SANTA BÁRBARA
Pz. de la Paja, 4
28005 - Madrid
Tel. 91 365 23 40
info@centrosantabarbara.es

PROGRAMACIÓN GENERAL DIDÁCTICA

BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2024-2025

ÍNDICE

NORMATIVA Y JUSTIFICACIÓN LEGAL. 3

PROFESORES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA. 3

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA. 3

PRESENTACIÓN DE LA MATERIA O ÁREA. 4

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS CONTENIDOS. 5

BLOQUES DE CONTENIDOS

1º Bachillerato 6

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS. 21

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN. 23

METODOLOGÍA, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. 27

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES METODOLÓGICAS. MEDIDAS ORDINARIAS Y MEDIDAS EXTRAORDINARIAS. 28

CONTRIBUCIÓN AL PLAN DE FOMENTO Y DESARROLLO DE LA LECTURA. 31

ELEMENTOS TRANSVERSALES. 32

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. 33

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE. 34

ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL PLAN DIGITAL DE CENTRO 35

1.- NORMATIVA Y JUSTIFICACIÓN LEGAL

Esta programación ha sido elaborada atendiendo a la normativa vigente en materia de educación:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Decreto 29/2022, de 18 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se regulan determinados aspectos sobre la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Proyecto de decreto por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

2.- PROFESORES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA.

Pedro Valcárcel. Impartirá clases a los siguientes grupos:

- 1º ESO (grupos A y B)
- 3º ESO (grupos A y B)
- 1º Bachillerato (Ciencias y Humanidades)

David Perera. Impartirá clases a los siguientes grupos

- 2º ESO (grupos A y B)
- 4º ESO (grupos A y B)

3.- OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA.

En Bachillerato:

- Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.
- Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

- Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

4.- PRESENTACIÓN DEL ÁREA O MATERIA.

La Educación Física en la etapa de Bachillerato incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza. El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de 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.

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 actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, 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, teniendo siempre 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.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

Las actividades educativas en el Bachillerato favorecerán la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos de investigación apropiados. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado incorporando la perspectiva de género.

Las administraciones educativas promoverán las medidas necesarias para que en las distintas materias se desarrollen actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público.

En la organización de los estudios de Bachillerato se prestará especial atención a los alumnos con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas y las medidas de atención a la diversidad precisas para facilitar el acceso al currículo de este alumnado (art. 6 Real Decreto 243/2022).

5.-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS BACHILLERATO:

- 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.
- 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.
- 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.

- 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
- 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.
- El currículo de la materia de Educación Física se organiza, según la nueva ley publicada el 26 de Julio 2022 en el BOCM de La Comunidad de Madrid, en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas, evitando centrar las actividades exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar contenidos de distintas procedencias.

6.- BLOQUES DE CONTENIDOS BACHILLERATO

- Bloque A: «Vida activa y saludable».
- Bloque B: «Organización y gestión de la actividad física».
- Bloque C: «Resolución de problemas en situaciones motrices» (E.S.O) - «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (Bachillerato)
- Bloque D: «Emociones y relaciones sociales».
- Bloque E: «Manifestaciones de la cultura motriz».
- Bloque F: «Interacción eficiente y sostenible con el entorno».

BACHILLERATO

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

- **Conocimientos previos**

Este curso es el comienzo de una nueva etapa. Hasta ahora se han ido construyendo los fundamentos, los conocimientos y los hábitos necesarios para una práctica autónoma de actividad física, orientada a la salud y a la calidad de vida. Este curso vamos a consolidar los aspectos fundamentales del acondicionamiento físico. Daremos prioridad a la autonomía del alumnado, y le daremos los recursos y herramientas necesarias para que puedan continuar con su práctica deportiva una vez finalizada la etapa escolar

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería

(STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Calentamientos autónomos Aplicación personalizada del calentamiento general. Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior.	1.Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.	STEM, CPSAA,
	2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.	STEM, CPSAA, CE
	3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.	CCL, STEM
Acondicionamiento físico Mejora de la propia condición física. Organización de un plan de acondicionamiento propio.	4. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.	STEM, CPSAA, CE
	5. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.	STEM, CPSAA, CE
Actividad física, salud y seguridad Hábitos sociales perniciosos. Atención y tratamiento de pequeñas heridas y lesiones deportivas.	6. Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	STEM, CPSAA, CC
	7.Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.	STEM, CPSAA, CC

	8. Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.	STEM, CC
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar. 2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones. 3. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. 4. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.	Elabora y pone en práctica calentamientos autónomos, analizando previamente la actividad física que va a realizar. Valora el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones. Es consciente del estado de su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante todo el curso
  - **Calentamientos autónomos:**
    - Aplicación personalizada del calentamiento general.
    - Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior.
  - **Acondicionamiento físico:**
    - Mejora de la propia condición física.
    - Organización de un plan de acondicionamiento propio.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales. b) Conocer los tratamientos de urgencia de las pequeñas lesiones primeros auxilios c) Conocer los test de condición física y las diferentes pruebas que lo integran	a) Actualizar suficientemente los conocimientos adquiridos sobre cada uno de los contenidos. b) Aplicar de forma individualizada cada contenido a la realidad personal. c) Desarrollar hábitos sociales de actividad física mediante metodologías que prioricen el trabajo colaborador. d) Conocer y practicar medidas de seguridad y tratamiento de las pequeñas lesiones habituales

	en la práctica de actividades físicas.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

- **C onocimientos previos**

Durante la etapa anterior, la adquisición de las habilidades motrices básicas y complejas ha ido enfocada a la idea de orientar a los alumnos hacia la práctica autónoma de actividades físicas. En bachillerato, la finalidad es no solo ponerlos en práctica, sino, además, propiciar que los alumnos aprendan a integrar estos conocimientos adquiridos en prácticas concretas.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Los deportes y actividades individuales Características principales.	1. Conocer las características esenciales de los deportes individuales	CCL, STEM, CPSAA, CC, CCEC
Bádminton Técnica y táctica Diferencias juego individual y dobles	2. Conocer y aprender los diferentes tipos de golpes y la táctica en el juego	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
Deporte sobre ruedas Características principales del patinaje y otros deportes sobre ruedas Conocer los elementos y material básico del patinaje y otros deportes sobre ruedas Seguridad en el patinaje y otros deportes sobre ruedas	3. Conocer los tipos de deportes sobre ruedas existentes y realiza los principales elementos técnicos básicos.	STEM, CPSAA, CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación

1. Aprender y practicar juegos y deportes individuales 2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición 3. Organizar y practicar diversas actividades motrices 4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, 5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos. 6. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales. 7. Conoce y realiza los principales elementos técnicos del patinaje y otros deportes sobre ruedas y los técnico-tácticos del Badminton.	Conoce y practica juegos y deportes individuales Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales que utilizan artefactos o implementos.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Tercer trimestre
  - **Práctica deportiva autónoma:**
    - Los deportes individuales: características
    - Bádminton
    - Patinaje

Mínimos exigibles	Metodología
Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) Los deportes individuales, sus características y su organización. b) Los deportes de práctica individual de la unidad.	Se centrará en: a) Diseñar aprendizajes significativos para todos. b) Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo. c) Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario. d) Favorecer el

	desarrollo de los alumnos destacados sobre los que plantean dificultades de aprendizaje o de integración. e) Impulsar a todos hacia la práctica social del deporte.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

- **Conocimientos previos**

Durante toda la etapa anterior se ha trabajado e intentado potenciar el trabajo en equipo. Se trata de un aspecto complejo debido a la organización de trabajar por un objetivo común.

Adquirida esta capacidad, el trabajo que se plantea debe ser aprovechadas en beneficio de una mayor rapidez en la adquisición de conocimientos y de desarrollo de habilidades motrices.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Juegos y deportes colectivos de adversario y colectivos Características. Valores.	1.Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario.	CCL, STEM, CPSAA, CC

	2.Aprender y practicar juegos y deportes tradicionales.	CCL, STEM, CPSAA, CC
Deporte alternativo Colpbol, Guts, Spikeball. El ataque y defensa. Lanzamientos y recepciones Lanzamiento y recepciones	3.Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios técnicos y tácticos básicos de diferentes de portes alternativos	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
	6.Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.	
	7.Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.	STEM, CE
Deporte adaptado	Deporte inclusivo. Características y ejemplos	STEM, CC, CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo.	CPSAA, CE, CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices 2. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices 3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos. 4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos. 5. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 6. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre	Conoce y practica juegos y deportes colectivos de adversario. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de ocio y recreación. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas. Valora los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Tercer trimestre
  - Los deportes colectivos alternativos:

- Características
- Colpbol
- Spikeball
- Guts

- Deporte adaptado:
  - Reglamentación de deportes para personas con discapacidad
  - Baloncesto en silla de ruedas.
  - Goalball
  - Fútbol sala ciegos
  - Boccia

Mínimos exigibles	Metodología
Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) Los deportes colectivos, sus características y su organización. b) Los deportes colectivos de la unidad. c) Introducción a la práctica recreativa de estos deportes como opción a los deportes sociales para el tiempo libre.	La manera de abordar la unidad será práctica activa, experimentación y valorando las dificultades de las personas con discapacidad.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

- **C onocimientos previos**

Las actividades en la naturaleza han tenido un peso importante en la ESO. Interactuar con el entorno conocido y desconocido ha posibilitado conocer otras opciones de actividad física no tan alcance en el día a día.

