

**IES "CAMPO DE CALATRAVA"**

**MIGUELTURRA**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMACIÓN 2º Y 4º ESO**

**CURSO 2022/2023**

**ÍNDICE**

1.- <a href="#">INTRODUCCIÓN</a>	3
2.- <a href="#">OBJETIVOS</a>	4
2.1.- <a href="#">Objetivos Generales para la etapa de ESO</a>	5
3. <a href="#">CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE</a> .....	6
4. <a href="#">CONTENIDOS</a> .....	8
5. <a href="#">RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES: CONTENIDOS-CRITERIOS DE EVALUACIÓN- ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</a> .....	9
6.- <a href="#">SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN</a> .....	24
7.- <a href="#">METODOLOGÍA</a> .....	25
8.- <a href="#">EVALUACIÓN</a> .....	27
8.1.- <a href="#">Estándares de aprendizaje y competencias básicas</a> .....	28
8.2.- <a href="#">Tipos y estrategias de evaluación</a> .....	39
8.3.- <a href="#">Instrumentos de evaluación</a> .....	39
8.4. <a href="#">Criterios de calificación</a> .....	40
8.5.- <a href="#">Actividades de recuperación</a> .....	41
8.6.- <a href="#">Evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje</a> .....	42
9.- <a href="#">INCLUSIÓN EDUCATIVA</a> .....	42
9.1.- <a href="#">Medidas utilizadas por el profesor</a> .....	44
9.2.- <a href="#">Medidas a utilizar en relación a los alumnos indispuestos</a> .....	44
10- <a href="#">MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS</a> .....	45
11.- <a href="#">ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES</a> .....	46

## 1. INTRODUCCIÓN

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar.

Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática.

Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo.

En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico.

Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

**Marco legislativo:**

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se escriben las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria obligatoria y bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden de 15/04/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación del alumnado en la Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha.
- Orden de 14/07/2016, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regulan los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento en los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha
- Decreto 66/2013, de 03/09/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

El departamento de Educación Física para el curso académico 2022/2023 cuenta con tres profesores, con la siguiente distribución horaria:

- ⇒ **Fabián Carmona:** E. Física 1ºESO (A, C), 2º ESO (A, B, C, ); 4º ESO ( A,B,C,D,E)
- ⇒ **José Luis Inarejos Bellón:** E. Física 1º ESO ( B, D, E, F, G), 1º BACH (A, B, C/D,E). Jefe de departamento
- Patricia Abad:** E. Física 2º ESO (D, E, F, G); 3º ESO (A, B, C, D, E y F)

La reunión de departamento se realiza preferentemente los lunes de forma telemática

**3. OBJETIVOS****2.1 OBJETIVOS GENERALES PARA LA ETAPA DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Tomando como referencia al **artículo 11 del Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, desde la materia de Educación Física, el objetivo general de etapa sobre el que podemos incidir de una forma más clara y directa es:

*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.*

Asimismo, con el resto de las materias, favorece el desarrollo de las capacidades incluidas en los objetivos:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

#### **4. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

##### **Competencias sociales y cívicas. (CS)**

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

##### **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SI)**

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

##### **Aprender a aprender. (AA)**

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma

que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

### **Conciencia y expresiones culturales. (CC)**

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

### **Competencia digital. (CD)**

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

### **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CM)**

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

### **Comunicación lingüística. (CL)**

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la

dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

## **5. CONTENIDOS**

Los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se detalla:

- **Bloque 1. Condición física y salud:** Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.
- **Bloque 2. Juegos y deportes:** Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.
- **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural:** Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.
- **Bloque 4. Expresión corporal y artística:** Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.
- **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes:** Bloque de gran importancia que recopila aquellos *elementos de aplicación transversal* al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo...la práctica físico-deportiva y artístico-expresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de ser aplicados en el

ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria. Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

## **6. RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES: CONTENIDOS- CRITERIOS DE EVALUACIÓN – ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE**

Tomando como referencia el **Decreto 40/2015, de 15/06/2015, por el que se establece el currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha** se presentan unos cuadros donde se reflejan la relación entre los principales elementos curriculares (bloques de contenidos, criterios de evaluación- estándares de aprendizaje-competencias básicas).

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Requisitos de una actividad física saludable.</li> <li>● Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.</li> <li>● Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.</li> <li>● La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.</li> <li>● Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.</li> <li>● Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</li> <li>● Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).</li> <li>● Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</li> </ul>	1. 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.	1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable. 1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física. 1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable. 1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida. 1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales. 1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
	2. 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.	2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.

		2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.
		2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</li> <li>● Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</li> <li>● Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>● Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</li> <li>● Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>● Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	
		1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	
		1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	
		1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	
		1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	
		1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	
		2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
			2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</li> </ul>		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.4. Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.</li> <li>Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.</li> <li>Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</li> <li>Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> </ul>	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural. 1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales. 1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales. 1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</li> </ul>		
---	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.</li> <li>Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.</li> <li>Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</li> <li>Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</li> <li>Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 2º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>● El deporte como fenómeno sociocultural.</li> <li>● Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>● Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</li> <li>● Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</li> <li>● Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</li> <li>● Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</li> <li>● Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</li> <li>● La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.</li> </ul>	<p>de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p>	<p>1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.</p>
		<p>1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>
		<p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>
	<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p>
		<p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p>
		<p>2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</p>
		<p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p>
		<p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p>
		<p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>
		<p>3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.</p>
		<p>3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</p>

	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. 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.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas</li> </ul>	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.

