deficiencia motórica:

Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de Educación Física y fisioterapia.

Aquellos alumnos que por su discapacidad no puedan asistir a las clases con normalidad sino que permanecen con la fisioterapeuta en su rehabilitación motriz, desarrollarán un trabajo teórico por trimestre relacionado con los contenidos del curso y adaptado a sus posibilidades: power point, trabajo de exposición oral a los compañeros, etc.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades y la previsión de transporte adaptado.



#### 4. Tratamiento de elementos transversales en la etapa.

En la E.S.O. se trabajarán de la siguiente manera:

- Comprensión lectora: toda comprensión es necesaria para poder realizar una posterior acción, es pues una herramienta que el sujeto debe controlar para poder interactuar con el medio. Entre las actividades de comprensión dentro de nuestra materia podemos trabajar con la *ejemplificación* que supone mostrar ejemplos de algún concepto o tarea leída. Otra actividad es el *comparar y contrastar*, analizando un concepto con otro, por ejemplo, las reglas de un deporte y las de otro. La *contextualización* supone investigar por qué un concepto es importante y qué función cumple en el contexto más amplio del que proviene. Por ejemplo, cómo surgen y evolucionan las reglas de un deporte y que consecuencia tienen en su práctica.
- Expresión oral y escrita: se desarrollará a través de la adecuada comunicación con profesor y compañeros para transmitir peticiones y opiniones. Se incidirá en el adecuado uso de la lengua que se esté utilizando, español o inglés, intentando siempre hacer un uso respetuoso, integrador y correcto de la misma.
- Comunicación audiovisual: en nuestro departamento utilizaremos la comunicación audiovisual en las exposiciones tanto de los profesores como de los alumnos al resto del grupo. Principalmente se utilizarán los recursos de internet y aquellos otros creados por el ponente (Power point, Prezzi, videos, etc.). Con los medios que disponemos intentamos que alumnos y profesores utilicen la comunicación audiovisual como un recurso más en la enseñanza.
- Tecnologías de la información y la comunicación: nuestro departamento dispone de proyector, portátil y altavoz portátil que nos permite usar en el gimnasio los recursos de internet. Los tutoriales de YouTube se consolidan como el principal recurso de múltiples demostraciones de acciones deportivas o ejercicios por expertos en el tema haciendo muy atractiva su visualización por el alumnado.
- Emprendimiento: se fomenta el trabajo independiente y la creatividad en el desarrollo en grupos de actividades con un fin común. Desde nuestra materia hacemos uso de este término como proyecto realizado en común y con esfuerzo, haciendo frente a diversas dificultades, con la resolución de llegar a un punto determinado. Favorecemos el desarrollo creativo, de forma autónoma y en grupo, de las tareas presentadas por la profesora en ciertos contenidos que son apropiados para ello.
- Educación cívica y constitucional: El área de Educación Física está proporcionando constantemente a los alumnos situaciones en las que tienen que mostrar la tolerancia, el respeto mutuo y hacia ellos mismos, la aceptación de las diferencias entre ellos, la asimilación de sus limitaciones y capacidades, el afán de superación, vencer situaciones de stress psicológico y físico. El respeto por el material, las instalaciones y la naturaleza, la higiene postural, la vida saludable y la cooperación.

## 5. Materiales y recursos didácticos en la E.S.O.

El instituto cuenta con las siguientes instalaciones deportivas:

- Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior suficiente para albergar una sola clase. Destacar que es insuficiente para compartir dos clases diferentes dadas las ratios que en algunos casos llega a los 33 alumnos/as (Bachillerato).
- Dos pistas exteriores con porterías ambas y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde aquí sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dada su viabilidad espacial que facilitaría el desarrollo de las actividades deportivas en estos grupos con tan elevado ratio.
- Vestuarios: uno femenino, uno masculino, uno para discapacitados que es usado por todos los alumnos y alumnas cuando está libre y uno para el profesorado.
- Almacenes: disponemos de dos almacenes para el equipamiento deportivo.

La relación del equipamiento deportivo viene recogida en el anexo de este documento.

El departamento también dispone de los siguientes recursos T.I.C.: portátil, proyector portátil, altavoz portátil.

## 6. Actividades extraescolares y complementarias de las materias del departamento en la etapa.

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid aparecen contenidos de actividades en la naturaleza y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas

salidas fuera del centro como se ane necesarias para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la asignatura de Educación Física hemos elaborado un programa de actividades en la naturaleza que claramente contribuyen a la consecución de los mismos.

Este programa busca también enriquecer la asignatura dándole además a los alumnos la oportunidad de conocer otras modalidades deportivas que no se pueden desarrollar en el instituto, fomentando el uso saludable del tiempo de ocio y conociendo entornos accesibles en los que se pueden desarrollar las actividades disfrutando de la naturaleza.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia consideramos obligatoria la participación de los alumnos en estas actividades, por lo tanto, los alumnos que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor especificará en cada uno de los casos, así como un justificante que el profesor determine si justifica la no realización de la actividad.

Las actividades extraescolares y complementarias propuestas para esta etapa contribuyen a la consecución de los objetivos generales establecidos para la etapa de la E.S.O. y los objetivos generales de la materia.

1 E.S.O.	2 E.S.O.	3 E.S.O.	4 E.S.O.
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>			
-SENDERISMO -ESQUÍ 5 DIAS -GOLF -CROSS -SENDERISMO Y LAND ART -MCO  *MADRID COMUNIDAD OLÍMPICO EN TODOS LOS CURSOS SEGÚN ASIGNEN ACTIVIDADES	-ESCALADA -ESQUI 5 DIAS -CROSS -MCO	-CROSS -ORIENTACIÓN -ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL -ESQUÍ ALPINO -MCO	-ESCALADA -ESQUÍ ALPINO -MCO
<b>DEPORTE</b>			
	- GOLF - ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA - MCO -ESQUÍ DE FONDO		

Cross escolar de la Comunidad de Madrid, primera carrera en Galapagar. Dirigida a alumnos/as de 1º a 4º de la E.S.O. Esta actividad tendrá continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se clasifiquen para las siguientes fases.

Actividades del Programa Madrid Olímpico, quedando a la espera de los que nos concedan.

- Viaje de esquí a Cerler con una duración de cinco días. Para todos los niveles educativos que cursan la materia, de 1º y 2º de la E.S.O. En caso de no completar vacantes se sugiere completar con alumnos de 1º de Bachillerato ya que cursan su último año de Educación Física. La actividad se realizaría en el segundo trimestre.
- Ruta de senderismo y LAND ART o ART POVERA para los alumnos de 1º E.S.O. desarrollada junto con el departamento de Educación Plástica y Visual.
- Actividades multiaventura-escalada. Desarrollo de este tipo de actividades para todos los niveles educativos de 1º de la E.S.O. Actividad prevista para el primer trimestre.

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad implique salir del centro. Y se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento por parte del alumno.

Si en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que este contemplada en la programación siempre y cuando el número de participantes lo permita.

Se realizarán ejercicios en el entorno cercano al centro y en el Polideportivo Municipal siempre que el profesor lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.

**PROGRAMA GOLF EN LOS COLEGIOS:** desarrollado junto con la Federación de Golf de Madrid y el Club de Golf La Herrería.

Nuestro centro va a beneficiarse de la cesión del material y la formación gratuita de los profesores para facilitar a los alumnos el aprendizaje de este deporte y la posterior práctica del mismo en su entorno próximo.

Esta actividad se oferta por tercer año en nuestro centro y se dirige a los alumnos de 1º E.S.O., se irán diferenciando los contenidos de forma progresiva según el nivel de los alumnos. La actividad se dirige a alumnos y familias en tres fases: unidad didáctica en el centro, visita al campo de golf, family day, curso intensivo y liga escolar.

El programa de GOLF EN LOS COLEGIOS queda recogido dentro de la P.G.A.

**PROGRAMA RECREOS ACTIVOS:**

La actividad se desarrolla durante el primer recreo, es totalmente gratuita y se oferta a todo el alumnado del centro, tanto de ESO y bachillerato como ciclos formativos.

Se establecerá un cupo máximo de veinticinco alumnos participantes en función de la actividad y de los espacios disponibles para la misma. En el caso de tener más demanda que oferta se repetirán los clubes en el siguiente trimestre pero con el alumnado en lista de espera.

Las dos profesoras de Educación Física se han ofrecido voluntariamente para desarrollar las guardias de patio de todos los días en el recreo y organizar, realizar y supervisar las actividades lúdicas deportivas.

Por otro lado, intentamos contribuir al proyecto de bilingüismo del centro realizando todas las comunicaciones en inglés a través de una corchera situada en los pasillos. Además, algunos de los clubes se desarrollarán íntegramente en inglés ya que serán dirigidos por los auxiliares de conversación americanos con la supervisión del profesor correspondiente.

Las actividades físico deportivas que nos planteamos ofertar a lo largo del curso y según demanda, son: baile, golf, baloncesto, parkour, floorball, tenis de mesa, balón prisionero y cubo de Rubik.

Para el desarrollo del club de golf contamos con un convenio de colaboración con la Federación Madrileña de Golf donde nuestro centro va a beneficiarse de la cesión del material y la formación gratuita de los profesores para facilitar a los alumnos el aprendizaje de este deporte y la posterior participación en el Circuito Escolar organizado por la Federación.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BAILE	TENIS DE MESA	DODGEBALL	FLOORBALL	GOLF
BALONCESTO	CUBO RUBIK			PARKOUR
PROFESORES RESPONSABLES/AYUDANTES				
Mercedes	África	Mercedes	Mercedes	África

La evaluación del programa descansará básicamente en dos indicadores:

- Grado de realización de las actividades previstas y de participación
- Grado de satisfacción de los intervinientes

El programa de RECREOS ACTIVOS queda recogido dentro de la P.G.A.

## 7. Criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación en la E.S.O.

Nos basaremos en los criterios de evaluación establecidos en el currículo (D48/2015) junto con sus estándares de aprendizaje:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o no colaboración, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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

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

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en



las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

### 7.1. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación. Criterios de la prueba extraordinaria en la E.S.O.

Los criterios y procedimientos de calificación serán los siguientes:

- **Asistencia y actitud (20%):** se realizará mediante la observación directa y sistemática a través de los datos recogidos sobre respeto hacia el profesorado y hacia los compañeros, la participación activa en clase, la asistencia, cooperación en el cuidado y transporte de materiales, interés y capacidad de superación, responsabilidad de entregar los trabajos y autorizaciones a tiempo. Llevar la ropa y calzado deportivo adecuados y cumplir con las normas de higiene básica tras el ejercicio cambiándose de camiseta obligatoriamente.

Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán directamente 2 puntos.

Cada falta de actitud penalizará con -0,5 sobre los 2 puntos que suponen el 20%. Las faltas injustificadas se penalizarán con -0,5.