En Bachillerato se continúa dar valor a todas las actividades y deportes que se practican en la naturaleza.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE»
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La naturaleza como escenario	1.Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un escenario idóneo para la práctica del ejercicio físico y el deporte.	STEM, CPSAA,
Planificación de actividades en la naturaleza - Aspectos básicos de la planificación. - Una labor de equipo.	2.Participar en la planificación de actividades en la naturaleza que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad, y que sean respetuosas con el medio.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
Senderismo en media montaña	3. Conocer los fundamentos básicos 4.Técnica y progresión 5. Espacios	CCL, STEM, CPSAA, CE
Actividades en el medio acuático: Piragüismo	6. Conocer los fundamentos básicos. Materiales 7. Técnica de desplazamiento	CCL, STEM, CPSAA, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos 2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano. 3. Tomar conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural y valorar las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.	Es capaz de relacionar la actividad física, la salud y el medio natural. Participa en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático. Planifica y realiza actividades organizadas de forma autónoma y con seguridad en el medio natural

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Planificación de las actividades en la naturaleza
  - Piraguismo
  - Senderismo media montaña

Mínimos exigibles	Metodología

a) Entender el valor de la naturaleza como oportunidad de poner en práctica los conocimientos de forma interdisciplinar. b) Conocer los nuevos deportes y sus posibilidades de práctica en la naturaleza. c) Ser competentes en la aplicación de las medidas de seguridad.	Es capaz de relacionar la actividad física, la salud y el medio natural. Participa en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático. Planifica y realiza actividades organizadas de forma autónoma y con seguridad en el medio natural. Asume la responsabilidad sobre el impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural y valora la necesidad de establecer las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

En esta unidad, como en el resto de los bloques de contenidos, partimos de las experiencias y de los conocimientos adquiridos en la ESO en los que se ha trabajado con el lenguaje del cuerpo: los gestos y las posturas, el espacio expresivo, la creatividad y el ritmo. Es un momento importante para potenciar e iniciar un trabajo de conocimiento de algunas modalidades de movimiento y expresión. Consideramos que los alumnos amplíen conocimiento y nuevas experiencias en este campo.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La capacidad rítmica Desarrollo de la capacidad rítmica. El ritmo danzado.	1. Conocer y utilizar los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica.	STEM, CPSAA,
Técnicas específicas de expresión corporal	2. Aprender los fundamentos básicos	STEM, CPSAA, CC CCEC

Teatro Introducción al teatro Principales elementos y características del teatro Memorizar y desarrollar una obra de microteatro	3.Memoriza y representa una obra de microteatro junto a uno o varios compañeros. 4.Conoce la historia del teatro y sus principales características.	CL CPSAA CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes 2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas. 3. Participar y aportar al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas. 4. Representar una obra grupal de microteatro.	Establece y emplea criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos. Participa y aporta al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas que se hacen en clase. Elabora una coreografía conjunta en base a los elementos y consideraciones aprendidas en clase. Es capaz de memorizar un texto teatral y representarlo escénicamente.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo trimestre
  - Elementos expresivos relacionados con el movimiento.
  - Teatro
  - Componer y crear.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Trabajar de forma individual y colectiva los elementos expresivos relacionados con el movimiento. b) Mejorar la capacidad rítmica ya adquirida en años anteriores. c) Atreverse a práctica planteamientos creativos d) Memoriza y representa un breve texto teatral	Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces, no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes. Pensamos que debemos dejar que les surjan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo. En este curso tienen un suficiente caudal de experiencias para poder plasmarlas sin ninguna dificultad.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

En general, es evidente la falta de conocimiento, por parte del alumnado recién llegado, a la hora de realizar correctamente unos primeros auxilios. Consideramos clave realizar esta unidad en 1ª de la Bach, puesto que el alumnado ya tiene una mayor autonomía y es más probable que presencie o experimente diferentes accidentes. Por ello, el saber cómo actuar ante los más importantes le va a resultar de gran ayuda. A su vez, realizaremos un repaso de todo lo aprendido en cursos anteriores.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Primeros auxilios Introducción a los primeros auxilios. Conocimiento por parte del alumnado de su importancia e inculcar en ellos un pensamiento cívico. Aumentar en el alumnado su autoestima de cara a poder realizar una atención de primeros auxilios de manera eficaz. **Protocolo PAS y 112** Conocer las reglas de actuación en caso de un accidente. Saber realizar una llamada eficiente al teléfono de emergencias oportuno. Dejar claro la importancia de no improvisar y hacer las cosas que se saben que están bien.	1.Conocer el concepto, importancia y el contexto de los primeros auxilios	CPSAA CC
	2. Saber aplicar el protocolo PAS	CCL CPSAA CC
	3.Saber cómo realizar de manera correcta una llamada de emergencia.	

Valorar el estado de un herido Saber cuándo una persona está consciente y cuando está inconsciente. Saber cuándo una persona está viva y cuando no. Aprender a realizar la maniobra VOS Aprender a realizar la manobra frente-mentón Aprender a poner a la víctima en la posición lateral de seguridad.	4.Aplicar correctamente los pasos para valorar el estado de un herido	CC CCL
	5.Saber realizar la maniobra VOS y la maniobra de posición lateral de seguridad.	CC CCL
Reanimación cardiopulmonar Conocimiento de la importancia de una rápida actuación Saber realizar una RCP Conocer maneras de actuar en caso de ser más de 1 persona socorriendo **Atragantamientos** Saber qué pasos y maniobrar hay que seguir y realizar cuando se presencia un atragantamiento **Ictus** Reconocer cuando una persona está sufriendo un ictus y saber protocolo de actuación **Coma etílico** Reconocer cuando una persona está sufriendo un coma etílico y conocer el protocolo de actuación **Quemaduras** Reconocer los distintos tipos de quemaduras y saber cómo actuar ante cada una de ellas. **RICE** Conocer los principales mecanismos de lesión	6.Realizar correctamente una RCP	CPSAA CC CP
	7.Saber cómo actuar ante un atragantamiento en función de la gravedad de este.	CPSAA CC
	8.Saber actuar ante un ictus cerebral 9.Saber actuar ante la presencia de una situación de coma etílico	
	10.Saber reconocer los tipos de quemadura y cómo actuar en caso de sufrir o presenciar una de ellas	CC CPSAA

y las normas básicas de actuación.		

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer el concepto, importancia y contexto de los primeros auxilios. 2. Saber aplicar el protocolo PAS 3. Saber cómo y a qué número realizar una llamada de emergencia 4. Saber aplicar los pasos para valorar el estado de una víctima 5. Realizar correctamente la maniobra VOS y de posición lateral de seguridad 6. Realizar correctamente una RCP 7. Saber cómo actuar ante un atragantamiento según la gravedad de este 8. Saber reaccionar ante un ictus cerebral 9. Saber actuar ante un coma etílico 10. Reconocer los diferentes tipos de quemaduras y protocolo de acción a la hora de sufrir o presenciar una de ellas. 11. Conocer el protocolo RICE. Cuándo y cómo usarlo para el tratamiento de lesiones.	Conoce el concepto básico de lo que son los primeros auxilios Conoce el contexto y la importancia de la necesidad de una actuación por parte de todos Conoce y aplica el protocolo PAS Recuerda correctamente el número de emergencias Conoce y aplica las consideraciones básicas a la hora de realizar una llamada al número de emergencias Valora correctamente el estado de una víctima en diferentes escenarios Realiza correctamente las maniobras Vos y de posición lateral de seguridad Realiza correctamente las maniobras RCP Sabe aplicar los protocolos adecuados en función del nivel de atragantamiento de la víctima Conoce protocolo de actuación en caso de ictus cerebral Conoce protocolo de actuación en caso de coma etílico Conoce protocolo de actuación en caso de quemadura Reconoce los diferentes tipos de quemaduras Conoce el tratamiento básico de lesiones deportivas.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Contexto primeros auxilio.

- Protocolo PAS
- Posición lateral de seguridad
- Maniobra VOS
- Maniobras de atragantamiento
- Maniobra RCP
- Valoración del estado de la víctima.
- Ictus cerebral
- Quemaduras
- Coma etílico
- Rice

Mínimos exigibles	Metodología
La falta de auxilio a la hora de socorrer una emergencia está presente, por desgracia, hoy en día en nuestra sociedad, hasta tal punto que tan sólo 1 de cada 5 paradas cardiovasculares extrahospitalarias reciben asistencia por parte de las personas presentes. El alumnado tiene que ser consciente de la gravedad del problema y por lo menos debe ser capaz de: a) Atender una emergencia b) Avisar y pedir auxilio a personas cercanas y al servicio sanitario c) Saber cuándo la víctima está viva y cuando no d) Saber cuándo la víctima está consciente y cuando no e) Saber por qué y cómo se aplica una RCP f) Reconocer un atragantamiento y sus pautas de actuación g) Sabe identificar y tratar lesiones deportivas básicas como esguinces y sobrecargas musculares h) Sabe pautas de actuación en caso de coma etílico i) Reconoce y sabe cómo actuar contra las quemaduras	Realizar unos primeros auxilios de manera eficiente implica que el contenido de las clases será eminentemente práctico, realizando para ello la asignación de tareas y el trabajo por parejas. No obstante, al tener también mucha parte de teoría la primera sesión será en el aula mediante una clase magistral, en la que el alumnado no solo escuchará, sino que también participará, demostrando su conocimiento y aportando sus ideas en público.

7.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

	BACHILLERATO
1ªev	**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD** Calentamiento Acondicionamiento físico **- PRIMEROS AUXILIOS** PAS RCP VOS Atragantamientos **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS** Voleibol **-ACTIVIDADES MEDIO NATURAL** Piragüismo
2ºev	**- EDUCACIÓN FÍSICA** Hábitos Saludables **- CONDICIÓN FÍSICA** Calentamiento Acondicionamiento físico Capacidades físicas básicas **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Deporte Adaptado **- PRIMEROS AUXILIOS**

3ªev	**- ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Bádminton Juegos y deportes tradicionales Deportes sobre ruedas **ACTIVIDADES ALTERNATIVAS** Colpbol Spikeball Guts **ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Senderismo en media montaña

8.-INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN.

Aspectos evaluables:

TRABAJO COMPETENCIAL

Práctica:

- Acudir con el material y la ropa adecuada
- Higiene mínima y cambio de camiseta tras las prácticas
- Participación activa en la misma
- Continuidad en el trabajo de clase
- Cuidado del material y las instalaciones
- Predisposición al trabajo autónomo o grupal según la actividad

Relación con el profesor:

- Respeto y trato correcto
- Atención a las explicaciones
- Colaboración con el buen funcionamiento de las clases

Relación con los compañeros:

- Respeto y aceptación de las capacidades y destrezas de los compañeros
- Relación positiva en las actividades con todos los componentes de la clase
- Ayuda en las dificultades
- Capacidad de trabajo en equipo.

PROCEDIMIENTOS - PRÁCTICA

- Evaluación de las capacidades físicas respecto al nivel inicial y sus posibilidades
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas
  - ✓ MEDIANTE
    - Observación sistemática
    - Observación a través de las TIC
    - Cuaderno del profesor
    - Listas de control
    - Hojas de registro
    - Pruebas de ejecución cuantitativa y combinada.
    - Evaluación recíproca y autoevaluación.

CONCEPTOS - TEORÍA

- Todos los conceptos explicados y dichos en clase
- Apuntes de la plataforma Classroom y fotocopiados
- Actividades complementarias y extraescolares
  - ✓ MEDIANTE
    - Pruebas escritas y orales
    - Fichas de revisión de lo aprendido
    - Trabajo de aplicación de conocimientos
    - Actividades de aprendizaje dentro de las sesiones
    - Dirección de actividades a realizar por los compañeros
    - Trabajos de investigación

Partiendo del principio básico de la evaluación como proceso formativo y continuo y teniendo en cuenta los tres ámbitos a evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) creemos que ésta debe ser sobre todo un reflejo del trabajo de cada día, no el resultado de unas pruebas puntuales. Para ello utilizaremos como métodos de evaluación los siguientes:

1. La **observación sistemática del alumno,** que supone un examen constante, atento y crítico, sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Cada profesor utilizará sus instrumentos para registrar los datos que posteriormente serán valorados (diario de clase, anecdotarios y listas de control, utilización de las TIC).
2. **Pruebas prácticas específicas** para cada contenido y que nos reflejarán las capacidades adquiridas en el ámbito motor.
3. **Exámenes escritos y/o orales** para conseguir información de los aprendizajes de los alumnos a nivel teórico-práctico.
4. **Trabajos** individuales o en grupo que sirvan para completar o ampliar su formación.
5. **Autoevaluación** del alumno que nos servirá para comprobar si va siendo consciente de sus aprendizajes y dificultades.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La evaluación de la asignatura es continua y sumativa, pero al mismo tiempo, independiente según los contenidos y actividades de cada unidad didáctica. En algunos casos es difícil cuantificar los resultados y es necesario un apoyo en criterios como: las pruebas prácticas, la actitud, el esfuerzo, etc.

