



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	
DEPARTAMENTO	Educación Física
CURSO	2023-2024
JEFATURA DE DEPARTAMENTO	Luis Miguel Marín de Oliveira / Santiago de la Iglesia
PROFESORADO	Luis Miguel Marín (2ª ESO A, 3º ESO A y B, 4º A y B, 1º Bachillerato A y B) Santiago de la Iglesia (1º ESO A y B, 2º ESO B)
MATERIAS Y CURSOS	Educación Física: 1º a 4º ESO; 1º Bachillerato

INTRODUCCIÓN.....	2
1. PROGRAMACIÓN DE MATERIAS DEL DEPARTAMENTO.....	6
MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º ESO (Grado 7º).....	6
MATERIA Y CURSO: Educación Física. 2º ESO (Grado 8º).....	10
MATERIA Y CURSO: Educación Física. 3º ESO (Grado 9º).....	14
MATERIA Y CURSO: Educación Física. 4º ESO (Grado 10º).....	19
MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º Bachillerato (Grado 11º).....	23
2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	27
2.1. Medidas para alumnado que no superó las evaluaciones durante el curso.....	27
2.2. Medidas para alumnado que no superó la evaluación ordinaria y debe presentarse a la extraordinaria.....	27
2.3. Medidas para alumnado con la materia pendiente del curso anterior.....	27
2.4. Medidas para alumnado de altas capacidades y/o alto rendimiento deportivo.....	27
3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.....	29
3.1. Evaluación inicial.....	29
3.2. Evaluaciones parciales y final ordinaria.....	29
3.3. Evaluación extraordinaria.....	29
3.4. Evaluación ante la pérdida de evaluación continua.....	30
3.5. Alumnos que no pueden realizar actividad física.....	30
3.6. Procesos de autoevaluación.....	30
4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	31
5. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS.....	33
6. ADAPTACIONES DEL CURRÍCULO PARA LA PREPARACIÓN A PRUEBAS SABER 9 y 11.....	35
7. RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS.....	36
7.1. Instalaciones.....	36
7.2. Materiales.....	36
8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	37
9. EVALUACIÓN DEL PROCESO. INSTRUMENTOS, INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS.....	38
9.1. Instrumentos.....	38
9.2. Indicadores de logro.....	38
9.3. Procedimientos e indicadores de evaluación de la programación didáctica.....	38
10. COORDINACIÓN VERTICAL CON OTRAS ETAPAS.....	40
11. COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS.....	41
12. PLAN LECTOR.....	42
13. PLAN TIC.....	43
14. PLAN DE ORTOGRAFÍA.....	44
15. PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y FAMILIAS DE LA PROGRAMACIÓN.....	45
ANEXOS.....	46
ANEXO 1. Modelos de evaluación para la práctica docente.....	46



INTRODUCCIÓN.

Desde un punto de vista integrador el área de Educación Física (Educación Física, Recreación y Deportes) se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de Educación Física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. La Educación Física no debe aportar una visión restringida, sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

El desarrollo de la competencia motriz debe permitir comprender el propio cuerpo y sus posibilidades y aplicar las habilidades motrices específicas en contextos de práctica con valor social, que se irán complicando a medida que se progresa en los sucesivos cursos, asegurando una competencia motriz que sirva de base para la práctica de actividad física de forma autónoma y responsable en su vida cotidiana.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.



El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud –física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

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

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

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

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno» incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva en el alumnado o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse



en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no solo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. El bloque titulado «Vida activa y saludable» aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos



funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

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

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», por un lado, se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

1. PROGRAMACIÓN DE MATERIAS DEL DEPARTAMENTO.

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º ESO (Grado 7º)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. – Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. – Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. – Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. – La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos 	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones en deportes de equipo en colaboración-oposición.</p> <p>Ajuste de la ejecución a los gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades físico-deportivas seleccionadas.</p> <p>Relación de la técnica con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.</p> <p>Capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades practicadas.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades practicadas.</p> <p>El senderismo como actividad en medio no estable: descripción, tipos de sendero y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad, material y vestimenta necesaria en función de la duración y las condiciones. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.</p> <p>Realización de recorridos en el medio natural y de juegos en la naturaleza.</p>

<p>de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. – Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. – Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>Factores de la aptitud física. Capacidades coordinativas y capacidades físicas básicas. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónica- postural y general, y flexibilidad.</p> <p>La respiración. Tipos y combinación de la respiración con la relajación, la postura y la actividad física.</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de fortalecimiento muscular, de movilidad articular y de relajación.</p> <p>Actitud crítica hacia la propia condición física y disposición para mejorarla.</p> <p>El calentamiento como la fase inicial de una sesión de actividad física.</p> <p>Objetivos y significado preventivo en la práctica de la actividad física.</p> <p>Valoración y realización del calentamiento como hábito saludable al inicio de la actividad física.</p> <p>Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.</p> <p>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.</p> <p>Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.</p> <p>Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico- deportivas.</p>
---	--	---	---



<p>– Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>– Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>– Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Actividades y juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias en las actividades físico deportivas de oposición seleccionadas. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. El respeto al adversario y la valoración de sus méritos.</p> <p>Actividades de oposición y de colaboración- oposición: lógica interna de las mismas y su repercusión en la intencionalidad de las acciones técnicas en situaciones de juego. Reglamento de juego. Aspectos funcionales y principios estratégicos de las actividades físico deportivas de colaboración- oposición seleccionadas; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego.</p>
<p>– Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>– Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>– Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>– La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>– Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).</p> <p>– Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>– Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>– Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>– Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>Influencia de las actividades físico- deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.</p> <p>Toma de conciencia de un comportamiento adecuado, tanto en el medio urbano como en el medio natural. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico- deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza</p>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano</p> <p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</p> <p>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p> <p>El sentimiento de logro como motivación y estímulo para la superación personal.</p> <p>Respeto hacia las diferentes posibilidades de ejecución motriz.</p> <p>Valoración de la riqueza que conlleva la integración de la diversidad.</p> <p>Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico- deportivas.</p>
--	---	---	---



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 2º ESO (Grado 8º)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. <p>Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en 	<p>I. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad, y niveles saludables en los factores de la condición física.</p> <p>Control de la intensidad del esfuerzo: cálculo de la zona de actividad utilizando la frecuencia cardiaca.</p> <p>Efectos fisiológicos inmediatos y adaptaciones a largo plazo de la actividad física sistemática.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos posturales y corrección de los mismos.</p> <p>Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.</p> <p>Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el sedentarismo, los desequilibrios nutricionales y el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>Valor energético de los nutrientes y relación entre la alimentación y el gasto de las actividades físicas.</p> <p>La hidratación y la práctica de actividad física.</p> <p>Sistemas o principios para trabajar las capacidades físicas básicas y medidas complementarias para mejorar la aptitud física: recuperación de los esfuerzos, alimentación, hidratación, etc.</p> <p>Pruebas para valorar los factores de la aptitud física. Protocolos que hay que seguir y baremos adaptados al grupo de referencia.</p> <p>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades coordinativas y de las capacidades físicas relacionadas con la salud: capacidad aeróbica, fuerza tónico-postural y general, y flexibilidad.</p> <p>Ejercitación de la capacidad aeróbica mediante actividades continuas con ritmo constante o variable. Ejercitación de la</p>

<p>situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. <p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. – Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. – Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. – Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>flexibilidad activa y pasiva mediante ejercicios estáticos y dinámicos.</p> <p>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana: cómo sentarse, cómo levantar y transportar cargas (mochilas, entre otros). Práctica de posiciones de seguridad para evitar lesiones en la práctica de actividad física.</p> <p>Calentamientos específicos para las diferentes actividades físico deportivas incluidas en el curso.</p> <p>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para cada tipo de calentamiento.</p> <p>Realización de actividades de baja intensidad (recuperación activa, estiramientos y relajación, entre otros) como fase final de las sesiones.</p>
--	--	---	--