- **Unidades didácticas (80%):** Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 8 puntos. Divididos entre los contenidos dados durante cada evaluación. La nota de este apartado se obtiene mediante la media aritmética de las notas obtenidas en las diferentes pruebas.

Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos y/o prácticos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos. Un trabajo no realizado en la parte práctica o no entregado en la parte teórica se calificará como cero.

El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, destrezas deportivas y/o riqueza rítmica/expresiva se adecuará al parámetro establecido en cada caso. Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.

En los grupos en los que la asignatura se imparta en inglés, se tendrá en cuenta el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso de esta lengua durante las clases y la actitud positiva que demuestre hacia su uso y mejor personal. Se contabilizará como un **10% de este apartado**. También se valorará el dominio de las destrezas básicas de leer, hablar y escuchar trabajadas con el auxiliar de conversación y la profesora de la materia a través de las pruebas elaboradas para tal fin.

Para todos los cursos **deberá tenerse en cuenta las siguientes observaciones:**

- La falta de asistencia injustificada descuenta 0,50 de la nota de las unidades didácticas.
- No traer ropa o zapatillas deportivas descuenta 0,50 de la nota de las unidades didácticas.
- 3 retrasos sin justificar equivalen a una falta injustificada, descuenta 0,50 de de las unidades didácticas.
- La negativa a realizar cualquier prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su correspondiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial justificante de su falta.

Se considerará abandono de la asignatura:

- Cuando el alumno/a tenga un 10% de faltas de asistencia injustificadas del total de algunas evaluaciones perderá la evaluación continua.
- Cuando el alumno/a no se presente a los exámenes o los entregue en blanco (se entiende también no presentarse a los sistemas extraordinarios de evaluación previstos cuando hay perdido la evaluación continua).
- La **pérdida al derecho a la evaluación continua** se producirá cuando el alumno tenga 10 faltas de asistencia y el procedimiento de aviso será el siguiente:
  - 6 faltas: primera carta certificada de aviso a los padres, con copia al jefe de departamento y al tutor del alumno.
  - 8 faltas: segunda carta certificada de aviso a los padres, con copia al jefe de departamento y al tutor del alumno.
  - 10 faltas: pérdida del derecho a la evaluación continua y obligación de presentarse a las pruebas extraordinarias. Se firmará por el profesor de la asignatura, el jefe del departamento y el visto bueno de jefatura de estudios.

PRUEBA DE JUNIO ORDINARIA:

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación por faltas de asistencia o nota inferior a cuatro, recuperarán realizando las pruebas de práctica o teoría a las que en su momento faltaron o suspendieron. Estas se realizarán en la convocatoria ordinaria de junio.

Realización en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas o no presentadas, para lo cual se les proporcionará medidas educativas especiales para su consecución.

Las recuperaciones se realizarán al final de curso, en la prueba ordinaria, avisando previamente al alumno. Consistirán en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.

Obviamente, la parte actitudinal no se podrá recuperar y se tendrá en cuenta la nota de actitud de cada trimestre.

Para el cálculo de la nota final se mantendrán las notas aprobadas durante el trimestre, los resultados de la prueba ordinaria de los contenidos suspensos y la nota de actitud que el alumno tuviera durante los tres trimestres.

Para aquellos alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua, las recuperaciones se realizarán en la convocatoria ordinaria.

#### PRUEBA DE JUNIO EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que suspendan la evaluación ordinaria deberán presentarse a la extraordinaria para realizar la recuperación de aquellas partes que tienen suspensas con una nota inferior a cuatro. El resto de las notas de los exámenes se mantendrán e igualmente la nota de actitud de cada uno de los trimestres.

Durante el periodo de refuerzo previo a la realización de esta prueba, los alumnos suspensos realizarán las actividades suspensas en pequeños grupos y supervisados por su profesor correspondiente. El resto de los alumnos aprobados realizarán competiciones deportivas de los deportes practicados a lo largo del curso escolar y salidas de senderismo al medio natural cercano, si la organización del centro durante esas fechas lo favorece.

Tanto las pruebas ordinaria como extraordinarias serán comunicadas oralmente a los alumnos por su profesor correspondiente.

#### **7.2. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del curso en la etapa.**

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para el alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y/o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje sólo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos/as que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar un certificado médico oficial que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno/a. Cuando en el parte médico sólo se especifique incapacidad, pero no venga pautado reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno/a existe en la legislación actual.

Si llegado el momento de examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física se verbalmente informe al alumno, los padres y / o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que dejar constancia del problema en la ficha que rellenan al principio de curso en la sesión de tutoría y, por último, y no menos importante, deberá entregar secundo antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando ésta perjudique o empeore las dolencias y/o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.



En cuanto a los alumnos exentos de práctica se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase, con ropa deportiva y materiales adecuados para la toma de datos teóricos o realización de fichas o tareas teóricas establecidas, para entregar al profesor cuando lo disponga. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes. Cuando sea posible se le adaptará la tarea.

Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular: realización de exámenes escritos, realización de preguntas orales, entrega puntual de trabajos, valoración de su actitud y examen práctico a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las adaptaciones curriculares, distinguimos:

a) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con NEE derivadas de su deficiencia psíquica:

Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades. Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y / o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible a las capacidades del alumno.

b) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los ACNEES derivadas de su deficiencia motórica: seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de educación física y fisioterapia.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades, la previsión de transporte adaptado.

### 7.3. Sistemas generales de recuperación de las materias del departamento pendientes de cursos anteriores en la etapa.

Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de cursos anteriores serán evaluados por su profesor correspondiente del curso actual y se les proporcionarán instrucciones escritas de los trabajos a realizar: contenidos y estructura.

Los alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior deberán realizar un trabajo por trimestre referente a los contenidos del curso pendiente.

Las fechas de entrega de dichos trabajos serán:

- Primer trabajo: el último día del primer trimestre.
- Segundo trabajo: el último día lectivo del segundo trimestre,
- Tercer trabajo: el último día lectivo de mayo.

Los trabajos deberán ser realizados en el idioma en el que se imparta la asignatura y tendrán la siguiente estructura básica, que podrá ser concretada por el profesor correspondiente:

- Portada con título del trabajo, nombre completo y clase del alumno.
- Índice.
- Desarrollo del tema con sus correspondientes apartados organizados numéricamente.
- Opinión personal y experiencia personal en la actividad física o deporte.
- Participación de España en ese deporte en los últimos Juegos Olímpicos.
- Bibliografía consultada para su elaboración.

## B) PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN E.S.O.

### PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 1º E.S.O.

#### 1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias

En cuanto a los objetivos nos remitimos al apartado A1

#### CONTENIDOS 1ºESO

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

Modalidades de atletismo: carrera, salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.

Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.

Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.

Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad. Formas de evaluar las diferentes habilidades atléticas.

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico-deportivas individuales. El sentimiento del logro.

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

Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.

Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.

Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.

Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

##### **3-Actividades de colaboración-oposición, a través de deportes de equipo.**

Habilidades específicas del deporte. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.

Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.

Estímulos relevantes que en el deporte condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.

La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

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

El **senderismo** como actividad física deportiva en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico-deportivas.

Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.

La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.

Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

**5-Actividades artístico expresivas:**

La conciencia corporal en las actividades expresivas.

Técnicas expresivas de **mimo y juego dramático**. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

**6-Salud**

Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.

Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

Los niveles saludables en los factores de la condición física.

Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.

Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

Hidratación y alimentación durante la actividad física.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES 1º ESO (página 220 del BOCAM 118)

Nos basaremos en los criterios de evaluación establecidos en el currículo, R.D.48/2015, junto con sus estándares de aprendizaje:

### 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades

específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades

físicas como medio de prevención de lesiones.

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

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

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

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

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

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

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas.

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

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

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

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

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

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

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

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

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios,

## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación

Se seguirá lo dispuesto en el punto 7.1.

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos al establecido en el punto 7.1. de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### ANATOMÍA BÁSICA

Identificar las articulaciones corporales

Identificar los músculos básicos

### CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Preparar y realizar un calentamiento

Identificar y diferenciar las tres partes de un calentamiento

Preparar y ejecutar actividades de vuelta a la calma

### CONDICIÓN FÍSICA:

Conocer los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general.

Realizar correctamente un calentamiento general distinguiendo las partes principales del mismo.

Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.

Participar activamente en la mejora de las capacidades físicas.

### SENDERISMO

Participar en la actividad de senderismo

Conocer el equipamiento básico necesario

Conocer y aplicar las normas básicas de respeto al medio

### DEPORTES ALTERNATIVOS – FRISBEE:

Pasar de manera eficiente el frisbee al compañero/a e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.

Utilizar diferentes formas de pasar el frisbee.

Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.

Conocer la realización y las reglas básicas del ultimate y practicar el juego en clase con las adaptaciones de espacio y de jugadores necesarios, pero respetando las reglas principales de desarrollo del juego.

### ATLETISMO

Realizar correctamente el salto de longitud y lanzamiento de jabalina adaptado.

Conocer y realizar la posición básica en la prueba de velocidad

Describir la forma de realizar los movimientos.

### EXPRESIÓN CORPORAL: MIMO Y JUEGO DRAMÁTICO

Conocer las técnicas básicas del mimo

Realizar una composición en grupo mediante mimo o juego dramático

### DEPORTES DE RAQUETA 1:

Practicar y ejecutar los diferentes golpes: drive de derecha y revés, loby remate.

Realizar el saque correctamente.

Intercambiar pases con el compañero/a variando en su ejecución todos los golpes posibles, dando como mínimo, 10 pases seguidos sin que el volante caiga al suelo.

Participar en clase en los diferentes enfrentamientos con los compañeros, tanto individuales como en parejas, valorándose la ejecución y el resultado final.

Conocer las reglas de este deporte y respetarlas en el juego.

### BALONMANO:

Realizar pases frontales precisos en parejas y en movimiento y realizar a continuación un lanzamiento a portería con y sin oposición de compañeros durante el avance y el lanzamiento (portero).

Coordinar los tres pasos que permite el reglamento del balonmano previo bot y avance a portería, realizando el último paso con batida de la pierna correcta (dependiendo de si es zurdo/a o diestro/a) y lanzamiento a portería por detrás de la línea del área.

Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)

Juego en equipo.

Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

### GOLF

Identificar las partes de un campo de golf: teed salida, bunker, calle, hoyo, green

Conocer el vocabulario básico

Ejecutar adecuadamente el orden de colocación: palo, grip y posición del cuerpo

Realizar el swing

Realizar el juego largo

Ejecutar el juego corto: pitch, putt.