<p>relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.</li> <li>● Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>● Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</li> <li>● Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.</li> <li>● Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</li> <li>● Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</li> <li>● Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</li> <li>● Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la</li> </ul>		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.
		1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.
	2. 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.	2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
		2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y

<p>práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.</li> </ul>		necesidades y que tengan un enfoque saludable.
		2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.
		2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.
		2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.
		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>● Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</li> <li>● Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</li> <li>● Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> <li>● Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>● Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</li> <li>● La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.</li> <li>● Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
		2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.

		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si</li> </ul>	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.

<p>hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</li> <li>• Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</li> <li>• Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.</li> </ul>	<p>reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.</p>	<p>1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.</p> <p>1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4 º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</li> <li>• Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> </ul>	<p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> <li>• Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo</li> </ul>		<p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>
--	--	--

EDUCACIÓN FÍSICA		Curso: 4º E.S.O.
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.</li> <li>• Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.</li> <li>• Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</li> <li>• Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.</li> <li>• Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.</li> </ul>	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p>
		<p>1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.</p>
		<p>1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>
	<p>2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.</p>	<p>2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.</p>
<p>2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.</p>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</li> </ul>		2.3. Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.
	<p>3. 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.</p>	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.
	<p>4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.
	<p>5. 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.</p>	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.
		5.2. Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información

		en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

**1. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS**

Una vez expuestos los contenidos, debemos agruparlos en unidades didácticas secuenciadas y temporalizadas para su correcto desarrollo.

Para ello, nos vamos a basar en el **calendario escolar de la provincia de Ciudad Real**, para el **curso 2022/2023**, que comienza *el 8 de septiembre y finaliza el 20 de junio*.

En este sentido, y teniendo en cuenta que la asignación horaria de nuestra materia es de 2 horas semanales para todos los cursos de ESO, contamos con aproximadamente 60 - 64 días de clase, distribuidas por evaluaciones del siguiente modo:

- 1ª Evaluación: 23- 24 sesiones
- 2ª Evaluación: 21-22 sesiones
- 3ª Evaluación: 18-19 sesiones

Así, después de todo lo señalado, vamos a agrupar las unidades didácticas a lo largo del curso del siguiente modo:

**2º ESO**

EVALUACIÓN	UDD	Nº SESIONES
1ª EVAL	1. CALENTAMIENTO y FLEXIBILIDAD	2 SES
	2. DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS: TEKA, QUIDDITCH...)	6 SES
	3. CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS: LA RESISTENCIA	12 SES
	4. CAPACIDADES FISICAS BASICAS: LA FUERZA (SPIDERKIDS Y ACROESCALADA)	4 SES
	5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	TRANSVERSAL
2ª EVAL	6. HOCKEY	7 SES
	7. CAPACIDADES COORDINATIVAS Y AGILIDAD: (COMBA, DIABOLO, VOLTEOS, SALTOS Y EQUILIBRIOS)	10 SES
	8. ORIENTACIÓN	4 SES
	9. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	TRANSVERSAL
3ª EVAL	10. PALADÓS	6 SES
	11. FRISBEE	6 SES
	12. FUNBALL	6 SES
	13. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	TRANSVERSAL

**4º ESO**

EVALUACIÓN	UDD	Nº SESIONES
1ª EVAL	1. CALENTAMIENTO Y FLEXIBILIDAD 2. DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS (TEKA) 3. CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS: LA RESISTENCIA 4. CAPACIDADES FISICAS BASICAS: LA FUERZA 5. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	2 SES 6 SES 12 SES 4 SES TRANSVERSAL
2ª EVAL	6. CAPACIDADES COORDINATIVAS (COMBA Y DIÁBOLO) 7. DEPORTES COLECTIVOS: FLOORBALL 8. DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA I: SHUTTLEBALL 9. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	7 SES  7 SES  7 SES  TRANSVERSAL
3ª EVAL	10. DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA II: RINGO (Preparación Jornada de Acogida 6º primaria.) 11. DEPORTES ALTERNATIVOS I: PICKLEBALL 12. DEPORTES ALTERNATIVOS II: FRISBEE 13. ACTITUDES, VALORES Y NORMAS.	6 SES  6 SES  6 SES  TRANSVERSAL

En cualquier caso, y en este curso más que nunca, en relación a esta secuenciación y temporalización, debemos tener en cuenta una idea importantísima: la **flexibilidad de esta planificación**, debido a la infinidad de imprevistos que pueden surgir, fundamentalmente aquellos relacionados con la **meteorología, la coincidencia de varios profesores en una misma hora lectiva y la limitación de uso de espacios**.