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN
PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA
AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL
Y EDUCATIVO ESPAÑOL
"REYES CATÓLICOS"

<p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>– Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).</p> <p>– Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>– Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>– La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>– Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).</p> <p>– Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.</p> <p>– Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>– Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>– Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.</p> <p>La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.</p> <p>Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.</p> <p>Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.</p> <p>Respeto de las normas de seguridad de cada actividad.</p> <p>Valoración de las posibilidades de disfrute que nos ofrece el entorno próximo.</p> <p>Indumentaria y equipo apropiado para la realización de actividades.</p> <p>Criterios para la selección de avituallamiento para actividades en el medio natural.</p> <p>Progresividad de los esfuerzos: tareas de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales y su uso correcto en las diferentes actividades del curso.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.</p> <p>Medidas preventivas en las actividades que se realizan en medio no estable y en el medio natural. Significado de los indicios más significativos y medidas que se deben seguir.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
---	---	--	---

	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Manifestaciones motrices y gestuales de los sentimientos y estados de ánimo. Simbolización y codificación mediante el movimiento. Elaboración de respuestas corporales nuevas a las situaciones planteadas. Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio y control corporal, y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. Desinhibición, espontaneidad, plasticidad y creatividad. Respeto hacia los límites de expresión de cada persona.</p>
	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano</p> <p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes. El fenómeno deportivo y el tratamiento de la corporalidad en nuestro entorno social. Prejuicios y estereotipos. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.</p>

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 3º ESO (Grado 9º)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad 	<p>I. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica sistemática de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Efectos negativos en el organismo de diferentes hábitos y sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo). Baterías de test de aptitud física: protocolos de cada prueba y baremos aplicables. Profundización en el conocimiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas y derivadas. Concepto y tipos de velocidad. Realización de juegos y ejercicios de velocidad gestual y de reacción. Ejecución y valoración de métodos de relajación como medio para liberar tensiones de la vida cotidiana. Relajación y respiración. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Práctica de actividades de movilización fisiológica de la espalda y de estabilización de las cinturas escapular y pelviana. Realización y puesta en práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se</p>



<p>en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>			<p>realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.</p>
<p>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. – Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. – Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. – Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. – Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla. Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento. Desarrollo de métodos continuos para la mejora de la capacidad aeróbica. Desarrollo de la fuerza resistencia general a través de repeticiones con autocargas o cargas muy bajas. Ejecución de métodos activos y pasivos para la mejora de la flexibilidad.</p>
<p>– Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. – Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz. – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de</p>	<p>Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos de las actividades físicas y deportivas seleccionadas. Adaptaciones de los modelos técnicos a las características individuales. Aspectos reglamentarios de las actividades desarrolladas. Aprendizaje y aplicación. Profundización y consolidación de las habilidades de los deportes que vuelven a incluirse en este curso y que fueron trabajados en algún curso anterior. Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas que forman parte del programa del curso.</p>



<p>Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). – Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. – Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. – Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. – Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. 		<p>conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>Indicadores y errores más frecuentes en la práctica.</p> <p>Aspectos preventivos que hay que tener en cuenta en las diferentes actividades:</p> <p>Indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>Actividades en medio no estable de trepa y recorridos horizontales. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.</p> <p>Nudos: realización y procedimientos de verificación de la seguridad.</p> <p>Estrategia básica en las situaciones de oposición.</p> <p>Acciones motrices para atacar los puntos más débiles del adversario y para ofrecer los propios puntos fuertes.</p> <p>Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en situaciones de oposición y de oposición-colaboración.</p> <p>La oportunidad de las acciones y la anticipación como clave de las intervenciones.</p> <p>Práctica de situaciones de juego simplificando los mecanismos de decisión y aplicables a las actividades de oposición y de oposición-colaboración incluidas en el curso.</p> <p>La dinámica interna, las fases del juego y las funciones de los jugadores en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.</p> <p>Observación y análisis de acciones de juego de los compañeros y compañeras en las situaciones de oposición y de oposición-colaboración.</p> <p>Reglamento de juego.</p> <p>Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición. La colaboración y la toma de decisiones en equipo.</p>
--	--	---	---



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. 4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>La danza como contenido cultural. Aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Danzas históricas y danzas actuales. Propuestas de actividades, formas jugadas o bailes dirigidos a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio propio y espacio social., y seleccionados en función de las características del grupo. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva. Diseño y realización de coreografías a partir de premisas aportadas por el profesor o la profesora. Participación en las actividades de expresión con disposición de ayuda y colaboración.</p>
	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>El valor de los aprendizajes frente al valor relativo de los resultados cuantitativos. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Aprendizaje de cómo jugar en equipo. Aplicación de protocolos de resolución de conflictos: analizar el origen del problema, escuchar a las partes, buscar soluciones variadas y diversas, probarlas, elegir la que tenga menos consecuencias negativas. Cooperación y ayuda en la organización de torneos deportivos. Elaboración de un ideario de juego limpio. Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza. Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva. Medidas preventivas en las actividades físicodeportivas en las que hay competición:</p>



			preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
--	--	--	--

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 4º ESO (Grado 10º)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. – Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. – Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. – Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>	<p>1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>Ventajas y riesgos para la salud relacionados con las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas.</p> <p>Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas.</p> <p>Ejercicios de compensación y estabilización postural.</p> <p>Hábitos de vida, ejercicio físico y salud.</p> <p>Valoración de los efectos negativos que tienen el sedentarismo y el consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas, sobre la condición física y la salud.</p> <p>Alimentación, hidratación y actividad física: balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p> <p>Concepto de dieta equilibrada.</p> <p>Planes de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Adaptación a las propias posibilidades.</p>

<p>– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>– Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>– Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>	<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>	<p>Equipamiento básico para la realización de actividades.</p> <p>Aspectos tácticos de las actividades físico-deportivas de oposición, de colaboración, de colaboración-oposición y en medio no estable</p> <p>propuestas: Dinámica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.</p> <p>Estímulos relevantes que condicionan la conducta motriz en las diferentes actividades desarrolladas.</p> <p>Eficacia en las conductas de anticipación a las acciones de los adversarios.</p> <p>Ayudas en el contexto de las acciones colectivas.</p> <p>Lectura del juego y propuesta de alternativas en situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición.</p> <p>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p> <p>Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>Organización básica y coordinación del sistema de competición en el seno de la clase.</p>
<p>– Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>– Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>– Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>– Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>– Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>– Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>– Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos,</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de</p>	<p>Aspectos técnicos de las actividades seleccionadas.</p> <p>Ajuste de la ejecución a los modelos técnicos de las habilidades específicas planteadas en cada actividad.</p> <p>Adaptación de los fundamentos técnicos a los cambios del entorno de práctica.</p> <p>Capacidades motrices implicadas en cada actividad.</p> <p>Formas de evaluar el nivel técnico de las actividades físico-deportivas propuestas.</p>



<p>discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. – Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. – Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). <p>Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. – La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. – Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). – Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. – Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. – Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. – Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. 		<p>violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	
	<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>Montajes artístico-expresivos. Combinaciones de elementos expresivos y su relación con montajes artístico-expresivos. Gesto, movimiento e interacciones.</p> <p>La comunicación en el trabajo de expresión corporal. Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas. Valores asociados al deporte y reflexión sobre los "antivalores": el respeto, la autosuperación, la solidaridad y el juego limpio contra la violencia, la prepotencia o la marginación. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. La superación de retos personales como motivación.</p>
	<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano</p> <p>STEM5, CC4, CE1, CE3</p>	<p>5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p>Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físicas. Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas</p>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN
PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA
AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL
Y EDUCATIVO ESPAÑOL
"REYES CATÓLICOS"