Conocer y aplicar sistemas de puntuación en el juego y su terminología: scramble, match play, birdie-eagle-albatros-booogie-hole in one

Conocer y aplicar las reglas básicas de juego y cortesía



---

## PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2º E.S.O.

---

### 1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia

#### CONTENIDOS

##### 1. Actividades individuales en medio estable:

- Habilidades gimnásticas y acrobáticas
- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.

##### 2. Actividades de adversario: lucha

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres de desequilibrios, caídas, reequilibrios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

##### 3. Actividades de colaboración-oposición: fútbol

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- Aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

**4. Actividades en medio estable:**

- Trepar y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad,
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepar y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

**5. Actividades artístico expresivas: acrosport**

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje verbal.

**6. Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físicas deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físicas deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

**7. La respiración.**

- Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 2º ESO****1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación

Se seguirá lo dispuesto en el punto 7.1.

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### HIGIENE POSTURAL:

Conocer y adoptar la postura correcta sentado

Conocer y adoptar la postura correcta en el transporte de mochila

a

Conocer y adoptar la postura correcta realizando actividad física

a

Conocer ejercicios de fortalecimiento musculatura implicada en postura: cinturón abdominal y zona lumbar, principalmente.

Conocer ejercicios de estiramiento de músculos implicados en la marcha y mantenimiento de la postura.

### CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Preparar y realizar un calentamiento general y específico

Identificar y diferenciar las tres partes de un calentamiento Preparar y ejecutar actividades de vuelta a la calma

### CONDICIÓN FÍSICA:

Recordar los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general. Realizar correctamente un calentamiento general distinguiendo las partes principales del mismo.

Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.

Dosificar el esfuerzo y mantener un ritmo constante y sin pararse en la prueba de resistencia de carrera continua durante 20-25 minutos, incrementando la intensidad en los últimos minutos

### LUCHA: (JUDO)

Conocer los agarres básicos en suelo

Conocer las reglas de lucha y reglas de cortesía en judo Mantener el respeto al adversario: salud

Aplicar las técnicas básicas de suelo

### RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN:

Diferenciar y aplicar tipos de respiración: abdominal y torácica

Ejecutar una sesión dirigida de relajación progresiva

### ACROSPORT:

Distinguir y evitar los errores más comunes en la realización de las volteretas, equilibrios y figuras de acrosport.

Ayudar y colaborar con los compañeros, en parejas o en pequeños grupos, en la realización de las diferentes habilidades y/o ejercicios acrosport

Realizar figuras de acrosport en parejas y en grupos de 3 y 4 personas máximo.

Realizar de manera eficiente las volteretas, equilibrios y figuras practicados en clase.

Realizar una composición en grupo (entre 4 y 6 personas) enlazando diferentes habilidades y figuras de acrosport (mínimo 10 en total entre todo el grupo).

### GIMNÁSTICA Y ACROBACIA:

Realización correcta de saltos, giros y equilibrios

Conocer y aplicar calentamiento específico según actividad gimnástica. Ejecutar habilidad gimnástica y conocer las ayudas necesarias

### FÚTBOL

Ser capaz de realizar tiro a portería con cierta precisión

Conocer y aplicar las normas básicas de juego

Identificar las líneas del terreno de juego

Realizar 10 pases precisos en parejas y en movimiento y realizar a continuación un lanzamiento a portería con y sin oposición de compañeros durante el avance y el lanzamiento (portero).

Conducir el balón con un mínimo de control y tiempo entre obstáculos de un circuito

Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)

Jugar en equipo, mejorando la toma de decisiones en los planteamientos tácticos, tanto en ataque como en defensa

Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

### EXPRESIÓN CORPORAL

Repetir, rítmicamente, pasos básicos y coreografías sencillas con base musical

Diseñar y ejecutar coreografías básicas coordinadas con compañeros

Repetir y crear pasos sencillos coordinados con base musical

### ESCALADA Y NUDOS

Realizar nudos básicos de escalada: ocho, asdegua,...

Aplicar la norma de ejecución en la técnica de boulder

Participar en la actividad de escalada en rocódromo

## PROGRAMACIÓN DE OPTATIVA DE DEPORTE 2º E.S.O.

La asignatura optativa de Deporte se oferta por segundo año en nuestro centro y se centrará en profundizar en algunos deportes ya vistos en otros cursos y otros que se imparten por primera vez.

Encuanto a los criterios de evaluación se seguirán los mismos que en la materia de Educación Física intentando dar así una visión uniforme al hora de evaluar y calificar.

### 1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia

#### OBJETIVOS

- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales y colectivas, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en deportes colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
- Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
- Potenciar el aspecto lúdico-competitivo del deporte mediante torneos o ligas.

#### CONTENIDOS

##### GOLF

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, instalaciones, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

Agarre del palo de golf.

Técnica en el juego corto, putt y juego largo.

Reglamento de juego y código de conducta en el golf.

Espacios para la práctica disponibles en nuestro entorno.

##### TENIS DE MESA

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, instalaciones, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. El saque.

Golpes básicos: golpe de derecha, golpe de revés, topspin, backspin, sidespin, bloque y remate.

Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. Principios estratégicos y posición básica.

Reglamento de juego.

Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

Espacios para la práctica disponibles en nuestro entorno.

##### FLOORBALL

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, instalaciones, calentamiento específico

para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

Agarre del stick.

Técnica individual en el control, conducción y tiro. Pase y recepción.

Táctica de grupo en situación de juego real.

Reglamento de juego

Espacios para la práctica disponibles en nuestro entorno.

### **PATINAJE SOBRE RUEDAS**

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, instalaciones, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

Medidas de seguridad en el patinaje y con el adecuado uso del material. Ejercicios de equilibrio.

Técnica y movimientos en el deslizamiento e impulso hacia adelante y atrás.

Estabilidad y apoyo sobre los patines.

Cambio de dirección y frenada. Aprender a caer y levantarse.

Juegos grupales deslizándose sobre los patines.

Espacios para la práctica disponibles en nuestro entorno.

### **ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, instalaciones, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación

Deportes en el medio natural en el entorno del centro (escalada, bicicleta de montaña, equitación, esquí, senderismo, deportes acuáticos,).

Introducción a la técnica básica.

Valoración del medio natural como espacio de práctica deportiva.

### **MALABARES**

Ejercicios básicos de coordinación óculo-manual

Coordinación con dos bolas

Coordinación con tres bolas



## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación en la materia

Se seguirá lo dispuesto en el punto 7.1.

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica,

deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos al establecido en el punto 10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### GOLF

Realizar un agarre correcto del palo en función del golpe.

Adoptar la postura adecuada en función del golpe.

Conocer los distintos tipos de golpe en función de la distancia.

Conocer las reglas de juego y código de conducta durante el mismo.

Conocer y aplicar sistemas de puntuación en el juego y su terminología: scramble, match play, birdie-eagle-albatros-boogie

### TENIS DE MESA

Ejecutar el saque básico y golpe de derecha y revés. Agarre adecuado de la pala.

Adecuada colocación del jugador respecto a la mesa y la situación de juego.

Conocimiento de las reglas del juego y arbitraje.

### FLOORBALL

Agarre y colocación del cuerpo según situación de juego

Adecuación en la conducción de la bola con y sin adversario.

Tipos de pases y recepción de la bola.

Tiro a portería.

Conocimiento y aplicación de las reglas básicas de juego.

Conocimiento y aplicación de las reglas de juego.

Conocimiento de la posición respecto al resto del equipo en situación de juego.

### PATINAJE SOBRE RUEDAS

Aplicar la técnica básica de impulso y desplazamiento.

Aplicar la técnica básica de frenada.

Ser capaz de sortear obstáculos en un circuito.

Aplicar las normas básicas de seguridad en el uso de los patines y protecciones. Participación activa de juegos sobre patines.

### ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Utilización respetuosa del medio natural en la práctica deportiva.

Conocer las medidas de seguridad básicas de cada práctica deportiva.

Ejecutar de forma adecuada la técnica del deporte en función del nivel de intensidad y momento del mismo.

### MALABARES

Elaborar pelotas de malabares a partir de materiales reciclables

Ejecutar ejercicios sencillos de malabares con una mano y dos bolas: cascada y fuente.

Ejecutar ejercicios sencillos de malabares con dos manos y tres bolas: ochos y fuente.

Diseñar y ejecutar una combinación de ejercicios continuos con tres bolas

## PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3º E.S.O.

### 1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias

En cuanto a los objetivos nos remitimos al apartado A1

#### CONTENIDOS

##### Actividades individuales en medio estable:

##### Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury

- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico
  - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
  - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury. - Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. - La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos. Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad. Formas de evaluar el nivel técnico de las diferentes habilidades. Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación. La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

##### Actividades de adversario: el bádminton

Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas. Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario. Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

##### Actividades de colaboración-oposición: baloncesto.

Habilidades específicas del deporte. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes. Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes que en cada deporte de equipo condicionan la conducta motriz: por ejemplo, en fútbol, situación del balón y la portería, espacios libres, tiempos de juego, etc. La colaboración y la toma de decisiones en equipo

##### Actividades en medio no estable: orientación

La orientación como actividad física de deporte en medio no estable. Interpretación de

mapas y uso del brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).

Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.

La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.

Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

### **Actividades artístico expresivas: danzas**

La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.

Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

### **Salud:**

Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas

Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.

Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas

Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.

### **Balance energético entre ingesta y gasto calórico.**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º ESO**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
  - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
  - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
  - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación
  - 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
  - 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
  - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
  - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
  - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
  - 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición seleccionadas.
  - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
  - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
  - 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
  - 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
  - 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
  - 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
  - 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
  - 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física,

relacionándolas con las características de las mismas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación

Se seguirá lo dispuesto en el punto 7.1.

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos al establecido en el punto II.10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### BALANCE INGESTA-GASTO

Conocer el valor calórico en los alimentos. La etiqueta nutricional

Conocer y utilizar las tablas de gasto energético según actividad física

Realizar un trabajo de equilibrio ingesta-gasto

### CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA:

Preparar y realizar un calentamiento general y específico

Identificar y diferenciar las tres partes de un calentamiento

Preparar y ejecutar actividades de vuelta a la calma

### CONDICIÓN FÍSICA:

Recordar los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general y un calentamiento específico.

Dirigir el calentamiento general en, al menos, una sesión. Se dirigirá al largo del curso.

Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.

Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.

Dosificar el esfuerzo y mantener un ritmo constante y sin pararse en la prueba de resistencia de carrera continua durante 25 minutos, incrementando la intensidad en los últimos minutos.

Sacar, al menos, una media de 5 entre los resultados de los demás test físicos (fuerza y flexibilidad).

### ATLETISMO: VALLAS

Realizar correctamente la secuencia de la salida de tacos desde el suelo.

Identificar pierna de apoyo y pierna de batida en vallas

Coordinar la carrera y el paso de vallas

Conocer la ejecución de las diferentes pruebas y las reglas básicas que las rigen.