## 2. **METODOLOGÍA**

Con el presente apartado, referido a la metodología, abordamos uno de los aspectos más importantes de nuestra programación, ya que nos ayudará a conseguir nuestros objetivos de forma satisfactoria. Al respecto, haremos referencia a los diferentes *métodos, estilos, técnicas y estrategias de enseñanza* de las que disponemos para abordar el proceso de enseñanza- aprendizaje. Con ello pretendemos dar respuesta a la pregunta **¿Cómo enseñar?**

Así, y según **J.P. Molina**, podemos utilizar:

- **Métodos Deductivos:** que operan de lo general a lo particular. Se centra en el profesor y el papel del alumno es receptivo. Es un método basado en *el Aprendizaje sin error*.
- **Métodos inductivos:** operan de lo particular a lo general. Se centra en el alumno, y su papel es activo, de búsqueda, investigación... Es un método basado en *el Aprendizaje por ensayo- error*.

Cada uno de estos métodos se concretan en diferentes **estilos**, que como debemos señalar, hacen referencia a cómo se desarrolla la interacción profesor – alumno. Así, y siguiendo la clasificación de **Delgado Noguera**, para nuestra intervención didáctica podremos utilizar:

- Estilos de enseñanza tradicionales: mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas.
- Estilos de enseñanza que fomentan la individualización: grupos de nivel, enseñanza modular, programas individuales, enseñanza programada.
- Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza: enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza.
- Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad: trabajo en grupo.
- Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente al alumno en su aprendizaje: descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estilos de enseñanza que estimulan la creatividad: libre exploración.

De igual modo tenemos que referirnos a las **técnicas de enseñanza**, que se refieren a la forma en que el profesor comunica la información al alumno, yendo desde la máxima directividad hasta la mínima. Así, según **Mosston y Ashworth**, podemos diferenciar dos técnicas:

- **Técnica de enseñanza mediante la instrucción directa:** basada en la recepción y el modelo. Esta técnica de enseñanza obliga al alumno a reproducir las técnicas o actividades que les plantea el profesor.
- **Técnica de enseñanza mediante la búsqueda:** basada en la indagación y el descubrimiento. Esta técnica de enseñanza le permite al alumno buscar las respuestas o las soluciones motoras a los problemas que plantea el profesor.

Por último, nos queda referirnos a **las estrategias de práctica**. Éstas, hacen referencia a la forma particular de abordar o presentar los diferentes ejercicios o tareas que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz. Al respecto, y en función de las diferentes tareas de cada una de las Unidades Didácticas que hemos planteado, podemos emplear dos tipos de estrategias en la práctica, según **Sánchez Bañuelos**:

- **Analítica:** con sus variantes, *pura, secuencial y progresiva*.
- **Global:** con sus variantes, *pura, con polarización de la atención y con modificación de la situación real*.

En cualquiera de los casos, debemos señalar que *a pesar del carácter antagónico y a veces contradictorio* de los diferentes métodos, estilos, técnicas y estrategias, para su puesta en práctica en las diferentes UD que hemos presentado, debemos considerar su

**complementariedad**, puesto que la utilización de uno u otro va a depender de múltiples factores como son:

- ✓ *Características de los alumnos (conocimientos previos, estado de desarrollo físico y motor,*
- ✓ *Objetivos del proceso de enseñanza-aprendizaje.*
- ✓ *Momento del proceso de enseñanza-aprendizaje.*
- ✓ *Características de los propios contenidos que se pretendan enseñar.*

También debemos hacer referencia a la **interdisciplinariedad**, ya que las materias no son compartimentos estancos. En concreto, la Educación Física está íntimamente conectada con la *Música, las Matemáticas, la Biología o la Tecnología*, pero a su vez encontramos elementos en otras lenguas o juegos de origen tradicional e histórico. El desarrollo de los contenidos debe tener en cuenta este carácter interdisciplinar del aprendizaje, por lo que sería deseable poder colaborar con los profesores de otros departamentos.

Finalmente, dentro de la metodología también debemos tener en cuenta la **organización** y la **estructura de la sesión**. Respecto a la organización, podemos decir que estará en función de nuestros fines, intentando mantener siempre un clima ameno en el que los alumnos y alumnas se sientan motivados hacia la práctica y el aprendizaje. En cuanto a la estructura de la sesión, las clases se dividirán, según Delgado Noguera, en: ***Información inicial general; Calentamiento; Parte principal; Vuelta a la calma; y Reflexión final*** (se podrán modificar según nuestros intereses).

### 3. **EVALUACIÓN**

Con la evaluación, entramos en uno de los apartados más complejos de toda programación, principalmente si pensamos en el alto carácter procedimental de nuestra materia.

#### **8.1 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS BÁSICAS**

En primer lugar, vamos a exponer los estándares de aprendizaje que se van a evaluar en cada una de las unidades didácticas y su relación con las competencias básicas. De esta forma, daremos respuesta a la pregunta **¿Qué evaluar?**

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA 2º ESO**

					UNIDADES DIDÁCTICAS															
					1ª EV					2ª EV				3ª EV						
CONDICIÓN FÍSICA					P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C E V · 1	Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.	A	CM	PE	X		X	X												
	Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.	A	CM	PE	X		X	X												
	Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	A	CM	PE	X		X	X												
	Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.	B	AA	RA			X	X												
	Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.	A	CM	PE			X	X												
	Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.	A	CM	PE	X		X	X												
	Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).	A	CM	PE	X															
C E V · 2	Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.	B	AA	FC			X	X												
	Mejora sus niveles previos de condición física.	B	AA	FC			X	X												
	Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	B	AA	FC			X	X												

	Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.	A	AA	PE			X	X									
	<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C · E V · 1	Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.	B	AA	FC							X			X	X	X	
	Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.	A	AA	PE		X					X			X	X	X	
	Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.	A	AA	PE RA		X				X	X			X	X	X	
	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	A	SI	PE		X				X	X			X	X	X	
	Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.	B	AA	FC		X				X	X			X	X	X	
	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	FC		X				X	X			X	X	X	
C E V · 2	Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	A	AA	PE		X				X				X	X	X	
	Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.	B	AA	RA		X				X				X	X	X	
	Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	FC		X				X				X	X	X	
	Coopera con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.	B	CS	RA FC		X				X				X	X	X	
	Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	RA FC		X				X				X	X	X	
	Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.	A	AA	PE		X				X				X	X	X	

	ACTIVIDADES FISICO- DEP. EN EL MEDIO NATURAL	P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C E V 1	Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	A	CC	PE								X					
	Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	AA	FC								X					
	Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	B	CM	FC								X					
	Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.	A	CM	RA PE								X					
	EXPRESION CORPORAL Y ARTISTICA	P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C E V 1	Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.	B	CC	FC							X						
	Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.	B	CC	FC							X						
	Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.	B	CC	FC							X						
	Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.	B	CC	FC							X						
	ACTITUDES, VALORES Y NORMAS	P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.	I	CS	RA					X				X				X

C E V 1	Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.	I	CS	RA					X				X				X
	Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	I	CS	RA					X				X				X
	Respeto las intervenciones y aportaciones de los demás.	I	CS	RA					X				X				X
C E V 2	Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.	I	SI	RA					X				X				X
	Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.	I	SI	RA					X				X				X
	Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.	I	CS	RA					X				X				X
	Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.	I	CS	RA					X				X				X
	Respeto las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.	I	CS	RA					X				X				X
	Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase	I	CS	RA					X				X				X
C E V 3	Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.	I	SI	RA					X				X				X
	Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.	A	SI	PE			X	X	X								X
	Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).	A	AA	PE FC					X								
C E	Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.	A	AA	PE	X				X								X

V · 4	Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.	B	AA	FC	X				X								X
	Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.	B	AA	FC	X				X								X
C E V 5	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.	A	CD	T					X								X
	Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	A	CD	T					X								X

\*IE: Registro Anecdótico (RA), Prueba Escrita (PE), Trabajo escrito (T), Ficha de Control (FC)

**ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA 4º ESO**

					1ª EV					2ª EV				3ª EV				
CONDICIÓN FÍSICA		P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
C E V 1	Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	B	CM	FC													X	
	Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	A	CM	PE	X													
	Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	A	AA	PE														
	Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.	A	CM	PE			X	X										
	Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	CM	T			X	X										
	Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.	A	CM	PE			X	X										
Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	A	AA	PE			X												

C E V : 2	Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.	B	AA	FC			X	X		X							
	Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.	A	AA	PE			X	X									
	Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.	A	AA	FC PE			X	X									
	Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.	A	AA	FC PE			X										
	Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.	I	AA	RA			X	X									
	Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.	B	AA	FC			X	X		X							
	Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.	B	AA	FC			X	X									
<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>		P	CC	IE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
C E V	Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	B	AA	FC		X				X	X	X		X	X	X	

1	Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.	A	AA	PE		X				X	X	X		X	X	X	
	Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	B	AA	FC		X				X	X	X		X	X	X	
	Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	FC		X				X	X	X		X	X	X	
C E V · 2	Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.	A	AA	PE		X					X	X		X	X	X	
	Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	B	AA	FC		X					X	X		X	X	X	
	Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	B	CS	FC	X	X					X	X		X	X	X	
	Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	B	AA	FC		X					X	X		X	X	X	
	Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	B	AA	RA FC	X	X					X	X		X	X	X	
	Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	CS	RA		X					X	X		X	X	X	
	Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	A	CS	RA PE		X					X	X		X	X	X	

CE V 3	Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.	B	CS	FC	X	X				X				X		X	
	Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	A	AA	T		X				X	X	X		X		X	
	Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	A	AA	T		X						X		X		X	
	<b>ACTIVIDADES FISICO- DEP. EN EL MEDIO NATURAL</b>	<b>P</b>	<b>CC</b>	<b>IE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
C E V : 1	Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.	A	CC	FC PE													
	Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.	B	AA	FC													
	Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	I	AA	PE													

					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	<b>EXPRESIÓN CORPORAL Y ARTÍSTICA</b>	P	CC	IE													
C E V · 1	Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.	B	CC	FC						X							
	Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.	B	CC	FC						X							
	Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.	B	CL	FC						X							
	<b>ACTITUDES, VALORES Y NORMAS</b>	P	CC	IE													
C E V · 1	Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.	I	SI	RA					X				X				X
	Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.	I	CS	RA	X				X				X				X
	Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	I	CS	RA	X				X				X				X
C E V · 2	Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.	I	SI	RA	X				X				X				X
	Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.	I	CS	RA				X	X		X						X
	Acepta con responsabilidad su función el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.					X				X				X			

C E V · 3	Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.	B	CM	RA FC					X		X		X		X		X
	Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.	I	SI	RA					X		X		X		X		X
	Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.	A	CM	PE					X				X		X		X
C E V · 4	Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.	A	SI	PE	X				X				X				X
	Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	B	AA	FC					X								
C E V · 5	Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar en su conocimiento y elaborar documentos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), realizando exposiciones si fuera necesario.	A	CD	T					X								X
	Realiza un proceso de búsqueda adecuado, procesando la información y analizándola críticamente y compartiendo la información en los soportes y entornos apropiados si fuera necesario.	A	CD	T					X				X				X
	Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.	A	CD	T													

## 8.2 TIPOS Y ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN

A continuación, estableceremos **tres tipos de evaluación**, los cuales nos permitirán responder a la pregunta ¿Cuándo evaluar?