		<p>5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles. Condiciones seguras de práctica: estado de instalaciones y materiales, indumentaria, etc. Las lesiones en la práctica deportiva. Aspectos generales y protocolos básicos de actuación. Cooperación en las distintas funciones dentro de la labor de equipo. Respeto a las aportaciones de las compañeras y los compañeros en las actividades grupales y asertividad en la defensa de los propios puntos de vista. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
--	--	---	--

MATERIA Y CURSO: Educación Física. 1º Bachillerato (Grado 11º)

SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y DESCRIPTORES	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SITUACIONES APRENDIZAJE
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>– Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>– Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.</p> <p>– Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y</p>	<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física</p> <p>STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p>	<p>1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>	<p>Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

<p>análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). – Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. – Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. – Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). – Protocolos ante alertas escolares. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la 	<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos</p> <p>CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>
<p>– Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. – Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la 	<p>3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia</p> <p>CC15, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>	<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.</p>	<p>Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> <p>Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.</p> <p>Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.</p>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

<p>propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. – Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. – Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. – Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. – Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. 	<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p> <p>STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p>	<p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.</p> <p>Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario. Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.</p> <p>Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>
<p>relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas). <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. – Técnicas específicas de expresión corporal. – Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. – Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. – Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. – Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. 	<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad</p> <p>STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>	<p>5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p>Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud. El entorno natural y las actividades físicodeportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo. La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.</p>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN PROFESIONAL

EMBAJADA DE ESPAÑA AGREGADURÍA DE EDUCACIÓN

CENTRO CULTURAL Y EDUCATIVO ESPAÑOL "REYES CATÓLICOS"

– Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

– Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

– Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

– Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.

– Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

2. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

2.1. Medidas para alumnado que no superó las evaluaciones durante el curso.

Para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje tomaremos como medidas:

- Los agrupamientos flexibles (trabajo en grupos reducidos, microenseñanza, enseñanza por niveles) que eviten los motivos de distracción y mejoren las condiciones de aprendizaje.
- El planteamiento de tareas diversas que ayuden a focalizar la atención y anticipar las actividades a realizar especialmente a los alumnos disruptivos y a aquellos que se encuentran con mayores dificultades.
- Emplear diferentes instrumentos de evaluación para objetivar las conductas y comportamientos inadecuados, informando al alumnado cada cierto tiempo, para que sepan lo que deben corregir y las repercusiones en su calificación.
- Emplear estilos de enseñanza menos directivos que vayan dejando paso a otros que fomenten la autonomía del alumnado.
- Hacer un seguimiento individualizado del alumnado que ha obtenido una calificación negativa en la evaluación.
- Establecer tutores en la práctica, asignando al alumnado con dificultades un compañero que le ayude en las tareas que le supongan mayores problemas.

2.2. Medidas para alumnado que no superó la evaluación ordinaria y debe presentarse a la extraordinaria.

Seguimiento individualizado en la preparación de los trabajos teóricos que deban entregar, repaso de los contenidos impartidos a lo largo del curso que deban presentar en el cuaderno y/o en la prueba teórica/práctica, y aclarar los criterios de realización de las pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas) para que las puedan superar.

De cara a la convocatoria extraordinaria, se personalizarán las medidas de recuperación para cada alumno, en función de las circunstancias que hayan propiciado el suspenso, con el fin de completar aquellos contenidos que no se superaron satisfactoriamente. En cualquier caso, la calificación máxima para la convocatoria extraordinaria podrá ser igualmente de 10 puntos. Todas las tareas de recuperación partirán de las que se han trabajado a lo largo del presente curso.

2.3. Medidas para alumnado con la materia pendiente del curso anterior.

El profesorado que en el curso académico imparta clase al alumnado será el encargado de establecer con éste los plazos oportunos que le ayuden a superar la materia pendiente.

La recuperación de la materia pendiente se realizará mediante:

- Presentación de los trabajos que se concreten (máximo cuatro) y cuya nota media tendrá un valor del 25% de la calificación final. Para poder calcular dicha nota media será imprescindible la presentación en el plazo estipulado de todos ellos.
- Realización del cuaderno de clase y/o control escrito que tendrá un valor del 30% de la calificación final.
- Realización de pruebas físicas (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en la naturaleza; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El 45% de la nota corresponderá a la realización de pruebas/actividades físicas.

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si, por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

2.4. Medidas para alumnado de altas capacidades y/o alto rendimiento deportivo.



Darles oportunidades, de manera que puedan profundizar o completar el currículo ordinario, ofreciéndoles mayores matizaciones o nuevos planteamientos en relación con ciertos contenidos que susciten su interés y eviten su aburrimiento (habitual en tareas rutinarias). Potenciar los factores que configuran el pensamiento divergente (fluidez, elaboración, originalidad y flexibilidad), de manera que el alumnado sea capaz de ver el problema desde puntos de vista diferentes, aprendiendo a buscar varias alternativas para solucionar la cuestión planteada. Emplear varias formas de expresión y comunicación. Fomentar las relaciones personales, a través de metodologías participativas y cooperativas, de manera que se canalice la competitividad y aislamiento (generalmente son independientes, autónomos y necesitan poca ayuda).

Con relación de los deportistas de alto rendimiento, se tratará de optimizar al máximo la compatibilidad entre la dedicación al deporte en el cual se compite y los contenidos que se estén trabajando en clase. La flexibilización de plazos, metodologías, así como la comunicación con la federación deportiva y/o el entrenador y las familias, deberá ser fluida y ágil para poder ser llevado a cabo este modelo de adaptación e integración con la materia.



3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

3.1. Evaluación inicial.

La realizaremos para conocer el desempeño de cada alumno y su punto de partida, la llevaremos a cabo en las primeras semanas del curso.

Constará de las siguientes partes:

- Evaluación de la condición física (conocimiento teórico-práctico).
- Evaluación de la competencia motriz (conocimiento teórico-práctico).
- Hábitos de higiene y de salud (conocimiento teórico-práctico).

3.2. Evaluaciones parciales y final ordinaria.

Para la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se podrán emplear los siguientes instrumentos:

- Observación sistemática por parte del profesorado (listas de control).
- Pruebas orales, escritas y prácticas para cada Unidad Didáctica.
- Cuaderno y/o trabajos (fichas) individuales y/o grupales.
- Actitud en la clase (registro anecdótico, escalas de observación).
- Autoevaluación (fichas individualizadas), Coevaluación.
- Actividades obligatorias o voluntarias (lectura de artículos, participación en actividades del colegio, etc).

3.3. Evaluación extraordinaria.

Esta prueba, que corresponde a la convocatoria extraordinaria, y que elaborará y calificará el Departamento de Educación Física, se celebrará en el mes de junio.

La prueba extraordinaria consistirá:

- En la realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física, expresión corporal, actividades en el medio natural; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas).
- En la entrega del cuaderno del alumno y/o examen teórico escrito.
- Entrega de trabajos individuales (relacionados con las unidades didácticas de calentamiento, condición física y salud, juegos y deportes, actividades en el medio natural, ritmo y expresión).

Entre un 40% al 55% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas. Entre un 45% al 60% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. Esta última parte de la nota, se obtendrá a través de control teórico que recogerá los contenidos conceptuales del curso académico, entrega de cuaderno, y/o a través de la entrega posible de trabajos teóricos (máximo cuatro).

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

En cualquier caso, se buscará la mayor adaptación a cada uno de los casos particulares de los alumnos, informando al finalizar la evaluación ordinaria de todas las tareas que tienen que ser presentadas y recuperadas para el periodo extraordinario de evaluación.