### BÁDMINTON:

Practicar y ejecutar los diferentes golpes de bádminton: drive de derecha y revés, clear, lob, dejada, smash.

Realizar el saque correctamente.

Intercambiar pases con el compañero/a variando en su ejecución todos los golpes posibles, dando como mínimo, 15 pases seguidos sin que el volante caiga al suelo.

Participar en clase en los diferentes enfrentamientos con los compañeros, tanto individuales como en parejas, valorándose la ejecución y el resultado final.

Conocer las reglas de este deporte y respetarlas en el juego.

Mejorar la ejecución con respecto al curso anterior.

### BALONCESTO

Conducción del balón en circuito

Realizar los pases básicos: pecho, pecho picado, dos manos por encima de la cabeza y beisbol

Ejecutar el tiro básico en posición de parada y entrada a canasta en movimiento

Aplicar la defensa individual y por zonas

Aplicar estrategias de ataque

Identificar líneas de juego en el campo Conocer las reglas básicas de juego

### ORIENTACIÓN

Identificar y utilizar los elementos básicos de la orientación: baliza, hoja de control y mapa

Identificar los elementos del mapa: leyenda

Realizar un abaliza con su código y número de control

Conocer las reglas básicas de la carrera de orientación

### EXPRESIÓN CORPORAL

Repetir coreografías básicas ejecutadas por la profesora

Seguir el ritmo de la música adecuándolo a sus movimientos

Diseñar y realización de coreografía en grupo



## PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O.

### 1. Organización y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias de la materia

En cuanto a los objetivos nos remitimos al apartado A1

#### CONTENIDOS

##### **Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas**

Técnica de desplazamiento sobre los patines

Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.

Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.

Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.

Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.

La superación de retos personales como motivación.

##### **Actividades de adversario: palas**

Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.

Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.

Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

##### **Actividades de colaboración-oposición: voleibol**

Habilidades específicas del voleibol.

Modelos técnicos de los golpeos, los

desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.

Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.

Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.

La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

##### **Actividades en medio no estable: escalada**

La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.

Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad.

Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

##### **Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.**

Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.

Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

##### **Salud:**

Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.

---

Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.

Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

**Balace energético entre ingestay gastocalórico.**

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 4ºESO

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

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

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

1.3. Adapta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con

sus efectos en la condición física y la salud.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación

En cuanto a los criterios de calificación y recuperación en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto 7.1 de la programación.

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

Planificar un calentamiento y actividad de vuelta a la calma

Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión.

### CONDICIÓN FÍSICA:

Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.

Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.

Dosificar el esfuerzo y mantener un ritmo constante y sin pararse en la prueba de resistencia de carrera continua durante 30 minutos, incrementando la intensidad en los últimos minutos.

Valorar la intensidad del esfuerzo mediante la toma de pulsaciones.

### BENEFICIOS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS

#### PERJUDICIALES: SEDENTARISMO, TABACO Y ALCOHOL

Conocer sus efectos benignos del ejercicio en el organismo

Conocer la influencia de hábitos perjudiciales en el cuerpo

Realizar búsqueda en internet y elaborar trabajo

### LESIONES COMUNES EN EF

Conocer las lesiones más frecuentes y su tratamiento

Realizar búsqueda en internet y elaborar trabajo.

### PATINAJE

Aplicar la técnica básica de desplazamiento y frenado

Conocer y aplicar los aspectos preventivos: indumentaria

Realización de un circuito básico o realizar trabajo teórico

### DEPORTES RAQUETA 2-PALAS

Pasar de manera eficiente con la pala al móvil (pelota volante) al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.

Utilizar golpeo con la pala pasando tanto de derecha como de revés.

Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.

### DEPORTE COLECTIVO

Perfeccionar la técnica

Adecuar la táctica a las situaciones de juego

Conocer los sistemas de juegos básicos

Aplicar estrategias colectivas de colaboración

#### ESCALADA 2:

Conocer la técnica básica de escalada

Ejecutar desplazamiento en pared mediante técnica de Boulder Participar en las actividades complementarias de escalada Investigación sobre lugares cercanos para practicar escalada

#### EXPRESIÓN CORPORAL:

Diferenciar ritmos de diferentes músicas

Diseñar y realizar una coreografía en grupo

#### PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE TORNEOS:

Aplicar un sistema de inscripción de torneos

Diferenciar ligas y torneos

Planificar un torneo deportivo para sus compañeros

Organizar un torneo para su grupo de clase

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO PARA BACHILLERATO

### A) ASPECTOS GENERALES DE PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

#### 1. Contribución a la consecución de los objetivos generales y competencias del Bachillerato

El Decreto 52/2015 establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato

Nuestra materia contribuirá fundamental a conseguir el siguiente objetivo de etapa:

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

En esta etapa, la materia de Educación Física continúa con la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores, favoreciendo en el alumnado la adquisición de competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física como la autogestión y la autonomía. Dichas competencias le permitirán alcanzar un estilo de vida activo, con prácticas físicas seguras, higiénicas y saludables. Así, con la salud serán un eje de actuación primordial tanto en el desarrollo de la en el resto de actividades motrices. En este sentido, se consolidarán hábitos responsables de actividad física regular y se adoptarán actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables.

-La acción motriz alcanzará un grado de complejidad superior a los cursos anteriores y perseguirá diferentes objetivos, distinguiéndose desde el propio rendimiento de la actividad, la recreación o la representación expresiva. La competencia motriz debe permitir saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes cambiantes del entorno.

- La materia contribuirá a la madurez del alumnado fomentando su desarrollo personal y social a través de la propia práctica y de la reflexión crítica de la misma, promoviendo situaciones de disfrute por la práctica, de emprendimiento y de relación con los demás.

- La Educación Física debe a su vez desarrollar propuestas que profundicen en diversos elementos transversales, como la dieta equilibrada y toda aquella información relacionada con el conocimiento y prevención de las enfermedades de origen cardiovascular. También se incidirá sobre los aspectos transversales relacionados con el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto de las normas, la seguridad vial, el desarrollo sostenible y la seguridad en la práctica de la actividad física y el deporte.

#### COMPETENCIAS:

En el área de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de maneras sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.



**Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre en nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

**Comunicación lingüística**

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las

diversas situaciones comunicativas.

### **Competencia digital**

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

Asu vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

### **Conciencia y expresiones culturales**

Por medio de la Educación Física el alumno se acerca y puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas y sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y la visión que se ha tenido de ellas desde conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en este área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

### **Competencias sociales y cívicas**

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica acerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor**

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirigir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

## 2. Aspectos didácticos y metodológicos en Bachillerato

Los estilos de enseñanza a emplear varían en función de las situaciones y de los tipos de contenidos. A veces la instrucción directa será obligada por los excesivos contenidos técnicos, y otras nos interesará menos que el proceso de elaboración aplicándose a tal efecto el procedimiento de búsqueda.

Los métodos de enseñanza se presentan con una estrategia global, analítica y mixta.

Cada objetivo puede contener una metodología y una progresión diferente según los específicos resultados que se vayan obteniendo. Ejemplos: ejercicios específicos de trabajo de un músculo o grupo muscular se presentan con una técnica de instrucción directa y con un método de estrategia analítica.

La presentación de un deporte se realiza con una estrategia global y una técnica de enseñanza de resolución de problemas.

En ejercicios de expresión corporal se utiliza la enseñanza mediante la búsqueda, de libre exploración y descubrimientos guiados.

El desarrollo de una clase o sesión seguirá los principios fundamentales de progresión, dificultad, intensidad y motivación.

En estos grupos se incidirá en el trabajo en equipos y por proyectos además de otras metodologías más actuales como la clase invertida, para el trabajo de temas de componente social del deporte o aspectos nutricionales.

### 3. Tratamiento de la diversidad y adaptaciones curriculares en Bachillerato

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje solo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos/as que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar un certificado médico oficial que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno/a. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad, pero no venga pautado reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno/a existe en la legislación actual.

Si llegado el momento de examen, la incapacidad o disminución de capacidad persiste, se le adaptarán las pruebas al trabajo durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración, la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física se verbalmente informe al alumno, los padres y / o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que dejar constancia del problema en la ficha que rellenan al principio de curso y por último, y no menos importante, deberá entregarse cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando esta perjudique o empeore las

dolencias y/o enfermedades del alumno, si anteriormente se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos exentos de práctica, se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase, con ropa deportiva y materiales adecuados para la toma de datos teóricos o realización de fichas o tareas teóricas establecidas, para entregar al profesor cuando lo disponga. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes. Cuando sea posible se le adaptará la tarea.

Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular: Realización de exámenes escritos, realización de preguntas orales, entrega puntual de trabajos y valoración de su actitud y examen práctico.

Con respecto a las adaptaciones curriculares, distinguimos:

a) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con NEE derivadas de su deficiencia psíquica:

Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades. Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y/o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible.

b) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los ACNEES derivadas de su deficiencia motórica:

Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de Educación Física y fisioterapia.

Aquellos alumnos que por su discapacidad no puedan asistir a las clases con normalidad sino que permanecen con la fisioterapeuta en su rehabilitación motriz, desarrollarán un trabajo teórico por trimestre relacionado con los contenidos del curso y adaptado a sus posibilidades: power point, trabajo de exposición oral a los compañeros, etc.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades y la previsión de transporte adaptado.

#### 4. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato

El instituto cuenta con:

Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior suficiente para albergar una sola clase. Destacar que es insuficiente para compartir dos clases diferentes dadas las ratios que en el caso de Bachillerato alcanza los 33 alumnos/as.

Dos pistas exteriores con porterías ambas y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde aquí sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dadas su viabilidad espacial que facilitarían el desarrollo de las actividades deportivas en estos grupos con tan elevado ratio.

Material inventariado adjuntado en Anexo.

#### 5. Actividades extraescolares y complementarias

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid está el contenido de actividades en la naturaleza, y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas

salidas fuera del centro como se necesitan para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la asignatura de Educación Física hemos elaborado un programa de actividades en la naturaleza que claramente contribuyen a la consecución de los mismos.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia consideramos obligatoria la participación de los alumnos/as a estas actividades, por lo tanto, los alumnos/as que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor especificará en cada uno de los casos, así como un justificante del que el profesor determinará si justifica la no realización de la actividad.

Dejamos abierta la posibilidad de participar en otras actividades del programa Madrid Olímpico, organizadas por la CAM, para poder completar nuestra oferta de actividades y/o sustituir el total de la actividad de la E.S.O. y/o el Bachillerato. Se trata de una decisión

que no depende de nosotros ya que no tenemos garantías sobre la oferta de actividades, ser seleccionados, poder abarcar y beneficiar a todos los alumnos dentro de la subvención.

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad

implique salir del centro. Y se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento por parte del alumno.



---

Se realizarán ejercicios de carrera en el entorno cercano al centro siempre que el profesor lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.