- ❖ **Evaluación Inicial:** que tiene como objetivo conocer mejor al educando y sus características, pudiendo determinar su nivel inicial, y así favorecer el proceso de enseñanza – aprendizaje. Así pues, **llevaremos a cabo una evaluación inicial en el comienzo del curso**. Al respecto, y en relación a nuestra programación, por la importante limitación de sesiones a la que estamos sujetos, creemos importante no dedicar de forma exclusiva la primera sesión de cada unidad didáctica a este fin, por lo que intentaremos establecer una primera sesión introductoria, con algún componente de diagnóstico, que nos pueda aportar información sobre el nivel inicial de nuestro alumnado.

Asimismo, en esta evaluación inicial, al comenzar el curso, la orientadora del instituto a través de los respectivos tutores/as, solicitará a los padres de nuestro alumnado información sobre posibles enfermedades o dolencias, por las cuales no puedan participar en nuestras clases con normalidad. Una vez que la orientadora reciba todos los informes médicos, nos facilitará la relación de alumnos que necesitan medidas de individualización de la asignatura o atención personal.

En relación a la **evaluación inicial** realizada al comienzo del curso, consideramos que los resultados son satisfactorios y que el alto número de aprobados se debe a que las actividades de evaluación han estado adaptadas al nivel de los alumnos que, además, en general, han mostrado un alto nivel de motivación. Los suspensos se deben fundamentalmente a la falta de esfuerzo y motivación. De esta forma, el pronóstico para el presente curso es estar situados en torno al 90 % de aprobados en los cursos de ESO.

- ❖ **Evaluación formativa:** Su objetivo radica en conocer cómo se va desarrollando el proceso para realizar las oportunas modificaciones, si hiciesen falta. En base a ello, esta evaluación se llevará a cabo mediante una observación sistemática o un registro anecdótico según la unidad que se esté trabajando.
- ❖ **Evaluación final o sumativa:** se lleva a cabo al final del proceso y tiene como fin determinar el grado de consecución de los objetivos planteados. Se realizará, por lo general, al finalizar cada unidad didáctica para comprobar si se han alcanzado los objetivos esperados.

## 8.3.- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Para llevar a cabo todas ellas, debemos dotarnos de una serie de **instrumentos de evaluación**, los cuales nos permitirán responder a la pregunta ¿Cómo evaluar?

Estos instrumentos dependerán del tipo o modalidad de los estándares de aprendizaje que queramos evaluar. Por ello, expondremos a continuación los instrumentos que más utilizaremos desde una perspectiva general, y será en cada una de nuestras Unidades Didácticas, donde éstos se concreten en relación al contenido y los estándares de aprendizaje propuestos. Por todo ello, y como instrumentos más usuales podemos citar:

- ⇒ Para la evaluación de los **aspectos teóricos o conceptuales**, utilizaremos pruebas escritas (PE) (podrán ser tipo test o de desarrollo) y/o preguntas orales, así como la realización de fichas de trabajo en clase o en casa, y trabajos individuales o en grupo. (T)
- ⇒ Para la **evaluación del nivel de ejecución práctica**, utilizaremos tanto *procedimientos de experimentación, test y baterías de pruebas*, de talante cuantitativo, como procedimientos de observación, de talante cualitativo, entre los que destacamos: fichas de control (FC) registro anecdótico, escalas descriptivas o de calificación... *los alumnos podrán ser evaluados a partir de situaciones propuestas en clase diariamente o mediante la realización de trabajos elaborados en casa.*
- ⇒ Para **la evaluación de los aspectos relacionados con la actitud o comportamiento del alumnado** utilizaremos exclusivamente *procedimientos de observación directa*, entre los que destacamos el Registro anecdótico (RA), donde se recogerán día a día, los aspectos relacionados con el comportamiento y actitud hacia la asignatura. También se podrán utilizar para tal fin listas *de control, escalas descriptivas o de calificación...*

Así pues, y desde **un punto de vista ecléctico**, debemos destacar la **complementariedad** de los diferentes instrumentos señalados de forma que consigamos alcanzar un punto intermedio en el que, tomando los aspectos más positivos de cada instrumento, consigamos la mayor información útil posible para evaluar tanto el proceso como el propio resultado.

#### 8.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los estándares de aprendizaje evaluables se han estructurado en tres categorías: **básicos, intermedios y avanzados**, bajo los criterios de complejidad y significatividad de los mismos en el marco general del currículo, con la finalidad de orientar el contenido de la presente programación didáctica y la evaluación de los aprendizajes de los alumnos.