3.4. Evaluación ante la pérdida de evaluación continua.

Al alumnado que pierda la evaluación continua por haber superado las 13 faltas de asistencia, sean estas justificadas o no (como aparece en el PEI) se le solicitará:

- Un trabajo teórico por cada una de las unidades didácticas desarrolladas durante el curso. Cada uno de ellos tendrá una extensión mínima de 10 folios.
- La realización de una serie de pruebas físicas que valoren la competencia motriz exigida en cada curso (test de condición física y de cualidades motrices; ejercicios prácticos sobre calentamiento, condición física; realización de habilidades básicas, y habilidades específicas relacionadas con diferentes modalidades deportivas). El profesor responsable del alumnado establecerá el procedimiento más adecuado en cada situación concreta.
- Un control teórico sobre los contenidos desarrollados durante el curso

Entre un 40% al 55% de la nota corresponderá a la realización de pruebas físicas³. Entre un 45% al 60% corresponderá a los conocimientos teóricos del alumnado. Esta última parte de la nota, se obtendrá a través del control teórico que recogerá los contenidos conceptuales del curso académico, entrega de cuaderno, y/o a través de la entrega posible de trabajos teóricos (máximo cuatro).

La calificación final se obtendrá de la media aritmética de la nota (con un decimal) de cada uno de los apartados expuestos, siempre y cuando obtengan una nota igual o mayor a 5 puntos en cada uno de ellos (control escrito, trabajos teóricos y pruebas físicas). El resultado se redondeará a un valor entero en caso de que la parte decimal sea superior o igual a 0.50 tomando el valor inmediatamente superior. Si por el contrario, el valor decimal es inferior a 0.50 se tomará el valor inmediatamente inferior. Se aprobará la materia con una nota igual o superior a 5.

3.5. Alumnos que no pueden realizar actividad física.

En el caso de alumnos que no puedan realizar, bien de forma temporal o bien de forma permanente, actividad física con normalidad, deberán realizar trabajos complementarios para la materia. Estos trabajos tendrán el mismo valor que los apartados correspondientes a los que puedan sustituir dentro de la programación.

Excepcionalmente, y tras consenso del Departamento, podrán plantearse trabajos alternativos para subir nota y encontrar la equidad entre el alumnado. En todos los casos, el alumno deberá presentar justificante suficiente que indique motivo de la incapacidad, limitaciones a la práctica de ejercicio físico y duración de dicha incapacidad.

3.6. Procesos de autoevaluación.

El proceso de enseñanza-aprendizaje (docente y discente) se evaluará a través de cuestionarios anónimos o de informes (reflexión escrita) en los que se analicen los conocimientos adquiridos, la progresión en la práctica realizada (a nivel cuantitativo y cualitativo), así como la implicación en la materia (puntualidad, participación, respeto, compañerismo, autoexigencia, etc).



4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Las calificaciones se expresarán en los siguientes términos (entre paréntesis las referidas por la legislación colombiana): Insuficiente: 1, 2, 3, 4. (Deficiente-Insuficiente), Suficiente: 5 (Aceptable), Bien: 6 (Aceptable), Notable: 7,8 (Sobresaliente), Sobresaliente: 9, 10 (Excelente), considerándose negativa la de Insuficiente y positivas todas las demás.

La negativa a realizar las pruebas de evaluación sin justificación supondrá la no superación de la unidad didáctica.

- Pruebas.

- Componente Procedimental.

Test de Condición Física/Capacidades Coordinativas

Pruebas prácticas de cada Unidad Didáctica.

- Componente Conceptual.

Pruebas teóricas (incluirán también preguntas de carácter competencial) Cuaderno

Fichas y trabajos individuales

Trabajos en grupo (investigación, proyectos)
Exposición oral

Lecturas (interpretación de gráficos, dibujos...)

- Actitud: Asistencia Participación activa

Respeto a las normas y/o las reglamentaciones

Respeto a los compañeros

Emplea la vestimenta adecuada

Autoexigencia y superación

Conductas de cuidado personal (higiene, hábitos saludables...)

En la corrección de las diferentes actividades entregadas se tendrá en cuenta la presentación (orden y limpieza), la calidad de la redacción (adecuación, coherencia, cohesión...) y la ortografía. Se podrá restar de la nota hasta un máximo de 2 puntos, penalizando por falta (letras y tildes) hasta 0,20 en 1º ESO; hasta 0,25 en 2º y 3º ESO; y hasta 0,30 en 4º ESO y 1º Bachillerato.

Se establecen las siguientes normas para la presentación de trabajos:

- Orden del trabajo: portada, índice, desarrollo de los contenidos, conclusión y bibliografía (documentación consultada).
- La portada incluirá: título del trabajo, nombre y apellidos y el curso.
- Los trabajos pueden ser: manuscritos y a un color (azul o negro); o en el soporte informático establecido.
- Se presentarán en folio A- 4 (no se recibirán trozos de hojas) y se escribirá sólo por una cara.
- El trabajo se paginará.
- Se deben respetar los márgenes superior, inferior, derecho e izquierdo (mín. 2 centímetros).
- Las faltas de ortografía supondrán que el trabajo deba ser repetido.



- La limpieza es fundamental, no se presentarán trabajos con tachones ni con uso excesivo de corrector.
- Se valorará una adecuada caligrafía, así como una correcta redacción.
- Se deben entregar grapados o en una carpeta.
- Los trabajos se deben entregar en la fecha establecida.
- La presentación en formato digital estará autorizada por el profesor y las condiciones dependerán de la aplicación o aplicaciones que se considere utilizar.

5. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los recursos funcionales forman parte de nuestra formación como profesores y nos permiten crear el clima educativo en la clase. Se trata de plantear una actividad constructiva en la cual se conduce al alumnado a un proceso de reflexión sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes como: ¿por qué hacemos esta actividad?, ¿para qué nos sirve?

El proceso de enseñanza deberá conducir a la autonomía del alumnado en la planificación y desarrollo de su propia actividad física por lo que la implementación metodológica varía a lo largo de cada unidad didáctica y a lo largo del curso desde planteamientos instructivos a planteamientos de descubrimiento guiado que promuevan la búsqueda de soluciones por el alumnado.

En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una orientación hacia una actitud positiva y abierta hacia la actividad física.

Entre aquellos recursos funcionales que nos permiten crear el 'clima' educativo en la clase y que derivan de los diferentes principios metodológicos emplearemos:

- Los diferentes métodos pedagógicos (deductivos, inductivos).
- Los procedimientos de los que nos servimos para su puesta en práctica (verbales, intuitivos –a través de la imagen-, activos).
- Estilos de enseñanza (mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado, etc).
- Metodologías innovadoras: flipped classroom, blended learning, gamificación, etc.

Analizamos ahora de forma más detallada la metodología a emplear:

Aptitud Física y Salud:

- La comprensión de los contenidos conceptuales tiene una influencia determinante en la actitud que el alumnado adopte ante el ejercicio físico. Por ello, se les concede el tiempo, los medios y la atención máxima posible con la utilización de apuntes y transparencias para que los conceptos sean comprendidos por el alumnado. En las primeras sesiones la intervención didáctica es más directiva adoptando técnicas de enseñanza y estilos como la instrucción directa. Conforme vayan adquiriendo mayor autonomía la metodología se orienta hacia la asignación de tareas.
- Las actividades de relajación, las proponemos de forma que los alumnos experimenten las sensaciones producidas por este tipo de prácticas conducentes a la tranquilidad y el sosiego físico y mental y que estas prácticas les posibiliten su uso en las ocasiones que se produzcan de ansiedad, stress, etc.
- Se utilizará inicialmente la instrucción directa para el primer contacto con los métodos de relajación y cuando ya los conocen y los han experimentados se pasa a una metodología inductiva basada en la enseñanza mediante la búsqueda, donde se planteen las actividades al alumno y estos las experimenten y autorregulen según su criterio. El tipo de actividades propuestas favorece la participación y actividad autónoma del alumnado.