Si en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que este contemplada en la programación siempre cuando el número de participantes lo permita.

Las actividades principales planificadas para Bachillerato son la actividad de esquí, visita al polideportivo municipal y una actividad en medio natural.

## 6. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación en Bachillerato

### 6.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones y criterios generales prueba extraordinaria

Los criterios serán los siguientes:

- **Asistencia y actitud (20%):** se realizará mediante la observación directa y sistemática a través de los datos recogidos sobre respeto hacia el profesorado y hacia los compañeros, la participación activa en clase, la asistencia, cooperación en el cuidado y transporte de materiales, interés y capacidad de superación, responsabilidad de entregar los trabajos y autorizaciones a tiempo. Llevar la ropa y calzado deportivo adecuados y cumplir con las normas de higiene básica tras el ejercicio cambiándose de camiseta obligatoriamente.

Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán directamente 2 puntos.

Cada falta de actitud penalizará con -0,5 sobre los 2 puntos que suponen el 20%. Las faltas injustificadas se penalizarán con -0,5.

- **Unidades didácticas (80%):** Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 8 puntos. Divididos entre los contenidos dados durante cada evaluación. La nota de este apartado se obtiene mediante la media aritmética de las notas obtenidas en las diferentes pruebas.

Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y/o presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos y/o prácticos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos. Un trabajo no realizado en la parte práctica no entregado en la parte teórica se calificará como cero.

El nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, destrezas deportivas y/o riqueza aritmética/expresiva se adecuará al parámetro establecido en cada caso. Los contenidos teóricos se valorarán mediante preguntas diarias de clase, exámenes y/o trabajos realizados tanto en grupo como individualmente.

Para todos los cursos **deberá tenerse en cuenta las siguientes observaciones:**

- La falta de asistencia injustificada descuenta 0,50 de la nota de las unidades didácticas.
- No traer ropa o zapatillas deportivas descuenta 0,50 de la nota de las unidades didácticas.
- 3 retrasos sin justificar equivalen a una falta injustificada, descuenta 0,50 de de las unidades didácticas.
- La negativa a realizar cualquier prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa con nota cero y su correspondiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial justificante de su falta.

Se considerará abandono de la asignatura:

- Cuando el alumno/a tenga un 10% de faltas de asistencia injustificadas del total de algunas evaluaciones perderá la evaluación continua.
- Cuando el alumno/a no se presente a los exámenes o los entregue en blanco (se entiende también no presentarse a los sistemas extraordinarios de evaluación previstos cuando hay perdido la evaluación continua).
- La **pérdida al derecho a la evaluación continua** se producirá cuando el alumno tenga 10 faltas de asistencia y el procedimiento de aviso será el siguiente:
  - 6 faltas: primera carta certificada de aviso a los padres, con copia al jefe de departamento y al tutor del alumno.
  - 8 faltas: segunda carta certificada de aviso a los padres, con copia al jefe de departamento y al tutor del alumno.
  - 10 faltas: pérdida del derecho a la evaluación continua y obligación de presentarse a las pruebas extraordinarias. Se firmará por el profesor de la asignatura, el jefe del departamento y el visto bueno de jefatura de estudios.

### PRUEBA DE JUNIO ORDINARIA:

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación por faltas de asistencia o nota inferior a cuatro, recuperarán realizando las pruebas de práctica o teoría a las que en su momento faltaron o suspendieron. Estas se realizarán en la convocatoria ordinaria de junio.

Realización en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas o no presentadas, para lo cual se les proporcionará medidas educativas especiales para su consecución.

Las recuperaciones se realizarán al final de curso, en la prueba ordinaria, avisando previamente al alumno. Consistirán en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.

Obviamente, la parte actitudinal no se podrá recuperar y se tendrá en cuenta la nota de actitud de cada trimestre.

Para el cálculo de la nota final se mantendrán las notas aprobadas durante el trimestre, los resultados de la prueba ordinaria de los contenidos suspensos y la nota de actitud que el alumno tuviera durante los tres trimestres.

Para aquellos alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua, las recuperaciones se realizarán en la convocatoria ordinaria.

### PRUEBA DE JUNIO EXTRAORDINARIA:

Los alumnos que suspendan la evaluación ordinaria deberán presentarse a la extraordinaria para realizar la recuperación de aquellas partes que tienen suspensas con una nota inferior a cuatro. El resto de las notas de los exámenes se mantendrán e igualmente la nota de actitud de cada uno de los trimestres.

Durante el periodo de refuerzo previo a la realización de esta prueba, los alumnos suspensos realizarán las actividades suspensas en pequeños grupos y supervisados por su profesor correspondiente. El resto de los alumnos aprobados realizarán competiciones deportivas de los deportes practicados a lo largo del curso escolar y salidas de senderismo al medio natural cercano, si la organización del centro durante esas fechas lo favorece.

Tanto las pruebas ordinaria como extraordinarias serán comunicadas oralmente a los alumnos por su profesor correspondiente.

## 6.2. Medidas de apoyo y/o refuerzo educativo a lo largo del Bachillerato

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la diversidad para alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y/o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje sólo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos/as que presenten algún grado de discapacidad o enfermedad que implique ausencia de actividad física total o relativa deberán presentar un certificado médico oficial que especifique la recomendación de NO realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno/a. Cuando en el parte médico se especifique incapacidad, pero no venga pautado reposo deportivo total y absoluto, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno/a existe en la legislación actual.

Si llegado el momento de examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física se verbalmente informe al alumno, los padres y / o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que dejar constancia del problema en la ficha que rellenan al principio de curso en la sesión de tutoría y, por último, y no menos importante, deberá entregarse cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando ésta perjudique o empeore las dolencias y/o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos exentos de práctica se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase, con ropa deportiva y materiales adecuados para la toma de datos teóricos o realización de fichas o tareas teóricas establecidas, para entregar al profesor cuando lo disponga. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes. Cuando sea posible se le adaptará la tarea.

Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular: realización de exámenes escritos, realización de preguntas orales, entrega puntual de trabajos, valoración de su actitud y examen práctico a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las adaptaciones curriculares, distinguimos:

c) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con NEE derivadas de su deficiencia psíquica:

Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades. Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y / o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible a las capacidades del alumno.

d) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los ACNEES derivadas de su deficiencia motórica: seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese. Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor. Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de educación física y fisioterapia.

Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades, la previsión de transporte adaptado.

### 6.3. Recuperación pendientes de cursos anteriores en Bachillerato

Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de cursos anteriores serán evaluados por su profesor correspondiente del curso actual y se les proporcionarán instrucciones escritas de los trabajos a realizar: contenidos y estructura.

Los alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior deberán realizar un trabajo por trimestre referente a los contenidos del curso pendiente.

Las fechas de entrega de dichos trabajos serán:

- Primer trabajo: el último día del primer trimestre.
- Segundo trabajo: el último día lectivo del segundo trimestre,
- Tercer trabajo: el último día lectivo de mayo.

Los trabajos deberán ser realizados en el idioma en el que se imparta la asignatura y tendrán la siguiente estructura básica, que podrá ser concretada por el profesor correspondiente:

- Portada con título del trabajo, nombre completo y clase del alumno.
- Índice.
- Desarrollo del tema con sus correspondientes apartados organizados numéricamente.
- Opinión personal y experiencia personal en la actividad física o deporte.
- Participación de España en ese deporte en los últimos Juegos Olímpicos.
- Bibliografía consultada para su elaboración.

## **B) PROGRAMACIÓN ESPECÍFICA DE LAS MATERIAS DE LA ETAPA BACHILLERATO**

### **PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE BACHILLERATO**

#### **1. Organización y secuencialización de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias**

La enseñanza de la Educación física en el bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación de los estados inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que les van asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir los desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.



## CONTENIDOS

Los contenidos en el currículo son:

Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas

Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.

Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.

Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno no natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.

Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.

Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.

Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.

Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.

Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.

Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.

Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.

Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del "flash mob").

Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.

Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasia posturales, etc.

Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.

Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.

Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.

Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.

Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.

Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.

Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.

Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.

Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.

Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.

El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.

La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.

Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.

Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiables sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.

Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones**

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

Calentamiento y vuelta a la calma

Condición física

Sistema muscular

Relajación y respiración

#### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

Nutrición

Expresión corporal

Deporte colectivo

#### **TERCERA EVALUACIÓN:**

Deporte individual

Actividades en la naturaleza

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

CM competencia matemática y ciencia y tecnología

CL comunicación lingüística

CD competencia digital

CEC conciencia y expresión cultural

CSC competencia social y cívica

SIE sentido de la iniciativa y emprendimiento

AA aprender a aprender

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
1.1 Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	Aplica con éxito las habilidades específicas de la actividad individual.	Aplica aceptablemente las habilidades específicas de la actividad individual.	Aplica con limitaciones las habilidades específicas de la actividad individual.	Raramente aplica las habilidades específicas de la actividad individual.	Deportes individuales	AA SIE
1.2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en situaciones colectivas	Siempre se adapta a la realización de las habilidades específicas generadas por los compañeros en actividades colectivas.	Casi siempre se adapta a la realización de las habilidades específicas generadas por los compañeros en actividades colectivas.	A veces se adapta a la realización de las habilidades específicas generadas por los compañeros en actividades colectivas.	Casi nunca se adapta a la realización de las habilidades específicas generadas por los compañeros en actividades colectivas.	Deportes colectivos.	CCL CPAA CSC SIE
1.3 Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	Siempre resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	Casi siempre resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	A veces resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	Casi nunca resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	Deportes individuales Deportes colectivos	SIE CL
1.4 Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios	Siempre pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables	Casi siempre en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables	A veces pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables	Casi nunca pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables	Actividades en la naturaleza	AA

## CRITERIO DE EVALUACIÓN

2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
2.1 Colabora con el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	Colabora con éxito el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	Colabora aceptablemente en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	Colabora con limitaciones en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	Raramente colabora con el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	Expresión corporal. Deportes colectivos	CEC CL SIE AA
2.2 Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Representa con éxito composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad	Representa aceptablemente composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad	Representa con limitaciones composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad	Raramente representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad	Expresión corporal. Deportes colectivos.	CD CCL CEC SIE
2.3 Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Adecua con éxito sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Adecua aceptablemente sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Adecua con limitaciones sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Raramente adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	Expresión corporal.	CL CEC SIE