La calificación se realizará de la siguiente forma:

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA ESO		
PORCENTAJE DE LA CALIFICACIÓN	MODALIDAD DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
50 %	Estándares de aprendizaje BÁSICOS (B)	Fichas de control (FC) Rúbricas de evaluación Registro anecdótico, Escalas descriptivas o de calificación...
30 %	Estándares de aprendizaje INTERMEDIOS (I)	Registro anecdótico (RA) Listas de control

		Escalas descriptivas o de calificación
20 %	Estándares de aprendizaje AVANZADOS (A)	Exámenes escritos (PE) Trabajos escritos (T) Fichas de trabajo Diario de clase Cuaderno de clase Preguntas orales

- ❖ Se considerará que un alumno/a ha aprobado esta asignatura siempre que al aplicar los porcentajes correspondientes se consiga la calificación mínima de cinco puntos sobre diez.
  - **Insuficiente.** - no alcanzar los contenidos mínimos.
  - **Suficiente.** - (5) alcanzar los criterios mínimos.
  - **Bien.** - (6) 60% de consecución de criterios de evaluación.
  - **Notable.** - (7 y 8) 70-80% de consecución de criterios de evaluación.
  - **Sobresaliente.** - (9 y 10) 90-100% de consecución de criterios de evaluación.

### 8.5 ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

- ❖ Un alumno/a tendrá la materia suspensa en la Evaluación Ordinaria de Junio cuando:
  - Tenga dos o más evaluaciones suspensas.
  - Si tiene una evaluación suspensa pero la nota media entre las 3 evaluaciones es inferior a 5 puntos.

En cuanto a las recuperaciones, vamos a diferenciar dos posibles situaciones:

- ❖ **Evaluación suspensa.** - el alumno/a deberá recuperar los contenidos y estándares de aprendizaje, que ha suspendido en la evaluación anterior. Cada profesor determinará el procedimiento y fecha para la realización de las recuperaciones y suministrará al alumno el plan de trabajo correspondiente
- ❖ **Materia pendiente de curso anterior:** se considera que un alumno/a recupera la materia pendiente del curso anterior cuando cumple alguno de los dos requisitos siguientes:
  - Superar el examen y/o los trabajos propuestos por el profesor en relación a los contenidos y estándares de aprendizaje del curso anterior, según lo establecido en el plan de trabajo suministrado al alumno/a.
  - Aprobar la materia del curso en el que se encuentran.

Cada profesor se encargará de la elaboración del plan de trabajo correspondiente para la evaluación y el *seguimiento de sus alumnos/as* con la materia suspensa de años anteriores.

### **8.6 EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**

Por último, se realizará una **evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, así como de la práctica docente**. De esta manera, para llevar a cabo esta evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, se tendrán en cuenta diversos aspectos que nos harán reflexionar sobre si nuestro planteamiento didáctico es el adecuado para nuestro alumnado, o por el contrario requiere realizar modificaciones. En este sentido, llevaremos a cabo un seguimiento de la programación en diversas reuniones de departamento a lo largo del curso, así como un análisis de los resultados obtenidos después de cada evaluación. Todo ello, con el fin de poder realizar las reformas oportunas en el caso de que fueran necesarias.

Dentro de esta evaluación del proceso de enseñanza – aprendizaje, uno de los ítems estará referido a la evaluación de la práctica docente. De esta manera, se podrá solicitar información a los alumnos sobre el aprendizaje alcanzado. Para ello les pasaremos una escala descriptiva en el ecuador del curso (de cara a poder mejorar nuestra labor como docentes), para que den su opinión sobre la forma de impartir las clases por parte del profesor.

### **9. INCLUSIÓN EDUCATIVA**

La inclusión educativa que establece el Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, que regula la inclusión educativa del alumnado de Castilla La Mancha se convierte en un principio clave que debe desarrollarse en toda la enseñanza obligatoria, con objeto de proporcionar a la totalidad del alumnado una educación ajustada a sus características y necesidades. En este sentido, se entiende también la necesidad de universalizar la educación como un bien público de primera importancia, mejorando la calidad del sistema y desarrollando al máximo el potencial de cada alumno.

La respuesta educativa, por lo tanto, debe ir encaminada a todo el alumnado sin excepción alguna, ya que se entiende como la única manera de garantizar los principios de equidad y calidad educativas, así como favorecer una mayor cohesión social, valores deseables para una sociedad abierta y plural. Esta respuesta educativa se llevará a cabo en diferentes niveles: a nivel de consejería, a nivel de centro, a nivel de aula, medidas individualizadas y medidas extraordinarias. En esta programación de departamento vamos a señalar los tres últimos niveles que es en los que podemos incidir directamente.

**MEDIDAS A NIVEL DE AULA:** Aplicadas en el contexto del aula para favorecer el aprendizaje de todo el alumnado.

- Estrategias metodológicas: aprendizaje cooperativo, trabajo por proyectos, grupos interactivos, tutoría entre iguales.
- Estrategias organizativas: rincones, co-enseñanza, bancos de actividades graduadas, apoyos visuales, etc.