Actividades Físico Deportivas:

- Se utilizará la Instrucción Directa en el perfeccionamiento de las habilidades específicas con una combinación de estrategias analítica y global con polarización de la atención.
- Se empleará la enseñanza recíproca para la mejora de la ejecución técnica.
- En los planteamientos tácticos se utilizará la Enseñanza mediante la Búsqueda y los estilos de enseñanza asociados del descubrimiento guiado y la resolución de problemas. La estrategia didáctica será global.
- La intervención del profesorado en situaciones de adaptación a entornos no estables es bastante directiva, puesto que facilita toda la información y toma la mayoría de las decisiones. Sin embargo, está preparando a los alumnos para que en el futuro sean autónomos, y programen ellos sus propias actividades en el medio natural.

Actividades Físico Artístico-Expresivas:

- El proceso de aprendizaje en la expresión corporal es complejo e incluye importantes connotaciones psicológicas que



deben ser consideradas. La tolerancia y la flexibilidad didáctica son aquí muy necesarias para evitar rechazos. Se necesita un clima de autonomía y confianza.

- La dinámica del grupo debe ser cada vez más independiente por lo que el profesorado orientará y propondrá experiencias de forma que los movimientos no se enseñen, sino que los busque y exprese el alumno a partir de las propuestas.
- Se empleará fundamentalmente una técnica de enseñanza como la resolución de problemas con actividades participativas y emancipatorias.



6. ADAPTACIONES DEL CURRÍCULO PARA LA PREPARACIÓN A PRUEBAS SABER 9 y 11

En los cursos de 2º y 3º ESO y en 1º Bachillerato, el profesorado deberá conocer si en las pruebas SABER 9 y SABER 11 se incluirá prueba de Ciencias, si es así contribuiremos al análisis e interpretación de gráficos, repaso de la anatomía y fisiología humana. También trabajaremos cuestiones relacionadas con la competencia ciudadana.

7. RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

Los recursos didácticos se pueden agrupar en recursos materiales y recursos funcionales. Entre los Recursos materiales de los que nos serviremos para dar el 'soporte material' al proceso de enseñanza-aprendizaje y a su vez facilitar las actividades de dicho proceso destacamos:

- Impresos: libros y apuntes de la asignatura, mapas –orientación-, libros de láminas, guías de naturaleza, diccionarios, artículos de prensa, etc.
- Audiovisuales: vídeos, DVD, músicas, etc.
- Informáticos: programas de aplicaciones, programas de aprendizaje, plataforma EDMODO.
- Recursos instrumentales: fundamentales en el área de Educación Física y de los que hablaremos a continuación.

7.1. Instalaciones.

- Polideportivo cubierto dotado de pista múltiple (campo de baloncesto, campo de voleibol, campo de balonmano y fútbol sala).
- Pistas polideportivas exteriores que incluyen:

Dos campos de baloncesto Un campo de mini-baloncesto.

Dos campos de voleibol sobre los de baloncesto.

Un campo de balonmano o fútbol sala sobre los de baloncesto. Un campo de voleibol independiente.

Un frontón.

- Campo de fútbol de hierba que incluye: Un campo de fútbol de 80x54 metros.
- Tres campos de mini-fútbol: Dos sobre el de fútbol y uno más en un lateral.

7.2. Materiales.

Entre los diferentes materiales empleados en las clases destacamos:

- Material Convencional: ideado, construido y comercializado de acuerdo con unas normas para la realización de actividades físico-deportivas y recreativas. Encontramos pequeño material manipulable (pelotas, balones, cuerdas, aros, discos voladores, picas, brújulas, etc), y gran material (colchonetas, bancos suecos, plintos, espalderas, etc).
- Material no convencional: que no es propio, ni ideado, ni está pensado para utilizarlo en actividades físico-deportivas y recreativas, pero que se puede emplear para ello.
- Material de desecho o reciclable: neumáticos, cajas de cartón, sacos, periódicos, etc.
- Material de construcción propia: botella lastrada que servirá de mancuerna, pelotas de malabares, raquetas elásticas, etc.



8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Parte de los contenidos del bloque Actividades Físico Deportivas así como los objetivos asociados a ellos y la adquisición de competencias nos llevan a trabajar fuera del centro, en salidas a la naturaleza o en instalaciones de las que carece el propio instituto. Por ello hemos programado las siguientes actividades:

Actividades en la Naturaleza: Este tipo de actividades las programamos para profundizar en los contenidos de Actividades en la Naturaleza de carácter curricular en nuestra materia. Entre ellas: actividades multiaventura (en medio terrestre, acuático), iniciación a la escalada (habilidades básicas) y actividades de orientación sencillas (juegos de pistas y rastreo) (en segundo y tercer trimestre, en función de las condiciones climáticas). Se realizarán en colaboración con el Departamento de Biología y Geología y el de Geografía e Historia. Para su organización contaremos con la colaboración de empresas especializadas.

Carrera Solidaria (marzo): Organización y desarrollo de la carrera (infantil, primaria, secundaria obligatoria y bachillerato) solidaria en noviembre. Coordinación y organización del alumnado de 1º de bachillerato que colabora en el diseño y desarrollo de la Carrera Solidaria.

Organización de Campeonatos Deportivos:

- **Recreos:** Se llevarán a cabo competiciones deportivas intercurso (Primaria y Secundaria) en los recreos (Primaria de 9.30 a 10.00 h.; Secundaria de 10.30 a 11.00 h.) en deportes como el balonmano, voleibol, baloncesto, tenis de mesa y fútbol. Nuestro Departamento se encarga de la organización de alumnos responsables del material deportivo así como del control y buen uso de dicho material. Se contará con la labor de Personería para la ejecución directa de los campeonatos.
- **Torneo de Navidad:** Organización de las finales deportivas durante los últimos días de clase del primer trimestre (Secundaria).
- **Torneos Fin de trimestre:** Organización de las finales deportivas los últimos días de clase del segundo y tercer trimestre (Secundaria).
- **Planificación, programación y desarrollo de actividades en la semana cultural del centro en el mes de junio:** Nuestro departamento organiza y desarrolla en la Semana Cultural, juegos y actividades deportivas para Infantil, Primaria y Secundaria, así como la organización de eventos deportivos para los días verdes.
- **Programa Nacional "Supérate Intercolegiados":** Realizamos toda la gestión de las inscripciones de nuestro alumnado en dicho Programa liderado por el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre Coldeportes (octubre-marzo).
- **Sábados Deportivos:** Entrenamientos de nuestros equipos de mayores UNCOLI. También organizamos los Sábados Deportivos apoyando al veterano equipo de Rugby I. Industriales-Reyes Católicos al que agradecemos su entusiasmo y altruismo. Se realizarán varios torneos y encuentros en nuestro centro y en otros colegios y clubes. Así mismo colaboramos con la Asociación de Ex-alumnos del colegio, organizando varias
- **Jornadas de Convivencia Deportiva** en las que se hay competencias entre equipos de exalumnos, alumnos, padres y madres, profesorado y personal del centro. Entre las actividades deportivas destacan el fútbol, baloncesto, microfútbol, tenis de mesa y frontenis. Colaboramos con la Embajada de España en los eventos deportivos que se celebran en nuestro centro.
- **Colaboración con la Asociación de Padres:** Colaboramos con la Asociación de Padres de Alumnos en la organización de los entrenamientos (de 6.00 a 8.00 pm. lunes fútbol sala; miércoles baloncesto; jueves voleibol, para padres, madres, profesorado y personal del centro) y en la organización y desarrollo de los "Torneos Binacionales" en los que participan los equipos de Baloncesto Femenino y Masculino, formando parte de ellos. Coordinación y reuniones con los responsables de deportes de la APA (octubre a junio).