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
3.1 Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.	Desarrolla siempre acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.	Desarrolla casi siempre acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.	A veces desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.	Casi nunca desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario.	Condición física. Deportes colectivos.	SIE AA
3.2 Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se producen colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	Colabora con éxito con otros participantes en actividades físico-deportivas y explica la aportación de cada uno.	Colabora aceptablemente con otros participantes en actividades físico-deportivas y explica la aportación de cada uno.	Colabora con limitaciones con otros participantes en actividades físico-deportivas y explica la aportación de cada uno.	Raramente colabora con otros participantes en actividades físico-deportivas y explica la aportación de cada uno.	Deportes colectivos.	CL CSC SIE
3.3 Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	Desempeña con éxito su rol para conseguir los objetivos del equipo.	Desempeña aceptablemente su rol para conseguir los objetivos del equipo.	Desempeña con limitaciones su rol para conseguir los objetivos del equipo.	Raramente desempeña su rol para conseguir los objetivos del equipo.	Deportes colectivos.	CL CSC SIE
3.4 Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas	Valora siempre las oportunidades y riesgos de sus acciones en las actividades propuestas.	Valora casi siempre las oportunidades y riesgos de sus acciones en las actividades propuestas.	Valora a veces las oportunidades y riesgos de sus acciones en las actividades propuestas.	Casi nunca valora las oportunidades y riesgos de sus acciones en las actividades propuestas.	Deportes colectivos	CPAA SIE CM
3.5 Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Se adapta con éxito a las características de los participantes para plantear estrategias ante situaciones de oposición.	Se adapta aceptablemente a las características de los participantes para plantear estrategias ante situaciones de oposición.	Se adapta raramente a las características de los participantes para plantear estrategias ante situaciones de oposición.	Casi nunca se adapta las características de los participantes para plantear estrategias ante situaciones de oposición.	Deportes colectivos	CSC SIE CL

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
4. Mejorar o mantener los factores de condición física y las habilidades motrices en un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
4.1 Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Domina los conocimientos sobre nutrición y balance energético y los integra siempre en los programas de la actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Integra casi siempre los conocimientos sobre nutrición y balance energético y los integra en los programas de la actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Tiene algunas dificultades para integrar los conocimientos sobre nutrición y balance energético y los integra en los programas de la actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Nunca integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético y los integra en los programas de la actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Nutrición Condición Física.	AA CM
4.2 Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Siempre realiza actividad física incluyendo en la misma los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	En alguna ocasión comete pequeños errores durante la práctica de actividad física relacionados con los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Conoce los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud pero hay que recordarle que los incorpore durante la práctica de actividad física.	Nunca incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Condición Física.	CM AA
4.3 Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Siempre realiza de forma autónoma el calentamiento y la vuelta a la calma durante la práctica de actividad física.	Realiza de forma autónoma el calentamiento y la vuelta a la calma cometiendo pequeños errores en la estructura de los mismos.	Tiene algunas dificultades para realizar de forma autónoma el calentamiento y la vuelta a la calma durante la práctica deportiva.	Es incapaz de realizar el calentamiento y la vuelta a la calma de forma autónoma.	Condición Física. Respiración y relajación.	AA
4.4 Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	Siempre alcanza los objetivos de condición física adaptados a su nivel.	Casi siempre alcanza los objetivos de condición física adaptados a su nivel.	Tiene ciertas dificultades para alcanzar determinados objetivos de condición física previamente adaptados a su nivel.	No alcanza los objetivos de nivel de condición física planteados para su nivel.	Condición Física.	CM

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
5.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.	Conoce y siempre aplica los conceptos aprendidos para la elaboración de actividad física de forma saludable.	Conoce y casi siempre aplica los conceptos aprendidos para la elaboración de actividad física de forma saludable.	No siempre aplica los conceptos aprendidos para la elaboración de actividad física de forma saludable.	Nunca aplica los conceptos aprendidos para la elaboración de actividad física de forma saludable.	Condición Física.	SIE AA
5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.	Siempre evalúa sus capacidades	Normalmente evalúa sus capacidades	Normalmente evalúa sus capacidades	Nunca evalúa sus capacidades	Condición Física.	SIE AA
5.3 Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Siempre concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Casi siempre concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	No siempre concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Nunca concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.	Condición Física.	SIE AA
5.4 Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Siempre incluye en su programa personal de actividad física y domina los conceptos de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Casi siempre incluye en su programa personal de actividad física y domina los conceptos de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.	Tiene algunas dificultades para incluir las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad cuando elabora su programa personal de actividad física.	Desconoce y no incluye las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad cuando elabora su programa personal de actividad física.	Condición Física.	SIE AA
5.5 Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.	Realiza siempre test de condición física	Casi siempre realiza test de condición física	Normalmente obtiene resultados positivos en test de condición física	Sus resultados son por debajo del baremo para su edad	Condición Física.	SIE AA
5.6 Planta y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo.	Participa en actividades extraescolares	Con frecuencia realiza actividad deportiva extraescolar	Hace actividad extraescolar un día a la semana	No realiza actividad deportiva extraescolar	Condición física y deportes	AA SIE

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adaptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividad física.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
6.1 Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	Sabe organizar perfectamente y participa en actividades físicas y deportivas	Sabe organizar notablemente y participa en actividades físicas y deportivas	Sabe organizar básicamente actividades físicas y deportivas	Difícilmente sabe organizar y participa en actividades físicas y deportivas	Deportes	AA CSC
6.2 Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	Siempre realiza pensamiento crítico de noticias deportivas	Casi siempre realiza pensamiento crítico de noticias deportivas	A veces realiza pensamiento crítico de noticias deportivas	Nunca realiza pensamiento crítico de noticias deportivas	C.física y deportes	AA CSC



CRITERIO DE EVALUACIÓN						
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
7.1 Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.	Constantemente es previsor de los posibles riesgos de la actividad y de sus actuaciones.	En la mayoría de las ocasiones es previsor de los posibles riesgos de la actividad y de sus actuaciones.	Normalmente es previsor de los posibles riesgos de la actividad y de sus actuaciones.	Ocasionalmente es previsor de los posibles riesgos de la actividad y de sus actuaciones.	Actividades naturaleza. Deporte individual. Deporte colectivo.	AA CSC
7.2 Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Siempre usa el material siguiendo las instrucciones del profesor.	Casi siempre usa el material siguiendo las instrucciones del profesor.	Normalmente usa el material siguiendo las instrucciones del profesor.	Ocasionalmente usa el material siguiendo las instrucciones del profesor.	Calentamiento y vuelta a la calma. Condición física.	AA
7.3 Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	Siempre controla su nivel de esfuerzo	En la mayoría de las ocasiones controla su nivel de esfuerzo	Normalmente controla su nivel de esfuerzo	Raramente controla su nivel de esfuerzo	Todas	AA

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
8.1 Respetar las reglas sociales y el entorno en que se realizan las actividades físico-deportivas.	Siempre se muestra respetuoso con los demás y con el espacio deportivo cuando practica deporte.	Casi siempre se muestra respetuoso con los demás y con el espacio deportivo cuando practica deporte.	Suele mostrarse respetuoso con los demás y con el espacio deportivo cuando practica deporte.	Raramente se muestra respetuoso con los demás y con el espacio deportivo cuando practica deporte.	todas	CSC
8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando sus diferencias.	Integra regularmente a todos sus compañeros en la actividad física y se muestra respetuoso constantemente.	Integra a todos sus compañeros en la actividad física y se muestra, generalmente, respetuoso.	Integra a casi todos sus compañeros en la actividad física y se muestra, generalmente, respetuoso.	Tiene dificultad para integrar a los compañeros en la actividad física y/o mostrarse respetuoso.		

CRITERIO DE EVALUACIÓN						
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.						
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO				U.D	C.CLAVE
	EXCELENTE	NOTABLE	SUFICIENTE	INSUFICIENTE		
9.1 Aplica criterios de búsqueda que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	Siempre aplica criterios de búsqueda que garanticen el rigor.	Casi siempre aplica criterios de búsqueda que garanticen el rigor.	En ocasiones aplica criterios de búsqueda que garanticen el rigor.	Raramente aplica criterios de búsqueda que garanticen el rigor.	Sistema muscular. Calentamiento y vuelta calma. Relajación.	CD
9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	Comunica y comparte la información con claridad y orden de forma sobresaliente. Usa diversas formas de apoyo visual para reforzar los contenidos.	Comunica y comparte la información notablemente con claridad y buena organización. Usa imágenes y gráficos para apoyar texto.	Comunica y comparte la información adecuadamente de forma que se entiende. Usa imágenes que apoyan texto.	Comunica y comparte la información sin claridad y de forma desorganizada. No usa imágenes que apoyen texto.	Sistema muscular. Calentamiento y vuelta calma. Relajación.	

## 2. **Criterios de calificación y recuperación.**

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la etapa de Bachillerato, nos remitimos a lo establecido en el punto 6 de la programación. Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### CONDICIÓN FÍSICA:

Dirigir un calentamiento específico.

Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.

Diseñar y desarrollar de un programa de mejora de la condición física.

### SISTEMA MUSCULAR

Identificar los principales músculos y su función

Diseñar ejercicios para trabajar la fuerza y/o flexibilidad de dichos músculos

Realizar posters sobre el tema según intereses del alumno

### EXPRESIÓN CORPORAL

Realizar una coreografía grupal o actividad artístico-expresiva utilizando la técnica seleccionada por el grupo: danza, drama, mimo, sombras chinas, representación de historias, expresión de sensaciones, recreación de obras de arte o videos musicales.

Cooperación grupal

Capacidad de liderazgo

### DEPORTE COLECTIVO

Perfeccionar la técnica

Adecuar la táctica a las situaciones de juego

Conocer los sistemas de juegos básicos

Aplicar estrategias colectivas de colaboración

### DEPORTE INDIVIDUAL

Mejora de la técnica del deporte

Participación activa en situaciones reales de juego mediante torneos

Conocer y aplicar el sistema de arbitraje

### ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Autogestionar planificación de actividad en medio natural

Adaptar equipamiento en función de la climatología

Aplicar las técnicas básicas siguiendo criterios de seguridad y prevención

### RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Conocer y aplicar técnicas de relajación de Jacobson

Conocer y aplicar pranayama y asanas de yoga

Utilizar la respiración como elemento de reducción del stress y la fatiga

## PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA EN 2º DE BACHILLERATO

### 1. Organización y secuencialización de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje y adquisición de competencias

El currículo de esta materia queda recogido en la Orden 2200/2017 de 16 de junio, por la que se aprueban materias de libre configuración autonómica en la Comunidad de Madrid.

#### CONTENIDOS

##### 1ª EVALUACIÓN:

###### CONDICIÓN FÍSICA:

Concepto de condición física y de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.

Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física: métodos continuos y fraccionados (sobre todo, mediante circuitos).

Relación de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de fuerza.

Planteamiento individual para el entrenamiento de la resistencia aeróbica.

Test de valoración de la condición física.

###### BALONCESTO:

Aspectos técnicos: bote, pases, cambios de dirección, fintas, rebote, tiro y entrada a canasta.

Técnica individual de defensa.