Los controles de las actividades prácticas se realizarán a través de la observación del profesor y será registrada a través de instrumentos de observación variados: hoja de seguimiento de cada alumno, cuaderno del profesor, fichas de observación elaboradas en función del contenido a trabajar.

Los contenidos teóricos se evalúan en la corrección de fichas de clase, pruebas escritas, pruebas orales y trabajos individuales y en grupo.

El objetivo de la evaluación es valorar el grado de desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y contenidos y pormenorizados en los criterios de evaluación.

Con el objetivo de obtener una auténtica autoevaluación y coevaluación, daremos participación al alumno en valorar la calificación, de acuerdo con los apartados que se exponen a continuación:

Apartado 1. Trabajo competencial

1. <u>En relación con la práctica:</u>

Se obtendrá de los resultados de las actividades diarias realizadas en clase y las pruebas prácticas basadas en los procedimientos utilizados en el aula.

Este apartado es de carácter obligatorio. Aquellos alumnos que no realicen la parte práctica de forma no justificada, para la nota del bloque de trabajo que se esté realizando, se restará la parte proporcional del número total de clases de dicho bloque.

2. <u>En relación con la participación y motivación del alumno hacia el aprendizaje de la materia:</u>

Es de vital importancia el trabajo diario en clase (esfuerzo, interés, cooperación, compañerismo, (etc.), la participación de los alumnos, una buena conducta y disposición hacia los temas de trabajo propuestos, etc. El departamento establece que un alumno que a lo largo de un trimestre acumule faltas de disciplina, no podrá superar positivamente la evaluación. Descontarán 1 punto sobre el total de este apartado las siguientes conductas negativas:

- Deportiva inadecuada (camiseta, chándal, zapatillas). Es de carácter obligatorio, restando 0,3 puntos de la nota final por cada clase que no se acuda con la indumentaria adecuada fijada por el departamento de E.F:
- Retraso injustificado (entradas, transiciones y de la explicación a la práctica).
- Se considerarán 2 retrasos sin justificar como una falta de asistencia.
- Interrumpir durante la explicación o durante la práctica.
- Falta de esfuerzo.
- Discusiones, enfrentamientos.
- Masticar chicle en clase.
- Lesiones injustificadas.
- Falta de respeto: al profesorado, compañeros, al material y las instalaciones (uso, recogida…).
- Posesión y uso del teléfono móvil en clase: el profesor no se hace responsable en caso de pérdida, deterioro o sustracción. Solo se podrá utilizar como recurso didáctico cuando el profesor lo autorice.
- Falta de higiene mínima tras las prácticas.
- Uso de complementos (relojes, pulseras, piercing, collares, etc.) que suponen un riesgo para la salud propia y de los compañeros.
- Abandono de la clase sin permiso del profesor (irse en mitad de la clase, ir al baño sin permiso, etc.).
- Otros aspectos:
    - Predisposición al trabajo
    - Iniciativa y nuevas ideas
    - Colabora con los compañeros y profesor
    - Se muestra activo y con ganas de superación
    - Esfuerzo según la capacidad individual
    - Asistencia a clases, exámenes
    - Presentación de trabajos, prácticas, fichas, etc.
    - Interés y responsabilidad

Se entiende que esta área es eminentemente vivencial y procedimental, por lo que si no se realiza una sesión no podrá ser evaluada restando nota en la parte procedimental.

Los alumnos exentos de la parte procedimental deberán presentar un certificado médico oficial donde se detalle el motivo que desaconseja el ejercicio físico. La asistencia a las clases será obligatoria y realizará observación de las actividades planteadas, además de fichas relacionadas con dichas actividades y/o un trabajo relacionado con la causa de su exención.

Cuando un alumno no pueda asistir a la realización de un examen teórico y/o práctico, deberá presentar un justificante válido, en el caso de que no lo presente no tendrá la opción de repetirlo.

Apartado 2. Conceptos - teoría

Se conseguirá a través de los trabajos teóricos y/o exámenes teóricos, así como las preguntas de clase, cuya finalidad es evaluar el nivel de asimilación de los conceptos que se indican en la programación, y que constituyen una parte imprescindible para superar de manera positiva la asignatura. Tendrá un valor fundamental en este sentido el cuaderno del alumno y los trabajos y pruebas escritas y orales.

Todas las tareas o trabajos se deben entregar en tiempo y forma.

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO:**

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE EN LA CALIFICACIÓN
Herramientas de evaluación del trabajo competencial	**80%**
Pruebas de evaluación conceptual-teórica	**20%**
Calificación total	**100%**

Así mismo, el porcentaje de cada contenido y actividades se repartirá de forma equitativa en cada unidad de trabajo.

Alumnos no evaluados (NE) por faltas de asistencia: Para la aplicación de la evaluación continua es imprescindible la asistencia regular. Dadas las horas asignadas a cada curso los alumnos que superen un número de horas determinado de faltas sin justificar y en aplicación de lo dispuesto en el Plan de Convivencia del Centro, no se les podrá aplicar la evaluación continua. En este caso será calificado como “No evaluado” (NE) en la evaluación parcial. El número de horas permitidas sin justificar según los cursos son las siguientes:

- **1ª Bachillerato**: 3 faltas (4 o más faltas será no evaluado)

Al final del curso:

Si la media da con decimales la nota que figurará en el boletín se redondeará (hacia arriba si el decimal es mayor que 5 y hacia abajo en caso contrario).

La **NOTA FINAL DEL CURSO (JUNIO)** se obtendrá de la **media de la nota real de las tres evaluaciones,** debiendo que tener superadas (5 de nota) las tres para poder realizar la media. Si el resultado es con decimales se redondeará como en las evaluaciones.

Aquellos alumnos que consideren subir nota, se plantearán las actividades, trabajos o pruebas que se consideren para la media de nota aumente

Los **alumnos que tengan suspensa alguna evaluación (menos de 5 de nota), no calificado (NC) o no evaluado (NE)** tendrán que realizar en la CONVOCATORIA DE JUNIO las pruebas oportunas con relación a las unidades didácticas que se hayan trabajado a lo largo de las tres evaluaciones.

9.- METODOLOGÍA, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para el alumno de secundaria la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. En este sentido, las competencias son un elemento esencial del currículo y nuestra área contribuirá al desarrollo de las **competencias clave**.

Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo. Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por **métodos receptivos** en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los **métodos por descubrimiento** en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En este sentido, los contenidos han sido ordenados a lo largo de la etapa respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos, lo que facilita de manera determinante los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, ***concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento***

En cuanto a los RECURSOS DIDÁCTICOS, se dispone de:

Recursos didácticos del alumnado:

El departamento no considera necesario utilizar ningún libro de texto. Se usará en su lugar otros recursos materiales como las fichas de clase, fotocopias de apuntes creados por el profesor u otros soportes audiovisuales como el vídeo, o herramientas como Classroom

Instalaciones deportivas:

Gimnasio cubierto de pequeñas dimensiones (13 x 5 m) de uso exclusivo para las clases de Educación Física.

Instalación Básica Deportiva “Las Vistillas” (Ayto. de Madrid)

Plaza de la Paja. Parque de arena situado a la entrada del Colegio

Recursos materiales:

El departamento de Educación Física cuenta con material diverso para la práctica de actividades pertenecientes a los distintos bloques de contenidos. No obstante, se incluye en algunas unidades didácticas la fabricación del material a utilizar con material de reciclaje. De este modo trabajamos el contenido transversal de educar para un consumo responsable y el cuidado del medio ambiente, reutilizando o reciclando material para nuestras actividades.

10.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES METODOLÓGICAS. MEDIDAS ORDINARIAS. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores (cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno) debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico (desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...) se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión corporal...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las **pautas a tener en cuenta** en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de casa adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habilitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase.

No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

- Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes:

colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

- Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

  - Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
  - Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
  - Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando…
  - Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
  - En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones…

- Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma…) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo…).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

- Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o

tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia de este para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

- Alumnos extranjeros

Debido a la existencia del aula de enlace en nuestro Colegio existe un buen número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen porque los alumnos no conocen nuestro idioma y el seguimiento de las explicaciones teóricas o los trabajos se hacen complicados. En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos.
- Cambios en la metodología.
- Opciones según posibilidades individuales.
- Gradación de criterios de evaluación.
- Preferencia de contenidos.
- Exclusión de conceptos (minorías e integración).

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.

11.- CONTRIBUCIÓN AL PLAN DE FOMENTO Y DESARROLLO DE LA LECTURA.

No son muchas las posibilidades que se nos ofrece desde una materia de corte tan práctico. No obstante, consideramos que la lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas. La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.

- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor.
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- En distintos momentos del curso los alumnos tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.
- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.
- Además de lectura sobre diferentes temas transversales para posteriormente, hacer una reflexión (Plan de lectura y reflexión *¿Y tú? ¿Qué opinas?*)

12.- ELEMENTOS TRANSVERSALES.

La integración en el área de Educación Física de los elementos educativos básicos denominados elementos transversales tiene distinta incidencia según las características de estos. Estos elementos se dirigen al desarrollo integral del alumno, tanto en sus aspectos cognitivos como de adquisición de contenidos. Son considerados como los ejes de la actividad docente porque tienen como objetivo la formación de un alumno que integre: conocimientos, actitudes y valores relacionados con la salud, el medio ambiente, la tolerancia y el consumo, la igualdad de oportunidades, etc. Por lo tanto, el área de Educación Física no debe ser ajena a estas enseñanzas que impregnan la vida y las experiencias diarias de los alumnos y debe abordarlas de forma global e incluirlas en su programación. Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, tienen un valor importante tanto para el desarrollo personal e integral de los alumnos como para un proyecto de sociedad más libre y pacífica, más respetuosa hacia las personas y hacia el entorno y la naturaleza. Están ligados a una dimensión ética que propicia una autonomía moral de los alumnos. Por tanto, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el departamento de E.F. tenemos la oportunidad de contribuir a mejorar la formación de nuestros alumnos en este sentido y puede ser un área muy importante para el desarrollo de este tipo de contenidos. La mayor incidencia y relación se centra en:

- **Educación en valores**: se fomenta la participación de los alumnos, con independencia del nivel alcanzado y reforzando las actitudes de cooperación, respeto y de relación. La tolerancia y la deportividad en el juego constituyen actitudes que priman sobre la propia eficacia de la actividad y se convierten en actitudes favorables. A través de la Educación Física pretendemos crear unas relaciones basadas en valores como la cooperación, amistad, ayuda, solidaridad, justicia y además, organizar tareas grupales democráticas, resolviendo los conflictos que puedan surgir de una forma dialogada y no violenta.
- **Educación para la igualdad de oportunidades**: las prácticas que proponemos no plantean tratos discriminatorios entre alumnos y alumnas, ni entre cualquier otra diferencia social que pueda existir entre los miembros de un mismo grupo.
- **Educación para la salud**, para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil: es el elemento de mayor repercusión y unión a nuestra asignatura. Nuestra asignatura nos ofrece muchas posibilidades para trabajar en este sentido: importancia del calentamiento en la prevención de lesiones, aplicación de técnicas de relajación y respiración para obtener el equilibrio psicofísico, desligar la condición física del

rendimiento para establecerla como elemento de mejora de la salud y prevención de enfermedades, la valoración del deporte recreativo frente al competitivo, la realización de actividades en la naturaleza, la creación de hábitos en lo alumnos para la elaboración y puesta en práctica de programas de actividad físico-deportiva, importancia de alimentarse correctamente y de forma equilibrada, etc.