9. EVALUACIÓN DEL PROCESO. INSTRUMENTOS, INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTOS

En la evaluación del proceso de enseñanza tendremos en cuenta los siguientes aspectos⁴:

- Adecuación de la secuencia y distribución temporal de los contenidos, criterios de evaluación y demás elementos del currículo.
- Validez de los perfiles competenciales.
- Evaluación del tratamiento de los temas transversales.
- Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares aplicadas.
- Valoración de las estrategias e instrumentos de evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- Pertinencia de los criterios de calificación.
- Evaluación de los procedimientos, instrumentos de evaluación e indicadores de logro del proceso de enseñanza.
- Idoneidad de los materiales y recursos didácticos utilizados.
- Adecuación de las actividades extraescolares y complementarias programadas.
- Detección de los aspectos mejorables e indicación de los ajustes que se realizarán en consecuencia.

9.1. Instrumentos.

- Hojas de registro (anotación de aspectos cuantificables).
- Diario de aula (situaciones ocurridas en el aula que nos permita reflexionar sobre lo acontecido).
- Cuestionarios/Encuestas que cumplimente el alumnado.
- Rúbrica de autoevaluación (que nos facilite cuantificar el grado de consecución de aspectos concretos).

9.2. Indicadores de logro.

Proceso educativo (valoración de 1 a 5)

- El alumnado conoce adecuadamente los criterios de evaluación y de calificación⁵.
- El profesorado se preocupa de motivar a los alumnos para aprender y participar en las actividades del Centro.
- Hay un clima de orden y respeto mutuo en el aula.
- El profesorado reconoce el esfuerzo de los alumnos, no sólo los resultados.
- El profesorado tiene autonomía para trabajar con la metodología didáctica que más se adapte a su grupo.
- Se organizan actividades complementarias adecuadas que ayudan al aprendizaje.
- Se analizan adecuadamente los resultados de la evaluación con el grupo de alumnos.
- El profesor tiene una comunicación regular y fluida con las familias.
- El uso de los recursos didácticos (materiales y funcionales) es adecuada.

9.3. Procedimientos e indicadores de evaluación de la programación didáctica.

En la Memoria de Departamento se valorará la eficacia en el desarrollo de esta programación. En los Anexos se pone un ejemplo de evaluación de la misma, aunque la versión definitiva aparecerá en el acta del departamento cuando corresponda. Se tendrá en cuenta y se evaluará en reunión de Departamento, de lo que se levantará acta, lo siguiente:

- ¿Fueron válidos los perfiles competenciales, y la secuencia y distribución de los contenidos? ¿Qué falló?
- ¿Se aplicaron los criterios de evaluación, los instrumentos de evaluación y los criterios de calificación? ¿Se plantearon quejas o reclamaciones por mala aplicación de los mismos?
- ¿Fueron adecuados los criterios de calificación? Indicar mejoras.
- ¿Se han tratado en las materias los temas transversales como se formuló? ¿Qué problemas se encontraron?
- ¿Qué adaptaciones de bajo rendimiento o alto rendimiento se han hecho de acuerdo a lo establecido en la programación? ¿Fueron efectivas?



6. ¿Se utilizaron todos los recursos de la programación? ¿Fueron idóneos?
7. ¿Se realizaron todas las actividades extraescolares y complementarias programadas? ¿Fueron adecuadas?
8. ¿Qué aspectos son mejorables en la programación?



10. COORDINACIÓN VERTICAL CON OTRAS ETAPAS

Para favorecer la transición de Primaria a Educación Secundaria Obligatoria colaboramos en la organización y desarrollo de una Jornada de convivencia deportiva que permite establecer entre el alumnado de 6º de Primaria y el de 1º de la ESO un contacto que facilita las relaciones en el siguiente curso académico. El encuentro también sirve para el intercambio de experiencias relaciones con la incorporación a la nueva etapa.

Fundamental la coordinación para favorecer la participación de alumnado de Educación Primaria y de Educación Secundaria en las diferentes competencias y festivales deportivos y artísticos que organiza la Unión de Colegios Internacionales (UNCOLI). En ocasiones forman parte de los mismos equipos y grupos.



11. COORDINACIÓN CON OTROS DEPARTAMENTOS

Coordinación de la participación del colegio en las actividades deportivas y artísticas de la Unión de Colegios Internacionales (UNCOLI).

A lo largo de todo el curso escolar se organiza la participación de nuestro alumnado (de 3º de Primaria a 2º de Bachillerato) en las diferentes competiciones (atletismo, baloncesto, fútbol, tenis de mesa y voleibol) y festivales (arte, danza y música) que se llevarán a cabo tanto en nuestro Centro como en el resto de Colegios Internacionales, en las diferentes categorías masculinas y femeninas. Además, se organizarán los entrenamientos de los equipos participantes en las instalaciones de nuestro Centro todas las tardes, de lunes a viernes, a cargo de los diferentes profesores- entrenadores.

Este interesante programa necesita la ayuda y colaboración de todo el profesorado del centro (todos los Departamentos) que facilita que nuestro alumnado pueda participar (modificación de fechas de examen, faltas de asistencia justificadas, facilitar los contenidos vistos los días de competencia, etc). La coordinadora en colaboración con las respectivas Jefaturas de Estudios comunica con anterioridad a los eventos (mínimo 3 días antes) la relación de alumnos participantes. Este curso académico se ha habilitado una opción en el sistema informático (pestaña UNCOLI) para que las familias autoricen la salida del centro los días de competencia.

La coordinación de este programa lleva asociado la organización y desarrollo de actividades físico-deportivas, que sin duda complementa el currículo de nuestra materia (ya que favorecen la participación del alumnado al realizarse en nuestro colegio), como las que presentamos a continuación:

- Coordinación, organización y desarrollo de Torneos Invitacionales de Baloncesto, Fútbol y Tenis de Mesa (categoría infantil, juvenil y mayores).
- Coordinación, organización y desarrollo (en ocasiones clausura) de Festivales (categoría benjamín y preinfantil) de Atletismo, Baloncesto, Fútbol y Voleibol.
- Organización y desarrollo de dos Jornadas “Familias Deportivas de la UNCOLI” (octubre/junio), que promuevan la integración de las familias, deportistas y entrenadores.

Departamento de Biología y Geología: Enseñanza de la anatomía humana y nutrición.

Nuestro departamento contribuirá a desarrollar este proyecto de centro colaborando en las actividades propuestas por los coordinadores (1º ESO.- investigación y puesta en práctica de juegos tradicionales de Ecuador, Colombia y España; 3º ESO.- Medio Ambiente: orientación; multiaventura; 4º ESO y 1º Bachillerato: Nuevas tendencias deportivas comparativa Ecuador, Colombia y España).

Con Vicedirección y Jefatura de Estudios

- Organización y desarrollo de los Campeonatos Deportivos en los Recreos.
- Organización y desarrollo de la Carrera Solidaria.
- Inscripciones y participación en “Supérate Intercolegiados”, Programa del Instituto Distrital de Recreación y Deportes (IDRD) de carácter distrital, nacional e internacional donde los diferentes estudiantes de instituciones públicas o privadas compiten en veinticuatro deportes, expresando su potencial en condiciones de igualdad e inclusión.



12. PLAN LECTOR.

Objetivos:

Con relación al alumno:

- Expresarse con propiedad y corrección, oralmente y por escrito.
- Adoptar una actitud favorable hacia la correcta escritura y recuperando el prestigio social de la correcta escritura.
- Frecuentar la lectura como medio para entrar en contacto directo con las palabras, fijando, así, visualmente, la ortografía de las mismas, y asimilando su significado contextual.