**MEDIDAS INDIVIDUALIZADAS:** No suponen la modificación de los elementos prescriptivos del currículo. Se concretan en un Plan de Trabajo Individualizado. Desarrollado por el equipo docente y el orientador.

- Las **adaptaciones de acceso** que supongan modificación o provisión de recursos especiales, materiales o tecnológicos de **comunicación, comprensión y/o movilidad**.
- Las adaptaciones de carácter metodológico en la organización, temporalización y presentación de los contenidos, en la metodología didáctica, así como en los procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación ajustados a las características y necesidades del alumnado de forma que garanticen el principio de accesibilidad universal.
- Adaptaciones en los procedimientos e instrumentos de evaluación.
- Programas específicos de intervención para prevenir dificultades y desarrollar capacidades.
- Las actuaciones de seguimiento individualizado llevadas a cabo con el alumnado derivadas de sus características individuales y que en ocasiones puede requerir la coordinación de actuaciones con otras administraciones tales como sanidad, bienestar social o justicia.

**MEDIDAS EXTRAORDINARIAS:** Implican ajuste y cambios significativos en aspectos curriculares y organizativos. Requieren evaluación psicopedagógica o física previa y dictamen. Se aplican tras haber agotado medidas de inclusión previas.

-Las adaptaciones curriculares significativas. Se articulan en el Plan de Trabajo del alumno. El referente para la evaluación del alumno serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje contemplados en su PTI.

Al respecto, y para poder establecer las medidas oportunas desde nuestra materia, es necesario **clasificar los problemas** que pueden presentar nuestros alumnos, para lo cual seguiremos a *Mendoza Laiz*, de forma que distinguimos:

- a) Alumnos/as con problemas de movimiento y coordinación. Suelen ser denominados torpes, e incluso en la literatura especializada se ha llegado a hablar del síndrome del niño o niña torpe.
- c) Alumnos/as con problemas de conducta, que se manifiesta en hiperactividad, impulsividad, distracción, desorganización, etc.
- d) Alumnos/as con problemas orgánicos, es decir, con problemas en los grandes sistemas funcionales, tales como el cardiorrespiratorio.
- e) Alumnos/as con problemas visuales y auditivos.
- f) Alumnos/as con problemas ortopédicos. Niños que requieren sillas de rueda o muletas.
- g) Alumnos/as con problemas cognitivos: como, por ejemplo, retraso mental, síndrome de Down, etc.
- h) Alumnos inmigrantes: aquellos que proceden de otros países y que en muchas ocasiones presentan diferencias en cuanto a raza, cultura e idioma. El problema del lenguaje en Educación Física es fácilmente superable a través de la gesticulación y expresión corporal.

### 9.1 MEDIDAS UTILIZADAS POR EL PROFESOR

Concretando, en Educación física las medidas podrán ser entre otras:

**a) Elección de tareas:** según el nivel que presentan los alumnos en cuanto a unas determinadas habilidades se elegirán unas tareas u otras para que avancen de forma adecuada en sus conocimientos y habilidades.

**b) Modificación de las tareas:** es una medida que se toma habitualmente y consiste en adaptar las tareas a realizar a los alumnos en función de sus capacidades. Las diferentes actividades se pueden dificultar o facilitar modificando diversos aspectos: materiales, reglas, oposición, ritmo de ejecución, etc. Plantear diferentes niveles de ejecución.

Pueden realizarse adaptaciones desde por ejemplo utilizar balones y pelotas con colores vivos por tener un alumno con problemas de visión, hasta tener que poner rampas en los accesos al pabellón para un niño que se desplaza con silla de ruedas, modificar la metodología adaptándola a las características de los alumnos.

### 9.2 MEDIDAS A ADOPTAR EN RELACIÓN A LOS ALUMNOS/AS INDISPUESTOS

Para finalizar, no queremos dejar de mencionar el motivo más común dentro de nuestra asignatura, por el cual tenemos que realizar una atención individualizada. Nos referimos a los alumnos que, de forma temporal o permanente, no pueden realizar actividad física (lesionados, resfriados, indispuestos...).

Al respecto, y partiendo de que no existe el alumno exento, según la *Orden Ministerial de 10 de Julio de 1995 (BOE de 15 de julio)*, a aquellos que no realicen la práctica, se les podrá exigir la realización de diferentes tareas como:

- Realización de un diario de sesiones
- Preparar por escrito y /o dirigir calentamientos
- Realización de fichas de trabajo teórico o resúmenes de libros, revistas...
- Colaboración en las tareas de recogida y distribución del material
- Colaboración en las tareas de evaluación (coevaluación), arbitraje o cronometraje
- Tutoría entre iguales
- Otras tareas encomendadas por el profesor.

La realización de dichas tareas será evaluada por el profesor atendiendo a los criterios de calificación establecidos en el apartado de evaluación. En este sentido, cuando un alumno/a no pueda ser evaluado, por motivos justificados, de aquellos estándares de aprendizaje asociados a la parte práctica de la materia, el porcentaje de la calificación asignada a dicha parte práctica se sumará a la parte teórica, conservando el valor de la parte actitudinal.

## **10. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Por las características de nuestra materia, los materiales y recursos didácticos van a presentar una gran heterogeneidad y volumen. Es por ello, que se hace necesario establecer una clasificación de los mismos, lo cual facilitará en gran medida, nuestra labor docente.