- **Educación y seguridad vial y ambiental:** atención especial cuando realizamos salidas fuera del instituto con bicicletas, rutas de senderismo, esquí, piragüismo, etc. Se trata de que erradiquen cualquier tipo de comportamiento negativo, peligroso o nocivo para la salud individual y colectiva. Nos interesa que el alumnado valore y respete el medio ambiente, que comprenda sus problemas y se comprometa con la solución de estos en la medida de sus posibilidades.
- **Educación para la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación,** debido a la escasa carga horaria de nuestra área no podemos trabajar este apartado todo lo que nos gustaría. No obstante, en el trabajo de la parte conceptual y de determinados contenidos prácticos tiene mucho aportar a estos elementos transversales: la lectura y el comentario de los apuntes que se entregan, la realización de varios trabajos durante el curso, la búsqueda de artículos de interés extraídos de periódicos, revistas e internet para que sean leídos y comentados por los alumnos tiene una relación directa con la comprensión lectora y la expresión oral y escrita. Los medios audiovisuales, la informática, internet… son recursos que no debemos obviar y recurriremos a ellos siempre que lo necesitemos para impartir nuestras clases (presentaciones por ordenador, visionado de videos, grabación de clases, fotografías…). Además, serán herramientas que también deberán de utilizar los alumnos (para hacer aportaciones a la asignatura, para hacer trabajos, para buscar información…)

13.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Entendiendo como objetivo prioritario de este departamento el crear hábitos deportivos en los alumnos y hacer que vivencien y conozcan actividades y contextos nuevos, consideramos que la práctica físico-deportiva fuera de las horas lectivas es fundamental para una mejora en el ámbito afectivo, cognitivo, psicomotriz y social. Entre las actividades programadas por el departamento están las siguientes:

Actividades Deportivas

Se fomentará en los recreos unas competiciones internas (tenis de mesa y deportes colectivos: baloncesto, hockey, etc.) con el objetivo básico de que participe el mayor número posible de alumnos, independientemente de sus facultades. Promovemos entre los alumnos este tipo de actividades que evitan el aburrimiento y estimulan el interés por todo lo relacionado con el deporte y fomentamos que sea el propio alumnado quien tome parte en la organización de estas.

Salidas a la Naturaleza

Estas actividades son un complemento imprescindible para el trabajo de contenidos que tienen relación con las actividades en el medio natural, donde se intenta una aplicación práctica de lo aprendido en clase.

El objetivo fundamental es dar al alumno una visión global de las distintas opciones cercanas o accesibles desde el centro, como son los parques de la Cornisa o Atenas, la zona recreativa de

Madrid Río, el Parque del Retiro, la Casa de Campo o el Parque Juan Carlos I (actividades acuáticas)

También otros lugares más lejanos pero asequibles en la Sierra de Madrid, posibilitando así una forma sana de ocupar su tiempo de ocio en posteriores visitas con sus familiares o amigos.

La elección de las salidas se realizará al comienzo de cada trimestre, acordándolas con Dirección académica y los jefes de los distintos departamentos de forma que no se acumulen en las mismas fechas.

La realización de algunas de estas actividades está sujeta a las condiciones climáticas y por tanto las fechas son aproximadas. Intentaremos que estas actividades tengan un contenido interdisciplinar, facilitando la participación a los departamentos interesados, pues entendemos que, por su alto valor educativo, interesan a otros departamentos.

14.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Atendiendo a la necesidad de mejora de la labor que llevamos a cabo, se hace necesario evaluar la acción didáctica, recogiendo todos los elementos curriculares, adaptándose a las exigencias y característica de cada alumno del centro. Para ello utilizamos el siguiente instrumento de autoevaluación:

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE						
INDICADORES	5	4	3	2	1	0
PROGRAMACIÓN						
Los objetivos seleccionados son adecuados a las características de nuestro alumnado.						
Los objetivos son alcanzables o se ajustan a sus necesidades e intereses.						
Los contenidos se adecuan a los objetivos didácticos seleccionados.						
El grado de complejidad de los contenidos se ajustan a las características psico-evolutivas.						
Los C. secuenciados y temporalizados siguen una organización en espiral (complejidad creciente)						
Los contenidos cumplen el principio de globalidad y son integrales.						
Las unidades didácticas cumplen el principio de especificidad.						
Las unidades didácticas se rigen por una temporalización lógica.						
METODOLOGÍA						
La metodología empleada se ajusta a las necesidades e intereses de nuestro alumnado.						

Es válida nuestra metodología para alcanzar nuestros objetivos y contenidos suficiente/.
La información inicial es suficiente, clara y precisa.
El conocimiento de resultados es explicativo y resuelve los problemas de manera efectiva.
Las estrategias en la práctica son adecuadas para que el alumno asimile lo que va a realizar.
La motivación es adecuada para la ejecución de las tareas.
Los refuerzos que se dan son positivos más que negativos.
ORGANIZACIÓN
La posición del docente es adecuada tanto en la información inicial como en el conocimiento del resultado.
La organización de grupos facilita el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje.
La organización se adapta a las necesidades específicas de los recursos.
Las tareas se ajustan al desarrollo de nuestros contenidos.
Aprovechamiento del tiempo real de clase en tiempo efectivo o activo sobre el desactivo.
Las tareas se realizan de manera que permitan el principio de intensificación.
El clima socio afectivo es adecuado entre maestro, alumno y grupo.
La organización permite la individualización.

5= excelente. **4**= adecuado. **3**= posiblemente. **2**= en ocasiones. **1**= pocas veces. **0**= nunca

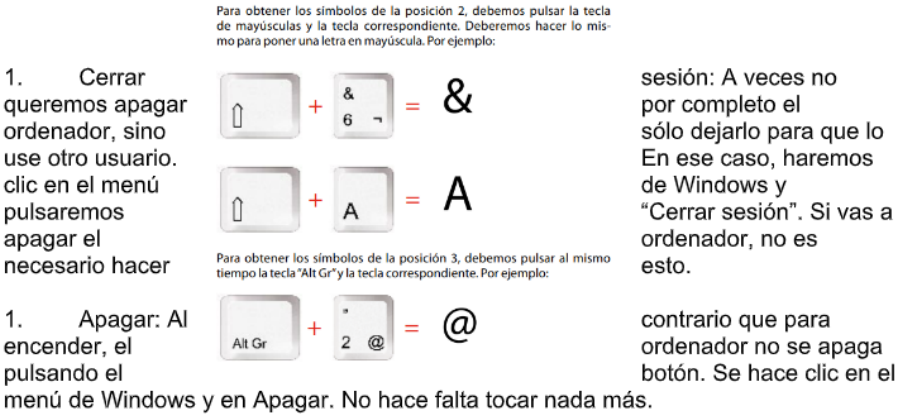
15.- ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL PLAN DIGITAL DE CENTRO

Algunos de los objetivos principales del Plan Digital de Centro (PDC) consisten en introducir en llevar al aula y reflejar en las programaciones la enseñanza de algunas cuestiones básicas del uso de dispositivos y recursos Web.

En primer lugar, el **uso de los medios tecnológicos de aprendizaje disponibles en el centro por parte del alumnado.**

Aunque muchos alumnos están ya acostumbrados a trabajar con ordenadores, algunos, según su origen, nunca han usado uno. Para enseñarles estos primeros pasos, se propone esta miniguía de uso de Windows y Google:

- C
  onceptos básicos de Windows:
- E
  ncender: Pulsar el botón de encendido, esperar.
- I
  niciar sesión: Escribir usuario y contraseña. El profesor los proporciona en función del nivel en el que estudien.
- N
  avegar por el escritorio: Las aplicaciones de uso más frecuente se encuentran en el escritorio. Puedes abrirlas haciendo doble clic con el botón izquierdo del ratón.
- M
  enú Windows, buscar aplicaciones: Para aplicaciones que no aparezcan en el escritorio puedes buscar en el menú de windows, la tecla abajo a la izquierda de la pantalla.
- U
  tilizar caracteres especiales: shift y alt-gr. En la siguiente imagen puedes ver cómo escribir los caracteres especiales que tienen algunas teclas:



1. Cerrar sesión: A veces no queremos apagar por completo el ordenador, sino sólo dejarlo para que lo use otro usuario. En ese caso, haremos clic en el menú de Windows y pulsaremos “Cerrar sesión”. Si vas a apagar el ordenador, no es necesario hacer esto.

1. Apagar: Al encender, el contrario que para pulsando el ordenador no se apaga menú de Windows y en Apagar. No hace falta tocar nada más. botón. Se hace clic en el

Conceptos básicos de Google:

1. Cuando navegues en internet desde el colegio siempre utilizarás tu cuenta corporativa, la que acaba en @centrosantabarbara.es. Para ello, tendrás que iniciar sesión en la esquina superior derecha del navegador.

2. Aunque la aplicación más habitual es el correo, desde la rejilla de puntos que tienes arriba a la derecha, puedes acceder a todas las aplicaciones de Google: Classroom, Calc, Docs, etc.

3. Todos los documentos que generes se guardarán en tu carpeta de Drive, a la que también puedes acceder desde el mismo sitio.

4. Para trabajar colaborativamente con otros compañeros, basta con que les mandes el enlace del documento en Drive desde Archivo – Compartir – Compartir con otros. Ahí, además de escribir sus correos, deberá darles permiso como editores para que puedan trabajar en el documento.

Al terminar la clase, cierra sesión para que el siguiente usuario no pueda acceder a tus datos..