Con relación a los profesores:

- Ayudar a los alumnos a escribir las palabras de acuerdo con las normas establecidas.
- Inculcar en los alumnos una conciencia ortográfica que les lleve a convertir en habitual la observancia de la ortografía de los vocablos, para manejar así con la mayor corrección la lengua.
- Proporcionarles unos métodos y técnicas para incorporar las palabras nuevas que van surgiendo a lo largo de la escolaridad y, en definitiva, de la vida.
- Desarrollar en los alumnos una conciencia ortográfica y auto exigencia en sus escritos.
- Variar el enfoque didáctico –en ocasiones, sólo normativo- de la ortografía, centrado en la adquisición de unas reglas y reemplazarlo por otro enfoque más acorde con los intereses de los alumnos, que aspire a lograr un dominio ortográfico de las palabras de uso corriente.
- Desarrollar su memoria, esencialmente la memoria visual.
- Incrementar la capacidad de generalización entendida como aptitud para aplicar a palabras nuevas los conocimientos de la estructura de palabras aprendidas con anterioridad.



13. PLAN TIC.

La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación son objeto de tratamiento en nuestra materia como:

- a) Recurso didáctico que facilita el acceso a la información: consulta de apuntes y enlaces con otras páginas de interés de Educación Física. También emplearemos como herramientas muy útiles para complementar y reforzar nuestra actuación docente webquest, actividades hot potatoes, aplicaciones clic, juegos educativos en Internet, la plataforma EDMODO.
- b) Recurso didáctico que favorece la comunicación: blogs, foros de discusión, podcasts, videotutoriales, que les permitirá continuar con el diálogo iniciado en clase y les servirá como vía para desarrollar la materia.
- c) Recurso instrumental que les permita presentar la información y el conocimiento adquirido: empleando un procesador de textos o presentaciones en Power Point, Prezi, Posteriza, Glogster, Genially, etc.
- d) Para el desarrollo y explicación de los contenidos teóricos y para que el alumnado lo emplee como recurso instrumental emplearemos el aula de audiovisuales y el aula de informática a lo largo del curso. Distribuyendo las sesiones de la siguiente manera:

Primer trimestre: 2-3 sesiones.

Segundo trimestre: 2-3 sesiones.

Tercer trimestre: 2-3 sesiones.

14. PLAN DE ORTOGRAFÍA.

La expresión escrita debe ser, no sólo rica en vocabulario y precisa en aquello que se quiere decir, sino que también debe respetar escrupulosamente las normas de ortografía establecidas. Para ello, se insistirá al alumnado en su correcta forma y expresión, estableciendo si fuera necesario medidas para paliar las incorrecciones y tratar de inculcar en el alumnado la necesidad de atenuar al máxima el número de falta. Por otro lado, además de tratar de reforzar los contenidos tratados con textos de diversa índole, se establecerán unas pautas de sanción en el caso de persistir con los errores:

- Se evaluará la ortografía (letra legible, márgenes, limpieza, puntos y aparte) y la correcta redacción (coherencia en los contenidos y planteamientos), además de la presentación escrita.
- Se restará 0,20 puntos de la nota por cada falta de ortografía y tilde en 1º de ESO; 0,25 en 2º y 3º de ESO; 0,30 en 4º de ESO y Bachillerato.
- Si se repite la misma falta, solo se contabilizará una vez.
- Se restará hasta un máximo de 2 puntos en la nota final de la prueba escrita en el caso de Bachillerato, y 1 punto en el caso de la ESO.

En cualquier caso, estas medidas lo que pretenden es hacer valer al alumno la importancia de escribir bien, y se tratará de reforzar la labor educativa de una adecuada expresión escrita.



15. PROCEDIMIENTOS DE INFORMACIÓN AL ALUMNADO Y FAMILIAS DE LA PROGRAMACIÓN.

Esta programación está disponible para el alumnado y las familias en la página WEB y en la Biblioteca del Centro.

Los criterios de evaluación y calificación se explicarán públicamente en clase, registrándose en acta de departamento el día y la hora en que se realice la difusión al alumnado. Así mismo los criterios de evaluación y calificación estarán permanentemente publicados en los departamentos didácticos.

ANEXOS.

ANEXO 1. Modelos de evaluación para la práctica docente.

PRIMER CUESTIONARIO AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

I. PLANIFICACIÓN

		1	2	3	4
1	Realizo la programación de mi actividad educativa teniendo como referencia el Proyecto Curricular de Etapa y, en su caso, la programación de área.				
2	Planteo los objetivos didácticos de forma que expresan claramente las competencias que mis alumnos y alumnas deben conseguir.				
3	Selecciono y secuencio los contenidos con una distribución y una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.				
4	Adopto estrategias y programo actividades en función de los objetivos, de los distintos tipos de contenidos y de las características de los alumnos.				
5	Planifico las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustado lo más posible a las necesidades e intereses de los alumnos.				
6	Establezco, de modo explícito, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación.				
7	Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado.				

Observaciones y propuestas de mejora

1 (Nunca)

2 (Pocas veces)

3 (Casi siempre)

4 (Siempre)

II. REALIZACIÓN

		1	2	3	4
Motivación inicial de los alumnos					
1	Presento y propongo un plan de trabajo, explicando su finalidad, antes de cada unidad.				
2	Planteo situaciones introductorias previas al tema que se va a tratar.				

Motivación a lo largo de todo el proceso

3	Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado.				
4	Comunico la finalidad de los aprendizajes, su importancia, funcionalidad, aplicación real.				
5	Doy información de los progresos conseguidos así como de las dificultades encontradas.				

Presentación de los contenidos

6	Relaciono los contenidos y actividades con los conocimientos previos de mis alumnos.				
7	Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema (índices, mapas conceptuales, esquemas, etc.)				
8	Facilito la adquisición de nuevos contenidos intercalando preguntas aclaratorias, sintetizando, ejemplificando, etc.				

Actividades en el aula

9	Planteo actividades variadas, que aseguran la adquisición de los objetivos didácticos previstos y las habilidades y técnicas instrumentales básicas.				
10	En las actividades que propongo existe equilibrio entre las actividades individuales y trabajos en grupo.				

Recursos y organización del aula

11	Distribuyo el tiempo adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase).				
12	Adopto distintos agrupamientos en función de la tarea a realizar, controlando siempre que el clima de trabajo sea el adecuado				
13	Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, etc.), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica de los alumnos.				

Instrucciones, aclaraciones y orientaciones a las tareas de los alumnos

14	Compruebo que los alumnos han comprendido la tarea que tienen que realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso, etc.				
15	Facilito estrategias de aprendizaje: cómo buscar fuentes de información, pasos para resolver cuestiones, problemas y me aseguro la participación de todos				

		1	2	3	4
Clima del aula					
16	Las relaciones que establezco con mis alumnos dentro del aula son fluidas y desde unas perspectivas no discriminatorias.				
17	Favorezco la elaboración de normas de convivencia con la aportación de todos y reacciono de forma ecuánime ante situaciones conflictivas.				
18	Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos y acepto sus sugerencias y aportaciones.				

Seguimiento/ control del proceso de enseñanza-aprendizaje

19	Reviso y corrijo frecuentemente los contenidos y actividades propuestas dentro y fuera del aula.				
20	Proporciono información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas.				
21	En caso de objetivos insuficientemente alcanzados propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición.				
22	En caso de objetivos suficientemente alcanzados, en corto espacio de tiempo, propongo nuevas actividades que faciliten un mayor grado de adquisición.				

Atención a la diversidad

23	Tengo en cuenta el nivel de habilidades de los alumnos y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje				
24	Me coordino con profesores de apoyo, para modificar contenidos, actividades, metodología, recursos, etc. y adaptarlos a los alumnos con dificultades.				