Aspectos tácticos ofensivos: bloqueo directo, indirecto. Sistemas de juego contra defensa individual (pasar y cortar, pasar y bloquear) y contra defensa en zona.

Aspectos tácticos defensivos: defensa individual con ayudas y defensa en zona (2-3).

Posiciones de los jugadores.

Reglamento del baloncesto.

###### ESCALADA:

Escalada en rocódromo.

Técnica básica de escalada: técnicas de agarre y posición del pie.

Normas de seguridad.

###### RELAJACIÓN:

Concepto y beneficios de la relajación.

Estiramientos.

Tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.

Técnica de relajación: Visualización guiada.

##### 2ª EVALUACIÓN:

###### CONDICIÓN FÍSICA:

Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física.

Planteamiento individual para el entrenamiento de la resistencia aeróbica.

La fuerza: manifestaciones, métodos para el entrenamiento y mejora.

Test de valoración de la condición física.

**FÚTBOL:**

Aspectos técnicos: pases y recepciones en diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones.

Conducción del balón. Tiro a puerta.

Aspectos tácticos: el desmarque. Diferentes formas de juego y la táctica de equipo ofensiva y defensiva.

Reglamento del fútbol sala, fútbol 7 y fútbol (11).

**RELAJACIÓN:**

Estiramientos.

Técnica de relajación: Relajación muscular progresiva de Jacobson.

El masaje. Trabajo con pelotas de tenis.

### **3ª EVALUACIÓN:**

**CONDICIÓN FÍSICA:**

Métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física.

Planteamiento individual para el trabajo de la resistencia aeróbica.

La fuerza: descripción de ejercicios y técnicas correctas y de ejercicios con equipamiento y maquinaria específica de gimnasio.

Test de valoración de la condición física.

**JUEGOS, DEPORTES Y/O ACTIVIDADES RÍTMICAS O DE CONDICIÓN FÍSICA:**

Planificación, en pequeños grupos, de dos sesiones de actividades físicas y deportivas, delimitando los objetivos y contenidos de las mismas.

Organización de sesiones, respetando el siguiente esquema: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma o parte final.

Exposición y puesta en práctica de dichas sesiones al resto de sus compañeros.

**RELAJACIÓN:**

Estiramientos.

Método de relajación de Schultz.

Yoga.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

### Bloque Preparación y calentamiento

1. Entender el concepto de capacidades físicas básicas.
  - 1.1. Entiende el concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodológica.
2. Comprender la interrelación de las capacidades físicas básicas.
  - 2.1. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada, sino interrelacionadas.
3. Distinguir cada una de las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
  - 3.1. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas.
4. Entender los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo.
  - 4.1. Entiende los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo.
5. Valorar el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
  - 5.1. Conoce la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
6. Entender el ejercicio físico como una acción necesaria para la salud.
  - 6.1. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona.
7. Emplear en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.
  - 7.1. Emplea en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.
8. Organizar su trabajo en grupo o en pareja.
  - 8.1. Organiza su trabajo en grupo o en pareja para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas de forma habitual

### Bloque . Escalada

1. Comprender el entorno natural.
  - 1.1. Comprende el entorno natural, no sólo de forma teórica, sino por medio de la experiencia práctica y el acercamiento al entorno real.
2. Conocer y valorar el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar la necesidad de conservarlo y protegerlo.
  - 2.1. Conoce y valora las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valora la necesidad de conservarlo y protegerlo.

3. Conocer el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical.

3.1. Conoce el riesgo inherente a toda práctica realizada en un entorno vertical, donde las posibilidades de producirse accidentes se multiplican en proporción directa a la falta de conocimientos y precaución.

4. Experimentar las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada.

4.1. Experimenta las sensaciones asociadas a la superación de dificultades motrices en una pared de escalada.

5. Conocer los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada.

5.1. Conoce los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada, siendo conscientes de la necesidad de contar con una preparación especializada para hacer de ellos un uso correcto y seguro.

6. Adquirir conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad.

6.1. Adquiere conocimientos que le permiten desarrollar estas actividades con total seguridad.

#### Bloque 5. Juegos de canasta.

1. Ajustar con eficiencia las habilidades motrices específicas a las diferentes situaciones que se establezcan durante el juego.

1.1. Ajusta con eficiencia las habilidades motrices específicas a las diferentes situaciones que se establezcan durante el juego.

2. Valorar el juego del baloncesto como medio de disfrute tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

2.1. Valora el juego del baloncesto como medio de disfrute tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

3. Valorar una actitud responsable, tanto individual como colectivamente, en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, valorando las propias posibilidades y la de los demás.

3.1. Valora una actitud responsable tanto individual como colectivamente en la práctica de actividades físico-motrices por encima de la búsqueda desmedida de los resultados, valorando las propias posibilidades y la de los demás.

#### Bloque Fútbol sala

1. Utilizar las habilidades adquiridas durante el curso (conducciones, golpitos, lanzamientos, etc.) en este deporte.

1.1. Utiliza las habilidades adquiridas durante el curso (conducciones, golpitos, lanzamientos, etc.) en este deporte.

2. Conducir el balón por un circuito con obstáculos sin derribarlos

2.1. Conduce el balón por un circuito con obstáculos sin derribarlos

3. Realizar tiros a portería desde distintas distancias y posiciones.

3.1. Realiza tiros a portería desde distintas distancias y posiciones.

4. Participar en todas las actividades propuestas respetando las normas y aceptando sus posibilidades y la de sus compañeros.

4.1. Participa en todas las actividades propuestas respetando las normas y aceptando sus posibilidades y la de sus compañeros.

5. Transferir las reglas básicas aprendidas a situaciones de juegos.

5.1. Transfiere las reglas básicas aprendidas a situaciones de juegos.

#### Bloque Entrenamientos de fuerza

1. Distinguir y aplicar con propiedad los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento.



- 1.1. Distingue y aplica con propiedad los conceptos de planificación y periodización de entrenamiento.
2. Conocer y aplicar en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.
  - 2.1. Conoce y aplica en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.
3. Distinguir las diferentes fases del entrenamiento y aplicarlas en su entrenamiento personal.
  - 3.1. Distingue las diferentes fases del entrenamiento.
4. Conocer el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.
  - 4.1. Conoce el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.
5. Conocer y entender los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.
  - 5.1. Conoce los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.
6. Entender y distinguir la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.
  - 6.1. Distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.
7. Conocer y distinguir las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.
  - 7.1. Conoce las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.
8. Conocer y aplicar adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.
  - 8.1. Conoce adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.
9. Conocer y aplicar actividades para la fase de vuelta a la normalidad de forma adecuada.
  - 9.1. Conoce actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.
10. Controlar de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.
  - 10.1. Controla de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.
11. Conocer y aplicar adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.
  - 11.1. Conoce y aplica adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.

#### Bloque 8. Relajación

1. Conocer diferentes formas de relajación.
  - 1.1. Conoce y diferencia las diferentes formas de relajación.

## 2. Criterios específicos de calificación y recuperación

Nos remitimos al apartado 6. Criterios y procedimientos de evaluación y calificación en Bachillerato, donde quedan recogidos los criterios para calificar al alumnado y la recuperación de materias suspensas y pendientes.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

### CONDICIÓN FÍSICA:

Conocer los conceptos de condición física y de las diferentes cualidades físicas básicas: resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza.

Conocer y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento para el trabajo de la condición física: métodos continuos y fraccionados (sobre todo, mediante circuitos).

Relacionar de los principios básicos del entrenamiento general con el entrenamiento de fuerza.

Desarrollar un entrenamiento de la resistencia aeróbica.

Conocer y aplicar los test de valoración de la condición física.

### BALONCESTO:

Conocer y aplicar los aspectos técnicos: bote, pases, cambios de dirección, fintas, rebote, tiro y entrada a canasta, de la técnica individual de defensa y de los aspectos tácticos ofensivos: bloqueo directo, indirecto. Sistemas de juego contra defensa individual (pasar y cortar, pasar y bloquear) y contra defensa en zona.

Conocer y aplicar los aspectos tácticos defensivos: defensa individual con ayudas y defensa en zona (2-3).

Conocer y aplicar el reglamento del baloncesto y las posiciones de los jugadores

### ESCALADA:

Visitar rocódromo.

Aplicar la técnica básica de escalada: técnicas de agarre y posición del pie.

Conocer e implementar las normas de seguridad.

### RELAJACIÓN:

Conocer el concepto y beneficios de la relajación.

Conocer y aplicar los estiramientos.

Aplicar mediante ejercicios los tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.

Aplicar la técnica de relajación: Visualización guiada y Método de relajación de Schultz.

Desarrollar ejercicios de Yoga.

Saber aplicar los estiramientos.

Desarrollar la técnica de relajación: Relajación muscular progresiva de Jacobson.

Implementar el masaje. Trabajo con pelotas de tenis.

### FÚTBOL:

Conocer y aplicar los aspectos técnicos: pases y recepciones en diferentes lugares del campo y en diferentes situaciones. Conducción del balón. Tiro a puerta.

Aspectos tácticos: el desmarque. Diferentes formas de juego y la táctica de equipo ofensiva y defensiva.

Conocer y aplicar el reglamento del fútbol sala, fútbol 7 y fútbol (11).

**JUEGOS, DEPORTES Y/O ACTIVIDADES RÍTMICAS O DE CONDICIÓN FÍSICA:**

Planifica 4, en pequeños grupos, de dos sesiones de actividades físicas y deportivas, delimitando los objetivos y contenidos de las mismas.

Organiza 4 de sesiones, respetando el siguiente esquema: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma o parte final.

Exponer y poner en práctica de dichas sesiones al resto de sus compañeros.

## PLAN DE MEJORA DE RESULTADOS ACADÉMICOS DE LA MATERIA

Los resultados del Departamento son bastante buenos, aprobando más de un 90% del alumnado la materia, aún así siempre se deben buscar objetivos de superación que cubran las necesidades de la totalidad de nuestros alumnos.

Las principales causas de suspenso son el absentismo escolar y la falta de trabajo/motivación en clase por lo que proponemos una serie de medidas que intenten combatir ambos aspectos:

- Comunicación diaria de las faltas de asistencia a padres.
- Comunicación con el tutor y la familia para tomar medidas conjuntas que reduzcan o eliminen el absentismo.
- Proponer actividades adaptadas al nivel de capacidad del alumno.
- Establecer compromisos pedagógicos con los alumnos y las familias mediante firma de contratos y posterior seguimiento por parte del profesor.
- Establecer con el alumno pautas de comportamiento esperado y actitudes con refuerzo positivo por parte del profesor y que quedarán reflejados en el contrato.
- Proponer alternativas de trabajo similar personalizado que pueda incluso ser realizado de forma individual.