Así, para la consecución de nuestras intenciones educativas, utilizaremos tanto *espacios deportivos convencionales, como no convencionales*:

- **Espacios deportivos convencionales:** Son aquellos diseñados de forma específica para la realización de actividades físicas. Contamos con:
  - ✓ Gimnasio del Centro, que consta de una pista polideportiva. (Gimnasio 1)
  - ✓ Gimnasio pequeño. (Gimnasio 2)
  - ✓ Pistas Polideportivas exteriores del Centro, que se utilizarán coordinadamente por los dos ciclos. (Estas instalaciones serán de uso exclusivo del Departamento de Educación Física durante el horario lectivo, quedando a disposición del Centro las horas restantes.)
  - ✓ Pabellón municipal cercano al centro
- **Espacios deportivos no convencionales:** Son aquellos espacios que pueden ser utilizados para la actividad física, sin que éste sea su objetivo primordial. Para el desarrollo de la presente programación utilizaremos:
  - ✓ **Patio.** -  
Situado en el centro escolar. Se usará fundamentalmente para el desarrollo de la Unidad Didáctica de Orientación. (Ver Plan de Contingencia).
  - ✓ **Parque exterior "Rivas Moreno"** (previa autorización del Excmo. Ayuntamiento de Miguelturra)
    - Situado fuera del centro escolar. Se suele utilizar, entre otros, para la práctica de trabajo de condición física, y de actividades en el medio natural como la orientación.
    - En cuanto a los **materiales deportivos**, (ver también Plan de Contingencia), podemos clasificarlos en función de la procedencia de los mismos, distinguiendo:
      - ❖ *Materiales específicos de la materia de Educación Física:* Son aquellos que tradicionalmente se vienen utilizando en nuestras sesiones. Ente ellos destacamos: Espalderas, bancos suecos, cuerdas, balones de fútbol sala, baloncesto, balonmano, voleibol, balones de goma espuma, colchonetas, cronómetros, conos, aros...

- ❖ *Materiales no específicos de la materia de Educación Física:* Entre los que destacamos: **Reciclados:** botellas de plástico, cajas... **De fabricación propia:** pelotas malabares, porterías de pequeño tamaño...

Además, para el desarrollo de la presente programación se podrán utilizar otros materiales, como son: **materiales impresos, audiovisuales e informáticos:**

- ❖ **Materiales Impresos,** donde distinguiremos:
  - *Los propios del profesor,* donde podemos identificar:
    - El Cuaderno de sesiones, donde se incluye el seguimiento diario de los alumnos, desde el punto de vista actitudinal y procedimental.
    - La diversa bibliografía del departamento para el apoyo a su labor docente
  - *Los propios del alumno:* donde podemos identificar:
    - El Cuaderno de Trabajo del Alumno: donde se almacena toda la documentación necesaria para el desarrollo de las diferentes UD que hemos planteado, en forma de fotocopias, fichas de trabajo en clase, fotocopias de revistas y libros, trabajos personales, memoria de sesiones, etc.
    - Bibliografía para el alumno, recogida en la biblioteca, con el fin de poder consultar y ampliar diversos contenidos.
- ❖ **Materiales Audiovisuales:** teléfonos móviles, proyector, el equipo de música, etc. Al respecto, todos ellos serán de utilidad para nuestra propuesta didáctica.
- ❖ **Materiales informáticos:** al respecto, y en un mundo que viaja hacia las nuevas tecnologías, no debemos descartar los medios informáticos para nuestra labor docente (internet, medios de comunicación...). Se recomendará la utilización para la búsqueda de ejemplos de ejecución de actividades o deportes y para la realización de pruebas teóricas gamificadas.

## **11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Siempre y cuando, las circunstancias del Centro lo permitan, se han programado para el presente curso escolar las siguientes actividades complementarias y extraescolares:

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	CURSO
21- Octubre	Complejo deportivo "Candelario León Rivas"	Actividad deportiva con los colegios de Miguelturra "Pradilimpiadas 2022"	4º ESO C
Todo el curso	Centro Educativo	Campeonatos deportivos: Fútbol-sala, baloncesto (3X3), voleibol, vóley-	Todos

		playa, bádminton, balón prisionero, paladós, ping-pong, etc.	
Abril-mayo	Embalse de Gasset-Embalse del Vicario (Peralvillo)	Ruta senderista	2º ESO
Diciembre y abril/mayo	Ciudad Real	Carrera de Orientación	3º / 4º ESO
29 o 30 de enero	Miguelturra	Carrera Solidaria. Actividad conjunta con colegios (Ed. Primaria)	1º, 2º y 3º ESO
Marzo- Abril	Circuito por las calles de Miguelturra	Marcha en bicicleta	1º y 2º ESO
Marzo- Abril	Rocódromo de Miguelturra	Escalada en rocódromo	4º y 1º Bach
Abril	Valdepeñas	Carrera "Valdepeñas Xtreme Race"	4º ESO y 1º Bachillerato
Mayo	Centro educativo	Jornada de Acogida de alumnos de Educ. Primaria de Miguelturra	4º ESO y 1º Bachillerato