Una vez asentado el funcionamiento básico de Windows y Google, debemos enseñarles las normas de comportamiento básico en red para garantizar un uso seguro, responsable y respetando los derechos de autor de los contenidos de internet por parte del alumnado (Huella digital, ciberbullying…)

SANTA BÁRBARA
Pz. de la Paja, 4
28005 - Madrid
Tel. 91 365 23 40
info@centrosantabarbara.es

PROGRAMACIÓN GENERAL DIDÁCTICA

E.S.O.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO: 2024-2025

ÍNDICE

NORMATIVA Y JUSTIFICACIÓN LEGAL. 3

PROFESORES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA. 3

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA. 3

PRESENTACIÓN DE LA MATERIA O ÁREA. 4

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU RELACIÓN CON 5

LAS COMPETENCIAS CLAVE, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS CONTENIDOS.

BLOQUES DE CONTENIDOS

1º ESO 6

2ºESO 25

3ºESO 42

4ºESO 61

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS. 80

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN. 82

METODOLOGÍA, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. 86

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES METODOLÓGICAS. MEDIDAS

ORDINARIAS Y MEDIDAS EXTRAORDINARIAS. 88

CONTRIBUCIÓN AL PLAN DE FOMENTO Y DESARROLLO DE LA LECTURA. 91

ELEMENTOS TRANSVERSALES. 32

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. 93

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE. 94

ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL PLAN DIGITAL DE CENTRO 95

1.- NORMATIVA Y JUSTIFICACIÓN LEGAL

Esta programación ha sido elaborada atendiendo a la normativa vigente en materia de educación:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Decreto 29/2022, de 18 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se regulan determinados aspectos sobre la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, así como en las enseñanzas de personas adultas que conduzcan a la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Proyecto de decreto por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

2.- PROFESORES QUE IMPARTEN LA ASIGNATURA.

Pedro Valcárcel. Impartirá clases a los siguientes grupos:

- 1º ESO (grupos A y B)
- 3º ESO (grupos A y B)
- 1º Bachillerato (Ciencias y Humanidades)

David Perera. Impartirá clases a los siguientes grupos
- 2º ESO (grupos A y B)
- 4º ESO (grupos A y B)

3.- OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA.

En la E.S.O:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4.- PRESENTACIÓN DEL ÁREA O MATERIA·

La Educación Física en la etapa de la **E.S.O.** incide en el aprendizaje de los retos clave que comenzaron a atenderse en la etapa anterior, destacando entre sus propósitos la consolidación de un estilo de vida activo y saludable, la confirmación del conocimiento de su cuerpo, el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz o la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza. El currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de contenidos, susceptibles de 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.

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 actividades deberán integrar procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, 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, teniendo siempre 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.

La finalidad de este modelo de aprendizaje se concreta en la enseñanza de los principios básicos del deporte, situando su práctica en contextos similares a los del juego real, para que el alumnado logre comprender la lógica interna desde la conciencia táctica. Este modelo se justifica, entre otros argumentos, por la necesidad de superar en el aula las limitaciones que impone la enseñanza deportiva profesional, centrada en las habilidades técnicas y que desatiende, de esta manera, los aspectos más lúdicos, beneficiosos y el componente social de la actividad física y del deporte.

5.-COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS E.S.O:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco-socialmente 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.

6.- BLOQUES DE CONTENIDOS E.S.O. Bloque A: «Vida activa y saludable».

- Bloque B: «Organización y gestión de la actividad física».
- Bloque C: «Resolución de problemas en situaciones motrices» (E.S.O) - «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» (Bachillerato)
- Bloque D: «Emociones y relaciones sociales».
- Bloque E: «Manifestaciones de la cultura motriz».
- Bloque F: «Interacción eficiente y sostenible con el entorno».

PRIMERO DE LA E.S.O

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

- **Conocimientos previos**

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes, atraviesan por un período de astenia escolar, derivado de los problemas de seguridad y de la necesidad de garantías que conlleva su práctica fuera del recinto de la escuela. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a aquella. No es menos cierto que la práctica de actividades en la naturaleza fuera del marco escolar es también una responsabilidad ciudadana que compartimos y que de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo de la Enseñanza Primaria, el alumnado ya ha tenido noticia y ha practicado actividades en la naturaleza, aunque haya sido en el recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para una práctica de actividades en la naturaleza con garantías de seguridad y de éxito.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC

Actividades en la naturaleza Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales. Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.	1.Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.	CCL, STEM, CE
Materiales y medidas de seguridad Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza. Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.	2. Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.	STEM, CPSAA
	3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.	STEM, CPSAA
	4. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.	STEM, CPSAA
Construcciones de fortuna Construcciones utilizables como cobijo o refugio. Construcciones para la vida en la naturaleza.	5. Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.	CCL STEM, CPSAA
Ciclismo de montaña **H**istoria y evolución. Modalidades.	6. Conocer la historia y las principales modalidades del ciclismo de montaña.	CCL, STEM, CPSAA CC

Objetivos	Criterios de evaluación
Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.	Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y es capaz de clasificarlas.
Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.	Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.
Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.	Conoce el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.
Conocer las partes de una bicicleta, su mecánica básica y montar en ella.	Ser capaz de montar en bicicleta y reconocer las partes de una bicicleta.
Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.	Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.
Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza.	Es capaz de aplicar las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería en las actividades en la naturaleza.
Conocer las actividades y las pistas de rastreo.	Conoce y practica las actividades de rastreo.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre:
  - **Actividades en la naturaleza:**
    - Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales.
    - Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.
  - **Materiales y medidas de seguridad:**
    - Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza.
    - Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.
  - **La orientación en la naturaleza:**
    - Trazado y seguimiento de pistas.
    - Interpretación y seguimiento de rastros.
    - La brújula, el mapa y otros elementos de orientación.
  - **La bicicleta de montaña**
    - Como montar en bicicleta.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Entender el valor de la naturaleza como encuadre de actividades físicas. b) Reconocer la importancia de respetar leyes y normas de protección de la naturaleza y del medio ambiente. c) Conocer los recursos de seguridad y de protección para la vida en la naturaleza. d) Ser competente para desenvolverse en el medio, utilizando los recursos de la naturaleza para la realización de actividades con seguridad.	Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en el recinto escolar. Por ello, debemos: a) Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia. b) Valorar apoyos extras, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA. c) Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad. d) Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

- **Conocimientos previos**

A lo largo de la enseñanza primaria, los alumnos han conocido y experimentado el concepto de condición física. Para ello, han realizado un número de actividades en las que han quedado suficientemente acreditados el calentamiento, su significado y su valor como principio de seguridad y de salud en el ejercicio. En todo este proceso, han podido verificar, igualmente, los conceptos y los conocimientos básicos sobre la flexibilidad, los estiramientos y la resistencia aeróbica, así como nociones sobre el valor y la importancia de las posturas corporales, y sobre el fortalecimiento de la musculatura de sostén para mantener una postura buena e higiénica.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La condición física. Importancia y valor de una buena condición física. Definición de las capacidades físicas. Las capacidades físicas y su relación con la salud. **El calentamiento** Delimitación del concepto de calentamiento. Estructura metodológica del calentamiento. **La flexibilidad y los estiramientos** Factores que intervienen en la flexibilidad. Relaciones entre flexibilidad y salud. Concepto y valor de los estiramientos. **La resistencia** Tipos de resistencia. Beneficios de una buena resistencia. **La postura corporal** Concepto de postura corporal y de eje dinámico de cuerpo. Mantenimiento saludable de la postura.	1. Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física.	CCL, STEM
	1. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.	STEM, CPSAA, CD
	2. Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento	CCL, STEM, CPSAA, CE
	4. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.	CCL, STEM, CPSAA
		STEM, CE
	5. Reconocer la importancia de los estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.	STEM, CE
	6. Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.	CCL, STEM, CPSAA
	7. Entender el valor y la importancia de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.	STEM, CPSAA
Fortalecimiento de la musculatura de sostén Definición de las estructuras responsables de la	8. Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.	STEM, CPSAA, CE

postura. Los músculos de sostén y su fortalecimiento. **Uso responsable de las TIC en relación con la Educación Física**. Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio, aplicarla a distintos contextos, y participación activa en el propio proceso de aprendizaje. **Iniciativa y perseverancia** a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CE CC

Objetivos	Criterios de evaluación
a. Conocer los componentes esenciales del concepto de condición física.	Conoce los componentes esenciales del concepto de condición física.
b. Entender las necesidades básicas de una buena condición física.	Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.
c. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.	Conoce y valora la relación entre condición física y salud.
d. Reconocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.	Reconoce y valora la importancia y los efectos del calentamiento.
e. Saber realizar un buen calentamiento de forma autónoma.	Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.
f. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.	Conoce los factores que determinan la flexibilidad y los aplica.
g. Conocer la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.	Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado de salud.
h. Reconocer la importancia de los estiramientos y saber realizarlos con seguridad.	Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.
i. Conocer y distinguir los diferentes tipos de resistencia y sus efectos.	Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos, aplicándolos adecuadamente.
j. Reconocer los beneficios de un buen estado de la resistencia.	Reconoce y valora los beneficios de un buen estado de la resistencia.
k. Entender el valor de una buena postura y su relación con el eje dinámico del cuerpo.	Entiende el valor y la importancia de una buena postura y su relación con el eje dinámico del cuerpo.
l. Aplicar el mantenimiento de una buena postura en actividades de la vida diaria.	Aplica el mantenimiento de una buena postura en actividades de la vida diaria.
m. Conocer y aplicar los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.	Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.
n. Conocer los principales músculos de sostén y aplicar ejercicios para su fortalecimiento.	Conoce los principales músculos de sostén y es capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante todo el curso:

- **La condición física:**
  - Debate sobre la importancia y el valor de una buena condición física.
  - Definición de las capacidades físicas y establecimiento de sus relaciones con la salud.
- **El calentamiento:**
  - Delimitación del concepto de calentamiento.
  - Conocimiento de la estructura metodológica del calentamiento.

a) **La flexibilidad y los estiramientos:**
  - Determinación de los factores que intervienen en la flexibilidad.
  - Establecimiento de las relaciones entre flexibilidad y salud.
  - Concepto y valor de los estiramientos.

b) **La resistencia:**
  - Tipos de resistencia.
  - Conocimiento de los beneficios de una buena resistencia.

- **La postura corporal:**
  - Concepto de postura corporal y de eje dinámico del cuerpo.
  - Mantenimiento saludable de la postura.
- **Fortalecimiento de la musculatura de sostén:**
  - Definición de las estructuras responsables de la postura.
  - Conocimiento de los músculos de sostén y su fortalecimiento.