Observaciones y propuestas de mejora

III. EVALUACIÓN

		1	2	3	4
1	Tengo en cuenta el procedimiento general para la evaluación de los aprendizajes de acuerdo con la programación de área.				
2	Aplico criterios de evaluación y criterios de calificación en cada uno de los temas de acuerdo con la programación de área.				
3	Realizo una evaluación inicial a principio de curso.				
4	Utilizo suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.				
5	Utilizo sistemáticamente procedimientos e instrumentos variados de recogida de información sobre los alumnos.				
6	Habitualmente, corrijo y explico los trabajos y actividades de los alumnos y, doy pautas para la mejora de sus aprendizajes.				
7	Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidad de alumnos, de las diferentes áreas, de los temas, de los contenidos...				
8	Utilizo diferentes medios para informar a padres, profesores y alumnos (sesiones de evaluación, boletín de información, entrevistas individuales) de los resultados de la evaluación.				

Observaciones y propuestas de mejora

RESUMEN DE LA AUTOEVALUACIÓN (para entregar al Jefe de Departamento)

PROFESOR _____

RESUMEN Y VALORACIÓN	Ptos	Valoración Personal
Planificación. (28)		
Motivación inicial de los alumnos. (8)		
Motivación a lo largo de todo el proceso. (12)		
Presentación de los contenidos. (12)		
Actividades en el aula. (8)		
Recursos y organización del aula. (12)		
Instrucciones, aclaraciones y orientaciones a las tareas de los alumnos. (8)		
Clima del aula. (12)		
Seguimiento/ control del proceso de E/A (16)		
Atención a la diversidad. (8)		
Evaluación. (32)		

_____ de _____ de 2 ____

Segundo Cuestionario

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

<p>NOMBRE Y APELLIDOS:</p> <p>CURSO:</p> <p>FECHA:.....</p>
--

Esta autoevaluación es una herramienta para mejorar la enseñanza en el instituto. Tu sinceridad es importante.

SECCIÓN I: CALIDAD DEL TRABAJO REALIZADO

<p>Los números indican gradación de menor a mayor.</p>
--

FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN			
	1	2	3	4
Hago siempre los trabajos que mi profesor/a me indica.				
Entrego mis trabajos/tareas según las indicaciones dadas por el profesor/a y en la fecha acordada.				
Participo activamente (aporto ideas, ayudo a resolver problemas, realizo mi parte de las actividades) en los trabajos propuestos en equipo.				
Pregunto al profesor/a los temas que no llego a entender.				
Dedico parte de mi tiempo libre para pedir ayuda al profesor/a.				
Estoy satisfecho/a de mi trabajo.				
Las calificaciones obtenidas en mis evaluaciones son justas				

A) SECCIÓN II: ACTITUD FRENTE AL TRABAJO

FACTOR EVALUADO	EVALUACIÓN			
	1	2	3	4
Asisto regularmente a clase.				
Entro puntual a clase de forma regular.				
Justifico mis retrasos y faltas de asistencia ante el profesor/a y el tutor/a.				
Me preocupo por ponerme al día en la asignatura cuando falto a clase.				
Mi conducta y actitudes en clase son adecuadas.				
Observo y respeto las normas y reglas establecidas en el centro y en el aula.				



Observo y respeto las normas y reglas establecidas por los profesores/as.				
Acepto responsabilidades.				
Tengo una actitud positiva hacia el aprendizaje.				
No me molesta que me digan los fallos que cometo.				
Influyo en crear un clima agradable y de respeto en clase y en el instituto.				
Considero que estoy aprendiendo (indica las asignaturas en las que crees aprender más):				
Los conocimientos que adquiero en una materia los aplico o los relaciono con otras				

Tengo sugerencias que creo que ayudarían a que los resultados académicos de los alumnos/as mejoraran (para poder entenderte y tomar en cuenta tus aportaciones, intenta ser lo más claro posible).

Tercer Cuestionario

CUESTIONARIO EVALUACIÓN DEL ALUMNO

1. CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES	1	2	3	4
Presenta y analiza las diversas teorías, métodos, procedimientos, etc.				
Cumple adecuadamente el horario de clase				
2. INFRAESTRUCTURAS				
Las dotaciones e infraestructuras docentes (gimnasio, canchas, material deportivo, etc.) son adecuadas.				
3. PROGRAMA				
Da a conocer el programa (objetivos, contenidos, metodología, evaluación, etc.), a principio de curso.				
Los temas se desarrollan a un ritmo adecuado.				
Explica ordenadamente los temas.				
El temario te ha aportado nuevos conocimientos.				
Se han dado todos los temas programados				
La materia te parece asequible.				
4. METODOLOGÍA				
Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos.				
Explica con claridad los conceptos en cada tema				
En sus explicaciones se ajusta bien al nivel de conocimiento de los alumnos.				
Procura hacer interesante la asignatura				
Se preocupa por los problemas de aprendizaje de sus alumnos.				
Clarifica cuales son los aspectos importantes y cuales los secundarios.				
Ayuda a relacionar los contenidos con otras asignaturas.				
Facilita la comunicación con los alumnos.				
Motiva a los alumnos para que participen activamente en el desarrollo de la clase.				
Consigue transmitir la importancia y utilidad que la asignatura tiene para las actividades futuras y desarrollo personal y profesional del alumno.				
Marca un ritmo de trabajo que permite seguir bien sus clases.				
5. MATERIALES				
Los materiales de estudio (textos, apuntes, etc...) son adecuados.				
Fomenta el uso de recursos (bibliográficos o de otro tipo) adicionales a los utilizados en la clase y me resultan útiles.				
Utiliza con frecuencia ejemplos, esquemas o gráficos, para apoyar las explicaciones.				
6. ACTITUD DEL PROFESOR	1	2	3	4
Es respetuoso/a con los estudiantes.				
Se esfuerza por resolver las dificultades que tenemos los estudiantes con la materia.				
Responde puntualmente y con precisión a las cuestiones que le planteamos en clase sobre conceptos de la asignatura u otras cuestiones.				

7. EVALUACIÓN				
Conozco los criterios y procedimientos de evaluación en esta materia.				
En esta asignatura tenemos claro lo que se nos va a exigir				
Repasa los exámenes en clase para que comprobemos los aciertos y errores				
Los exámenes se ajustan a lo explicado en clase				
La calificación final es fruto del trabajo realizado a lo largo de todo el curso (trabajos, intervenciones en clase, exámenes,...).				
Coincide la nota obtenida con la esperada.				
8. BUENAS PRÁCTICAS				
Las clases prácticas son un buen complemento de los contenidos teóricos de la asignatura.				
Considero que los materiales utilizados en las prácticas son suficientes.				
9. SATISFACCIÓN				
En general, estoy satisfecho/a con la labor docente de este/a profesor/a.				
Considero que la materia que imparte es de interés para mi formación.				
Considero que he aprendido bastante en esta asignatura.				
He dedicado comparativamente más esfuerzo a esta asignatura que a otras asignaturas				
Consiguió aumentar mi interés por esta materia.				

- 1- Muy malo.
- 2- Malo.
- 3- Bueno.
- 4- Muy Bueno.

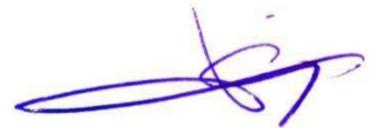
RESUMEN DE LA EVALUACIÓN

CURSO _____ GRUPO _____

PROFESOR _____

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

		Media Puntos Obtenidos
Cumplimiento de las obligaciones	12	
Infraestructuras	4	
Programa	24	
Metodología	44	
Materiales	16	
Actitud del profesor	12	
Evaluación	24	
Buenas prácticas	16	
Satisfacción	20	



Fdo. Luis Miguel Marín de Oliveira.
 Jefe de Departamento de Educación Física.