Por otro lado, se hace imprescindible una valoración del cumplimiento de las funciones del profesor de la materia y para ello se realizará una encuesta de calidad al alumnado donde se recojan aspectos del docente relacionados con la impartición de los contenidos, metodologías usadas, proceso de evaluación y calificación de los alumnos, grado de interés de las actividades extraescolares y complementarias, relación con el alumnado y propuestas de mejora por parte de los alumnos. Esta encuesta se realizará al final del curso escolar y se incluirán los resultados en la valoración de la memoria final incluyendo las conclusiones relevantes en las propuestas de mejora de dicho documento.

**ANEXOS:**

<b>INVENTARIO DE MATERIAL</b>		<b>Jun18</b>	<b>observaciones</b>
<b>DEPORTE</b>	<b>MATERIAL</b>		
accesorios	bomba inflar manual	1	
accesorios	bomba inflar compresor	1	
atletismo	valla baja	3	
atletismo	valla	4	
atletismo	testigo de madera	12	
atletismo	saltímetro	4	
bádminton	volantes	45	
bádminton	raqueta	22	comprar 11
bádminton	cesta portavolantes	1	IPAFD
bádminton	poste	4	
baloncesto	balón	20	comprar 13
balonmano	balón	5	comprar 12
beisbol	bola foam	1	
beisbol	bate madera	0	
beisbol	bate foam	5	
deporte	petos	26	11 azules, 5 naranjas, 10 amarillos
deporte	cono chino	90	
deporte	brazalete	31	10 azules, 17 rojos y 4 amarillos.
fitness	stick foam	34	
fitness	plinto	2	necesitan reparación tapicería
fitness	pica plástico	18	
fitness	pica madera	21	
fitness	gomas elásticas	22	
fitness	esterillas	34	
fitness	cuerda trepa	6	
fitness	cuerda saltar	28	
fitness	colchoneta gruesa	2	necesitan reparación cremallera
fitness	colchoneta fina	15	3 necesitan funda nueva
fitness	bancos suecas	15	
fitness	balon medicinal 3 kg.	10	
fitness	balon medicinal 2 kg.	5	
fitness	balón de goma	17	
floorball	sticks	20	comprar 15
floorball	bolas	24	
frisbee	disco volador	10	comprar 5
fútbol	redes porteria	4	
fútbol sala	balones	7	comprar 10
gimnasia	trampolín madera	1	

gimnasia	pelota goma	17	
gimnasia	maza plástico	5	
dodgeball	balón de goma espuma	0	comprar 5
gimnasia	aros	15	
gimnasia	aros pequeños	8	
golf	pelotas foam	set	FEDERACIÓN GOLF
golf	palos: putter corto	10	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	palos: putter largo	10	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	palos: hierro corto	5	FEDERACIÓN GOLF
golf	palos: hierro largo	(1 leftie)	FEDERACIÓN GOLF arreglar
golf	diana de velcro	1	FEDERACIÓN GOLF
golf	cono chino	8	FEDERACIÓN GOLF
golf	cono alto	8	FEDERACIÓN GOLF
golf	cajas de bolas	13	8 reparadas
golf	bolsas portapalos	3	FEDERACIÓN GOLF
golf	green + bunker de tela	1	FEDERACIÓN GOLF
golf	green artificial	14	FEDERACIÓN GOLF
golf	pelotas con velcro	set	FEDERACIÓN GOLF
orientación	brújulas	21	
palas	pala negra madera	12	
palas	pala amarilla plástico	32	
rugby	base balón	2	
rugby	balón	6	
tenis	pelota foam	6	
tenis	pelota	21	
tenis mesa	pelotas	157	IPAFD
tenis mesa	set recreos 2 palas y bolsa	2	IPAFD
tenis mesa	palas	19	IPAFD
tenis mesa	mesa oficial	2	IPAFD
tenis mesa	mesa antivandálica	1	IPAFD
tenis mesa	red ajustable	1	IPAFD
tenis mesa	redes oficiales	2	IPAFD
TIC	torre musica sony		
TIC	radiocasete cd portatil	1	
TIC	ordenador portatil HC	1	
TIC	impresora	1	imprime?
TIC	Altavoz portátil	1	
voley	red	2	
voley	postes	6	
voley	balón	10	

Instalaciones deportivas y patios	Nº	Dimensiones		Observaciones
		Ancho	Largo	
Departamento	1			
Pistas deportivas	2			2 campos fútbol, 1 baloncesto
Gimnasio	1			
Vestuario alumnos	1			
Vestuario alumnas	1			
Vestuario discapacitados	1			También de uso mixto
Almacén	2			
Vestuario profesores	1			

## ESQUEMA DE CONTENIDOS PARA E.S.O. Y BACHILLERATO

EDUCACIÓN FÍSICA				
1 E.S.O.	2 E.S.O.	3 E.S.O.	4 E.S.O.	1 BACHILLERATO
UNIDADES DIDÁCTICAS - 80% de la nota		ACTITUD - 20% de la nota		
1- ANATOMÍA BÁSICA 1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1- CONDICIÓN FÍSICA 1- SENDERISMO  2- ULTIMATE FRISBEE 2- ATLETISMO: jabalina y salto longitud  2- EXPRESIÓN CORPORAL: mimo y juego dramático  3- DEPORTES RAQUETA 3- BALONMANO 3- GOLF	1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1- CONDICIÓN FÍSICA 1- ESCALADA Y NUDOS  2- HIGIENE POSTURAL 2- FÚTBOL 2- EXPRESIÓN CORPORAL: 2- GIMNÁSTICA Y ACROBACIA  3- LUCHA: JUDO 3- DEPORTES ALTERNATIVOS 3- RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	1- CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA 1- CONDICIÓN FÍSICA 1- ATLETISMO: vallas y carreras  2- BÁDMINTON  2- EXPRESIÓN CORPORAL: line dance 2- BALANCE INGESTA-GASTO  3- BALONCESTO 3- ORIENTACIÓN	1- VOLEIBOL 1- CALENTAMIENTO Y VUELTA CALMA 1- CONDICIÓN FÍSICA FRECUENCIA CARDIACA: PULSÓMETRO 1- ESCALADA 2  2- DEPORTES RAQUETA-2  2- EXPRESIÓN CORPORAL: COREOGRAFÍAS 2,3- PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN TORNEOS  3- LESIONES COMUNES EN EF 3- PATINAJE 3- DEPORTE ALTERNATIVO	1- CONDICIÓN FÍSICA 1- SISTEMA MUSCULAR 1- DEPORTE COLECTIVO  2- EXPRESIÓN CORPORAL 2- DEPORTES DE RAQUETAS  3- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 3- DEPORTE ALTERNATIVO  1,2,3- RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN
ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES				
-SENDERISMO -ESQUÍ 5 DIAS -CROSS ESCOLAR -GOLF -MCO MCO=Madrid Comunidad Olímpica en todos los cursos según asignen las actividades	-ESCALADA -ESQUÍ 5 DIAS -GOLF (DEPORTE) -CROSS -MCO - ACTIVIDAD EN MEDIO NATURAL -ESQUÍ DE FONDO	-ACTIVIDAD EN MEDIO NATURAL -CROSS ESCOLAR -ESQUÍ ALPINO -MCO	-ESCALADA -PATINAJE RUEDAS MCO -ESQUÍ ALPINO -ACTIVIDAD EN MEDIO NATURAL -MCO	-VISITA POLIDEPORTIVO LOCAL -ACTIVIDAD EN MEDIO NATURAL -MCO -PRIMEROS AUXILIOS



## ESQUEMA DE TRABAJOS PARA ALUMNOS CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES

### ▪ 2º ESO:

- 1ª evaluación: The warm up. Joints, body parts and main muscles.
- 2ª evaluación: Hiking
- 3ª evaluación: Sport (Long jump or Handball)

### ▪ 3º ESO:

- 1ª evaluación: Health, Fitness and Exercise
- 2ª evaluación: Hurdles and High Jump
- 3ª evaluación: Sport (Badminton or Basketball)

### ▪ 4º ESO:

- 1ª evaluación: Health, Fitness and Training methods
- 2ª evaluación: Volleyball
- 3ª evaluación: A sport played with rackets

### ▪ 1º BACHILLERATO:

- 1ª evaluación: Condición física y sistema muscular. Respiración y relajación.
- 2ª evaluación: Deporte individual
- 3ª evaluación: Deporte de equipo

**ESQUEMA DE CONTENIDOS DE LAS MATERIAS OPTATIVAS**

<b>2º E.S.O. DEPORTE</b>	<b>2º Bachillerato ED.FÍSICA</b>
<b>UNIDADES DIDÁCTICAS - 80% de la nota</b> <b>ACTITUD - 20% de la nota</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLF</li> <li>• TENIS DE MESA</li> <li>• PATINAJE</li> <li>• FLOORBALL</li> <li>• ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL</li> <li>• MALABARES</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONDICIÓN FÍSICA</li> <li>• BALONCESTO</li> <li>• ESCALADA</li> <li>• RELAJACIÓN</li> <li>• FÚTBOL</li> <li>• JUEGOS, DEPORTES Y ACTIVIDADES RÍTMICAS O DE CONDICIÓN FÍSICA</li> </ul>
<b>ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLF</li> <li>• ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCALADA</li> <li>• ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL</li> <li>• RCP Y PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE</li> </ul>

**ESQUEMA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES POR CURSO**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FECHA PREVISTA DE REALIZACIÓN</b>	<b>CURSOS QUE AFECTA</b>	<b>EN COLABORACIÓN CON</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• SENDERISMO Y LAND ARTE</li> <li>• GOLF</li> <li>• CROSS ESCOLAR</li> <li>• SEMANA DE ESQUÍ</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE  SEGUNDO TRIMESTRE	1º ESO	DPTO. EPV
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CROSS ESCOLAR</li> <li>• ESCALADA (AMAZONIA)</li> <li>• ESQUÍ DE FONDO</li> <li>• SEMANA DE ESQUÍ</li> <li>• ACTIVIDAD MEDIO NATURAL</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	2º ESO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CROSS ESCOLAR</li> <li>• ESQUÍ ALPINO</li> <li>• ACTIVIDAD MEDIO NATURAL</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	3º ESO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CROSS ESCOLAR</li> <li>• ESCALADA</li> <li>• ESQUÍ ALPINO</li> <li>• ACTIVIDAD MEDIO NATURAL</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	4º ESO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• VISITA POLIDEPORTIVO LOCAL</li> <li>• RCP</li> <li>• ACTIVIDAD MEDIO NATURAL</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	1º BACHILLERATO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ESCALADA</li> <li>• RCP Y PRIMEROS AUXILIOS</li> <li>• ACTIVIDAD MEDIO NATURAL</li> </ul>	PRIMER TRIMESTRE SEGUNDO TRIMESTRE TERCER TRIMESTRE	2º BACHILLERATO	