Mínimos exigibles	Metodología
El acondicionamiento físico es una actividad de sostén del resto de los planteamientos y de los contenidos de la educación física. Podría definirse como el cimiento del ejercicio físico y, también, como el conocimiento recurrente para una buena calidad de vida a todas las edades. Por ello, es esencial trabajarlo permanentemente e, incluso, hacer que forme parte de la metodología y de las estrategias didácticas de otros conocimientos a lo largo del curso. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a. La importancia y el valor de una buena condición física. b. El valor y la importancia del calentamiento. c. La estructura metodológica del calentamiento. d. Las relaciones entre flexibilidad y salud, y el valor de los estiramientos. e. Los beneficios de la resistencia. f. El mantenimiento saludable de la postura. g. Los músculos de sostén y la importancia de su fortalecimiento permanente.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de esta unidad, a los que, en gran medida, se identifica con el concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Al contrario, debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos: a. Establecimiento de hábitos estables de ejercicio. b. Organización de las actividades de acondicionamiento. c. Valoración especialmente significativa de los contenidos referidos a la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

- **Conocimientos previos**

La mayoría de los alumnos tienen algunas ideas básicas en torno a las habilidades motrices, aprendidas en Educación Primaria. No en vano, desde el primer curso de esa etapa comienzan a

adquirir patrones motores que, de forma recurrente, se van desarrollando en cada ciclo o nivel educativo, finalizando la etapa con unos conocimientos previos en relación con las habilidades motrices, su desarrollo y su puesta en práctica. Movimientos coordinados, equilibrios y agilidad son algunas de las experiencias realizadas. Todas ellas deben asentarse en la nueva etapa que ahora comienzan, con el fin de que adquieran un dominio preciso de su cuerpo y de su evolución motriz.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería

(STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Situaciones de aprendizaje	CC
La habilidad motriz Habilidades motrices Elaboración de habilidades globales. Factores que intervienen en la habilidad motriz.	Definir las habilidades motrices básicas y los factores que intervienen en su desarrollo. 2.Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes.	STEM, CPSAA CE
	3.Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento.	CCL, STEM
La coordinación motriz Actividades coordinativas: exploración y experimentación Tipos de coordinación: coordinación global y coordinación segmentaria	4.Dominar de forma precisa la coordinación global.	STEM, CPSAA CE
	5.Controlar con eficacia la coordinación segmentaria.	STEM
El equilibrio Control del cuerpo en situaciones de equilibrio Funcionamiento de los mecanismos de equilibrio: experimentación Tipos de equilibrio: estático y dinámico	6.Conocer las funciones del mecanismo de equilibrio.	STEM, CPSAA
	7.Dominar diferentes tipos de equilibrio.	STEM, CPSAA CE
La agilidad Capacidades que determinan la agilidad	8.Conocer las capacidades que están implicadas en el desarrollo de la agilidad.	CCL, STEM, CPSAA

Tareas motrices que desarrollan la agilidad: desplazamientos, carreras y saltos	9. Diferenciar los diferentes grupos de actividades que nos permiten desarrollarla agilidad.	CCL, STEM, CPSAA
Iniciativa y perseverancia **A** la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Definir las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo. 2. Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes. 3. Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento. 4. Dominar de forma precisa la coordinación global. 5. Controlar con eficacia la coordinación segmentaria. 6. Conocer las funciones del mecanismo del equilibrio. 7. Dominar diferentes tipos de equilibrio. 8. Conocer las capacidades físicas que están implicadas en el desarrollo de la agilidad. 9. Diferenciar los distintos grupos de actividades que nos permiten desarrollar la agilidad.	Define las habilidades básicas y los factores que intervienen en su desarrollo. Controla con seguridad las habilidades adquiridas anteriormente. Describe los elementos imprescindibles para la calidad del movimiento. Domina de forma precisa actividades coordinativas globales. Controla con seguridad y eficacia actividades coordinativas segmentarias. Conoce las funciones del mecanismo para lograr un buen equilibrio. Domina con soltura diferentes tipos de equilibrio, tanto estáticos como dinámicos. Conoce las capacidades físicas implicadas en el desarrollo de la agilidad. Diferencia los grupos de actividades que desarrollan la agilidad. Práctica eficazmente desplazamientos con carreras y saltos. Práctica desplazamientos controlando el cuerpo con las extremidades superiores. Practica actividades de salto con seguridad.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo trimestre

  - **La habilidad motriz:**
    - Debate sobre las habilidades motrices previamente adquiridas.
    - Elaboración de habilidades globales.
    - Factores que intervienen en la habilidad motriz.
  - **La coordinación motriz:**
    - Exploración y experimentación de diferentes actividades coordinativas.
    - Tipos de coordinación:
    - Diferenciación entre coordinación global y coordinación segmentaria.
  - **El equilibrio:**
    - Control del cuerpo en situaciones de equilibrio.
    - Funcionamiento de los mecanismos del equilibrio:

- Experimentación de estos mecanismos.
- Tipos de equilibrio:
- Búsqueda creativa de equilibrios estáticos.
- Resolución de equilibrios dinámicos.

➢ **La agilidad.**
- Capacidades que determinan la agilidad.

➢ **Tareas motrices** que desarrollan la agilidad:
- Realización de desplazamientos con carreras y saltos.
- Realización de desplazamientos controlando el cuerpo con los miembros superiores.
- Elaboración de diferentes tipos de saltos.
- Combinación de las diferentes modalidades expuestas.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Es necesario que los alumnos sean conscientes de la diversidad de potencialidades que tienen, así como de sus intereses y motivaciones. Sin embargo, si nosotros entendemos que nuestra materia forma parte del currículo escolar y le damos el carácter que merece, apoyándola en fuentes pedagógicas y psicológicas, como el resto de las áreas de conocimiento, no debemos estar ajenos a los aprendizajes mínimos que deben adquirir los alumnos. Nuestro nivel de concreción pretende conseguir que los alumnos: b) Conozcan los factores que intervienen en la habilidad motriz. c) Practiquen movimientos coordinativos para conseguir una mejor calidad en sus movimientos. La precisión, la eficacia, la economía y la armonía serán los factores responsables de ello. d) Diferencien los tipos de coordinación que existen en los seres humanos. e) Experimenten sus movimientos coordinativos, iniciándose en ellos a través de tareas ya practicadas en Educación Primaria. f) Sean capaces de controlar su cuerpo, tanto en situaciones estáticas como en situaciones dinámicas. Comprenderán de esta manera que el equilibrio es soporte imprescindible para su desarrollo personal. g) Analicen la unión tan estrecha que existe entre la coordinación y el equilibrio. Podrán elaborar tareas en donde estas cualidades, unidas a otras capacidades del hombre, les permitirán desarrollar un cuerpo ágil. Porque la agilidad afecta a todo nuestro cuerpo.	Nuestra visión de la Educación Física implica una metodología inductiva, que parte de la experiencia y de la exploración de la práctica motriz, y de las preguntas y las sugerencias que vamos planteando al alumno. Después de esto, irán comprendiendo mucho mejor el conocimiento que queremos transmitir, ya que estará apoyado en sus experiencias. Solo en algunos casos, cuando los alumnos se encuentran angustiados y con miedo a tomar decisiones sobre alguna acción motriz concreta, nos acercaremos a una metodología directiva para, a través de ella, infundir confianza y seguridad en ellos.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

- **Conocimientos previos**

El juego siempre ha formado parte de la vida de niños y adultos. Se practica en todas las sociedades y posee un carácter social e integrador. Como contenido de Educación Física, ha sido abordado en todos los ciclos y niveles educativos de la Educación Primaria, aunque con un tratamiento más ligero en cuanto a las teorías y los conceptos. Es ahora un momento idóneo para acercarnos a él desde una perspectiva mucho más ilustrativa, sin perder de vista, como es lógico, toda su parte práctica.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
El juego y el deporte Concepto de juego. Qué es el deporte. Qué se necesita para jugar.	1. Conocer teorías sobre el juego.	CCL, STEM
Clasificación de los juegos En relación con la actividad corporal. Objetivos de los juegos.	2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.	CCL, STEM, CPSAA
	3. Experimentar diversos tipos de juegos.	STEM, CPSAA
Los juegos populares y tradicionales Sus características. Tipos de juegos tradicionales Sus diferencias	4. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales.	STEM, CCEC
	5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.	STEM, CCEC
Diferencias entre juego y deporte	6. Diferenciar claramente entre juego y deporte.	CCL, STEM
El deporte individual Sus características. Las capacidades físicas y el deporte.	7. Conocer las características básicas del deporte individual.	STEM, CE
Iniciativa y perseverancia A la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CSYC, SIEP
		CSYC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer algunas teorías sobre el juego. 2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan. 3. Experimentar diferentes tipos de juegos. 4. Conocer y practicar los juegos populares y tradicionales. 5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales. 6. Diferenciar claramente el juego del deporte. 7. Conocer las características básicas del deporte individual. 8. Introducirse en el bádminton y conocer sus reglas básicas.	Conoce teorías sobre el juego. Clasifica los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan. Experimenta diferentes tipos de juegos. Conoce y practica los juegos populares y tradicionales. Observa las diferencias entre juegos populares y juegos tradicionales. Diferencia de forma clara el juego del deporte. Conoce las características básicas del deporte individual. Se introduce en el deporte del bádminton y conoce sus reglas básicas. Conoce y practica los gestos técnicos del bádminton.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - **El juego:**
    - Concepto.
  - **El deporte:**
    - Concepto.
  - **Clasificación de los juegos:**
    - relación con la actividad corporal.
    - Objetivos de los juegos.
    - Los juegos populares y tradicionales:
    - Sus características.
    - Sus diferencias.
    - Tipos de juegos tradicionales.

Mínimos exigibles	Metodología
Teniendo en cuenta que el juego forma parte de la vida de los escolares y que es una materia recurrente desde la educación primaria, creemos que durante este curso el tema debe quedar muy claro y, por ello, es preciso que conozcan, como mínimo: a. Las diferencias que existen entre juego y deporte. b. Cómo se clasifican los juegos en el campo de la Educación Física. c. Los juegos populares y tradicionales, y su experiencia práctica.	Concebimos el juego como un medio de educación, pero también como una vía de cultura. En este sentido, y dado que las actividades físicas son uno de los fenómenos culturales en alza del mundo contemporáneo y se encuentran muy difundidas por los medios de comunicación, se hace precisa una nueva valoración de la materia, que permita al escolar contextualizarla de acuerdo con su significación social y reconocerla como valor educativo. Así pues, la Educación Física desborda el marco escolar y, desde un punto de vista constructivo, contribuye a generar en los alumnos posiciones, valoraciones y actitudes de tipo personal, reflexivo y crítico. Pero, independientemente de la generación de valores y de actitudes, hemos de plantear una visión del juego desde distintos ángulos y perspectivas para facilitar la comprensión del fenómeno por parte del escolar y su adecuada ubicación en el aprendizaje de contenidos referentes al medio social y a los ámbitos culturales de nuestro país. En este sentido, entendemos la unidad referida a los juegos dentro de un marco de actuación mucho más amplio. No debemos limitarnos a la construcción y a la organización de los juegos que, de forma reiterada, se desarrollen en las sesiones de clase de Educación Física. Hemos de dar un paso más y mostrar el juego desde una perspectiva social y cultural, e, indiscutiblemente, desde la actividad motriz.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

A lo largo de la enseñanza primaria, los alumnos han conocido y experimentado distintos juegos espontáneos, populares y organizados, así como varios predeportes. Se produce ahora el contacto con las actividades deportivas propiamente dichas y con la adquisición de elementos de la técnica individual de distintos deportes, cuyo objetivo es mostrar una amplia paleta de posibilidades motrices para la integración en la cultura del movimiento. En esta unidad, abordamos el concepto de deporte colectivo como realidad distinta de los juegos y de los predeportes, cuyas reglas flexibles permiten mayor nivel de tolerancia. Aunque el juego en equipo ya ha sido tratado, en este curso lo planteamos como trabajo conjunto y no como suma de individualidades. Finalmente, introducimos los contenidos de la técnica individual del baloncesto, el voleibol y el fútbol reducido.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
El deporte colectivo Concepto de deporte colectivo. Características normativas y desarrollo del juego.	1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.	CCL, STEM
Deporte colectivo y condición física Práctica deportiva segura y de calidad	2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.	STEM CPSAA
Deportes colectivos y habilidades motrices Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos los deportes. Interrelación entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva.	3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.	STEM CC
Deportes alternativos: Unihockey y Ultimate Normas y espíritu de juego. Gestos técnicos esenciales.	4.Conocer el origen y las reglas fundamentales de diferentes deportes alternativos	STEM, CCL
	5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual.	STEM CPSAA
Voleibol Normas y espíritu del juego Gestos técnicos esenciales	6. Conocer el origen y las reglas principales. 7.Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individua	STEM CCL
		STEM CPSAA
Iniciativa y perseverancia A la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8.Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo	CSYC CE CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo. 2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva. 3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes. 4. Conocer el origen y las reglas fundamentales del unichokey y ultimate 5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del unichokey y ultímate 6. Conocer el origen y las reglas fundamentales del voleibol 7. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol	Entiende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva. Reconoce las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes. Conoce el origen y las reglas fundamentales del unihockey y ultimate Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del unihockey y ultimate Conoce el origen y las reglas fundamentales del voleibol Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante el primer y tercer trimestre
  - **Deporte colectivo:**
    - Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego.
    - Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.
  - **Deportes colectivos y habilidades motrices:**
    - Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos los deportes.
    - Conocimiento de la interrelación existente entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva.
  - **Deportes alternativos (ultímate y unihockey). Colectivos (voleibol)**
    - Definición de las normas y del espíritu de juego.
    - Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.

Mínimos exigibles	Metodología
Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de	Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta unidad con ideas y experiencias propias, y, también, con preconceptos y autovaloraciones. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurran amantes de la actividad

vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente sus características tecno-motriz y sociomotriz, de acuerdo con lo siguiente: a) Poner en práctica los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva. b) Respetar y aceptar las normas de juego. c) Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo.	deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por ello es preciso: a) Diseñar aprendizajes significativos para todos. b) Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo. c) Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario. d) Favorecer que los alumnos destacados actúen como monitores de los que presentan dificultades de aprendizaje o de integración.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

- **Conocimientos previos**

El primer curso de Educación Secundaria es un momento idóneo para ir organizando el contenido de esta unidad, ya que, al ser un trabajo abierto y con una gran dosis de creatividad, los escolares no se van a encontrar con dificultades físicas que les impidan participar en las tareas. Sí es importante que acompañemos el proceso de enseñanza aprendizaje con gran cuidado para que se integre y participe todo el grupo-clase. Merece la pena detenerse en estos contenidos, que, aunque prescritos por la LOGSE ya hace mucho tiempo, aún están iniciando su camino.

Existe una triple dimensión del hacer humano, según nos plantean Marta Castañer y Oleguer Camerino: introyectiva, extensiva y proyectiva. Y es, precisamente, esta última dimensión de la motricidad humana la que recoge el campo de la imaginación, la creatividad y la comunicación corporal, abordando de esta manera los aspectos tanto culturales como sociales que de ellos se desprenden y que, por consiguiente, son motivo de intervención pedagógica.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:

✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES
✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Expresión corporal y tipos de lenguaje	1. Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.	STEM, CE
Respuesta corporal a las sensaciones	2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.	STEM, CPSAA

Espacio y lenguaje	3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.	STEM, CPSAA
	4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.	STEM, CPSAA
	5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno	CC, CE
Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación	6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.	CCL, STEM, CPSAA
El tiempo y sus características	7. Conocer el uso que se hace del tiempo.	STEM, CPSAA
Formas de interpretar el tiempo	8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo.	STEM , CPSAA
El ritmo corporal	9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.	STEM, CC, CE
Danzas del mundo	10. Investiga y aprende distintos bailes regionales de diferentes zonas culturales	CE, CCEC, CPSAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	11. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje. 2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan. 3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación. 4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio. 5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno. 6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno. 7. Conocer el uso que se hace del tiempo. 8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo	Define la expresión corporal y conoce los diferentes tipos de lenguaje. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de su entorno. Conoce el uso que se hace del tiempo.

subjetivo. 9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros. Investigar y poner en práctica diferentes danzas de otras zonas geográficas	Diferencia entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros. Es capaz de realizar una o varias danzas diferentes.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo trimestre
  - Expresión corporal y tipos de lenguaje.
    - Respuesta corporal a las sensaciones.
  - Espacio y Lenguaje.
    - Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación.
    - El tiempo y sus características.
    - Formas de interpretar el tiempo. - El ritmo corporal.
  - Danzas del mundo

Mínimos exigibles	Metodología
La expresión corporal se potencia y se desarrolla educando el cuerpo para servir de transmisor en la relación con los demás y en la expresión de sentimientos y de formas que representen emociones e ideas. Y en este sentido, los mínimos exigibles son eminentemente individuales, puesto que la imaginación y la creatividad van a jugar un papel importante. Pero, desde el punto de vista conceptual, tendrán que: a) Conocer el concepto de expresión corporal y los diferentes tipos de lenguaje. b) Conocer diferentes formas de ocupar el espacio. c) Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno. d) Conocer el uso que se hace del tiempo. e) Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo. f) Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo. g) Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros. h) Cooperar con los compañeros en la ejecución de una danza tradicional	Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes y pensamos que debemos dejar que aparezcan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 7

- **Conocimientos previos**

En general, es evidente la falta de conocimiento, por parte del alumnado recién llegado, a la hora de realizar correctamente unos primeros auxilios. Consideramos clave realizar esta unidad en 1ª de la ESO, para establecer una sólida base de actuación para, en cursos posteriores, hacer un recuerdo de lo ya aprendido junta con una ampliación de los contenidos. De esta manera buscamos que al finalizar la etapa educativa el alumnado sea capaz de prestar unos primeros auxilios en la vida real de manera eficiente

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Primeros auxilios Introducción a los primeros auxilios. Conocimiento por parte del alumnado de su importancia e inculcar en ellos un pensamiento cívico. Aumentar en el alumnado su autoestima de cara a poder realizar una atención de primeros auxilios de manera eficaz.	Conocer el concepto, importancia y el contexto de los primeros auxilios	CPSAA CC
Protocolo PAS y 112 Conocer las reglas de actuación en caso de un accidente. Saber realizar una llamada eficiente al teléfono de emergencias oportuno. Dejar claro la importancia de no improvisar y hacer las cosas que se saben que están bien.	Saber aplicar el protocolo PAS Saber cómo realizar de manera correcta una llamada de emergencia.	CCL, CPSAA CC

Valorar el estado de un herido Saber cuándo una persona está consciente y cuando está inconsciente. Saber cuándo una persona está viva y cuando no. Aprender a realizar la maniobra VOS Aprender a realizar la maniobra frente-mentón Aprender a poner a la víctima en la posición lateral de seguridad.	Aplicar correctamente los pasos para valorar el estado de un herido	CC CCL
	Saber realizar la maniobra VOS y la maniobra de posición lateral de seguridad.	CC CCL
Reanimación cardiopulmonar Conocimiento de la importancia de una rápida actuación Saber realizar una RCP Conocer maneras de actuar en caso de ser más de una persona socorriendo **Atragantamientos** Saber qué pasos y maniobrar hay que seguir y realizar cuando se presencia un atragantamiento	Realizar correctamente una RCP	CPSA A CC CP
	Saber cómo actuar ante un atragantamiento en función de la gravedad de este.	CPSA A CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer el concepto, importancia y contexto de los primeros auxilios. 2. Saber aplicar el protocolo PAS 3. Saber cómo y a qué número realizar una llamada de emergencia 4. Saber aplicar los pasos para valorar el estado de una víctima 5. Realizar correctamente la maniobra VOS y de posición lateral de seguridad 6. Realizar correctamente una RCP 7. Saber cómo actuar ante un atragantamiento según la gravedad de este	Conoce el concepto básico de lo que son los primeros auxilios Conoce el contexto y la importancia de la necesidad de una actuación por parte de todos Conoce y aplica el protocolo PAS Recuerda correctamente el número de emergencias Conoce y aplica las consideraciones básicas a la hora de realizar una llamada al número de emergencias Valora correctamente el estado de una víctima en diferentes escenarios Realiza correctamente la maniobra VOS y de posición lateral de seguridad Realiza correctamente la maniobra RCP Sabe aplicar los protocolos adecuados en función del nivel de atragantamiento de la víctima

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Contexto primeros auxilios

- Protocolo PAS
- Posición lateral de seguridad
- Maniobra VOS
- Maniobras de atragantamiento
- Maniobra RCP
- Valoración del estado de la víctima

Mínimos exigibles	Metodología
La falta de auxilio a la hora de socorrer una emergencia está presente, por desgracia, hoy en día en nuestra sociedad, hasta tal punto que tan sólo 1 de cada 5 paradas cardiovasculares extrahospitalarias reciben asistencia por parte de las personas presentes. El alumnado tiene que ser consciente de la gravedad del problema y por lo menos debe ser capaz de: a. Atender una emergencia b. Avisar y pedir auxilio a personas cercanas y al servicio sanitario c. Saber cuándo la víctima está viva y cuando no d. Saber cuándo la víctima está consciente y cuando no e. Saber por qué y cómo se aplica una RCP f. Reconocer un atragantamiento y sus pautas de actuación	Realizar unos primeros auxilios de manera eficiente implica que el contenido de las clases será eminentemente práctico, realizando para ello la asignación de tareas y el trabajo por parejas. No obstante, al tener también mucha parte de teoría la primera sesión será en el aula mediante una clase magistral, en la que el alumnado no solo escuchará, sino que también participará, demostrando su conocimiento y aportando sus ideas en público.

SEGUNDO DE LA E.S.O

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

- **C onocimientos previos**

Al inicio del ciclo, comenzamos planteando una nueva situación, tanto didáctica como de actualización y de profundización en los contenidos de Educación Física, consistente en la construcción de actividad física para el mantenimiento de la calidad de vida durante el mayor tiempo posible. En el curso anterior delimitamos conceptualmente el significado de «condición física», sus componentes, su cuidado y su relación con la salud, incidiendo, especialmente, sobre los conceptos y los conocimientos relativos a las capacidades físicas básicas y a su desarrollo, así como sobre el protocolo necesario para acometer la práctica de ejercicios y actividades físicas. Del mismo modo, y acorde con la edad de los alumnos, se hizo especial hincapié en el cuidado de la columna vertebral mediante un buen mantenimiento de la postura, su vigilancia y el fortalecimiento de la musculatura de sostén.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La condición física Importancia y valor de una buena condición física. Definición de las capacidades físicas. Las capacidades físicas y su relación con la salud. **El calentamiento** Delimitación del concepto de calentamiento. Estructura metodológica del calentamiento **La flexibilidad y los estiramientos** Factores que intervienen en la flexibilidad. Relaciones entre flexibilidad y salud. Concepto y valor de los estiramientos. **La resistencia** Tipos de resistencia. Beneficios de una buena resistencia. **La postura corporal** Concepto de postura corporal y de eje dinámico de cuerpo. Mantenimiento saludable de la postura. **Fortalecimiento de la musculatura de sostén**	1.Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física.	CCL, STEM
	2.Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.	STEM, CPSAA, CD
	3.Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.	CCL, STEM, CPSAA, CE
	4.Conocer los factores que determinan la flexibilidad.	CCL, STEM, CPSAA
		STEM, CE
	5.Reconocer la importancia de los estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.	STEM, CE
	6.Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.	CCL, STEM, CPSAA
	7. Entender el valor y la importancia de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.	STEM, CPSAA
	8.Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.	STEM, CPSAA, CE
	9.Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes	CPSAA, CE

Definición de las estructuras responsables de la postura. Los músculos de sostén y su fortalecimiento. **Uso responsable de las TIC** en relación con la Educación Física. Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participación activa en el propio proceso de aprendizaje. **Iniciativa y perseverancia** a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo	de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CCEC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento general. 2. Conocer las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente ejecutado. 3. Entender el valor y la necesidad de planificación del calentamiento. 4. Conocer la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases. 5. Saber qué son los estiramientos y su función en el entrenamiento personal. 6. Conocer los objetivos de los estiramientos, así como el momento y la oportunidad de realizarlos. 7. Conocer las contraindicaciones en la realización de estiramientos. 8. Reconocer la importancia de los estiramientos y saber realizarlos con seguridad. 9. Conocer y distinguir la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios. 10. Conocer las pautas generales de entrenamiento personal de la resistencia aeróbica. 11. Entender el valor del acondicionamiento físico en la mejora y el mantenimiento de la salud. 12. Conocer y aplicar técnicas básicas de verificación de la postura correcta. 13. Valorar la importancia de tener un plan personal diario de entrenamiento y seguirlo de forma habitual.	Conoce y aplica la fundamentación teórica del calentamiento general en sus actividades físicas. Conoce las pautas esenciales de un calentamiento general correctamente ejecutado y es capaz de explicar razonadamente su necesidad. Entiende el valor y la necesidad de planificar su calentamiento. Conoce y explica la fundamentación teórica del calentamiento específico y sus fases. Sabe qué son los estiramientos y la función que desempeñan en el entrenamiento personal. Conoce los objetivos y los momentos adecuados para realizarlos. Conoce y explica las contraindicaciones en la realización de estiramientos. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad. Conoce y distingue los fundamentos de la resistencia aeróbica, sus objetivos y sus beneficios. Conoce y se aplica las pautas generales de entrenamiento personal de resistencia aeróbica. Entiende el valor del acondicionamiento físico en la

	mejora y el mantenimiento de la salud. Conoce y aplica técnicas básicas de verificación de la postura correcta en sí mismo. Valora la importancia de tener un plan personal y diario de entrenamiento, y lo sigue y controla de forma habitual.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante todo el curso
  - **La condición física:**
    - Debate sobre la importancia y el valor de una buena puesta a punto personal antes de realizar actividades físicas.
    - Definición de calentamiento general y establecimiento de sus relaciones con la salud.
  - **El calentamiento general:**
    - Delimitación del concepto de calentamiento general.
    - Conocimiento de la estructura metodológica del calentamiento.
  - **La resistencia:**
    - Concepto de resistencia aeróbica, objetivos y beneficios.
    - Conocimiento de los elementos básicos del entrenamiento de la resistencia aeróbica.
  - **Los estiramientos:**
    - Concepto de estiramiento y clarificación de sus objetivos.
    - Oportunidad y momentos de realización de los estiramientos.
  - **Acondicionamiento físico;**
    - Razones para cuidar el acondicionamiento físico personal.
    - Definición de ejercicios y elección de los apropiados para el acondicionamiento personal. Determinación de tiempos y precauciones.
  - **Posturas corporales y fortalecimiento de la postura sostén:**
    - Valoración de la postura correcta como fundamento de salud.
    - Conocimiento y control de la postura personal y de los hábitos saludables.

Mínimos exigibles	Metodología
a. La importancia y el valor de una buena condición física personal. b. El valor y la importancia del calentamiento. c. La estructura metodológica del calentamiento. d. Las relaciones entre flexibilidad y salud, y el valor de los estiramientos. e. Los beneficios de la resistencia aeróbica. f. El mantenimiento saludable de la postura como elemento esencial de salud.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de esta unidad, a los que, en gran medida, algunas corrientes identifican con el concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Al contrario, debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para

	que, terminado el período escolar, el alumnado sea capaz de mantener una buena calidad de vida. Hay que prestar especial atención a los siguientes aspectos: a. Establecimiento de hábitos estables de ejercicio. b. Organización de las actividades de acondicionamiento físico personal. c. Valoración y relación de conocimiento, especialmente significativa, de los contenidos referidos a la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

- **Conocimientos previos**

A lo largo del curso anterior, los alumnos han conocido la naturaleza como un gran espacio abierto en el que se puede desarrollar diferentes actividades como bicicleta de montaña u orientación.

Durante las prácticas en el medio natural han tenido ocasión de descubrir y de recibir los beneficios que reporta el contacto con el medio y con los agentes naturales. Ciertamente, las actividades en la naturaleza exigen de todos los participantes altas cotas de responsabilidad en cuanto a la seguridad personal y al cuidado del medio. En el presente curso trataremos de darles, además, una nueva dimensión como laboratorio permanente en el que se puede aprender y estudiar el mundo que nos rodea y descubrir las huellas del pasado.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE»
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Actividades en la naturaleza y en el medio urbano Conocimiento de actividades en distintos medios y ambientes urbanos y naturales. Valoración de la protección del medio	1.Conocer las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente.	STEM, CD, CPSAA, CC

ambiente.		
Biología y arqueología de campo Fundamento teórico-práctico de estas actividades. Valoración del carácter educativo interdisciplinar.	2.Entender la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Ciencias Naturales. 3.Entender la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia.	STEM, CPSAA, CCEC, CC
Orientación en el entorno urbano	4.Conocer las formas de orientación urbana.	CCL, STEM, CC
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	5. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CCEC CE
Cabuyería y escalada (iniciación) Lenguaje y elementos de la cabuyería. Nudos y cuerdas esenciales. Escalada	6.Conocer las técnicas y los elementos esenciales de la cabuyería, aplicables a las actividades en la naturaleza (escalada) 7.Iniciación. Trepas, deslazamientos básicos 8. Materiales	CCL, STEM, CPSAA

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer las diferencias entre el medio urbano y el medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente. 2. Conocer la orientación y aprender a orientarse por diferentes métodos y sistemas. 3. Entender la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Conocimiento del Medio. 4. Entender la arqueología de campo como una actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia. 5. Conocer las formas de orientación urbana. 6. Aprender a escalar en espacios nuevos/urbanos	Conoce las diferencias entre medio urbano y medio natural, así como la justificación de la necesidad de proteger el medio ambiente. Conoce la orientación y aprende a orientarse por diferentes métodos y sistemas. Conoce y es capaz de localizar los caminos para transitar por la naturaleza. Conoce las actividades de senderismo, las normas y las posibilidades para su práctica, así como el equipamiento básico necesario. Entiende la biología de campo como una actividad complementaria a la asignatura de Conocimiento del Medio. Entiende la arqueología de campo como una

	actividad complementaria a las asignaturas de Ciencias Sociales e Historia. Conoce las formas de orientación urbana.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - **Actividades en la naturaleza y en el medio urbano:**
    - Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes urbanos y naturales.
    - Valoración de la protección del medio ambiente.
  - **Biología y arqueología de campo:**
    - Fundamento teórico-práctico de estas actividades.
    - Valoración del carácter educativo interdisciplinar.
  - **Cabuyería y escala:**
    - Fundamento teórico-práctico de estas actividades.
    - Valoración del carácter educativo interdisciplinar.
    -

Mínimos exigibles	Metodología
a. Entender el valor de la naturaleza como encuadre de actividades físicas y las posibilidades de actividad al aire libre que ofrece el medio urbano. b. Reconocer la importancia de saber orientarse en el medio natural. c. Conocer las vías y los senderos que hay en la naturaleza. d. los fundamentos y los medios necesarios para la práctica del senderismo. e. Conocer los medios y los recursos necesarios para practicar la biología y la arqueología de campo. f. Conocer los elementos técnicos y materiales necesarios para la práctica de la escalada, siendo conscientes de la necesidad de contar con una preparación especializada para hacer de ellos un uso correcto y seguro.	a. Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en un recinto escolar. Por ello, debemos: b. Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia. c. Valorar apoyos extra, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA. d. Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad. e. Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

- **Conocimientos previos**

Las habilidades motrices y su aprendizaje constituyen no solo uno de los factores más complejos de la enseñanza de la Educación Física, sino que, además, son la base que establece el índice de

aceptación o de abandono de la práctica permanente de actividades físicas durante toda la vida. Como contrapartida, constituyen también la parte más atractiva del proceso de enseñanza-aprendizaje de los contenidos curriculares de esta materia. Una vez trabajados en el curso anterior los rudimentos esenciales de las habilidades motrices, afrontamos este curso, junto a la fundamentación teórica necesaria, el proceso de construcción y desarrollo de las habilidades complejas, los desplazamientos, los saltos y los giros, que son el soporte multidisciplinar de la mayoría de las actividades físicas.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Funciones de las habilidades motrices: Trabajo sobre las habilidades motrices previamente adquiridas. Delimitación de tipos de habilidades motrices	1. Definir las habilidades motrices básicas y los factores que intervienen en su desarrollo.	CCL, STEM
	2. Experimentar habilidades básicas sobre las que se irán asentando nuevos aprendizajes.	STEM, CPSAA, CE
	3.Describir los elementos que son imprescindibles en la calidad del movimiento.	CCL, STEM
Habilidades complejas: Definición y descripción de distintas habilidades complejas. Capacidades coordinativas y su desarrollo.	4. Dominar de forma precisa la coordinación global.	STEM, CPSAA, CE
	5.Controlar con eficacia la coordinación segmentaria.	STEM
El equilibrio Control del cuerpo en situaciones de equilibrio Funcionamiento de los mecanismos de equilibrio: experimentación Tipos de equilibrio: estático y dinámico	6.Conocer las funciones del mecanismo de equilibrio.	STEM, CPSAA
	7. Dominar diferentes tipos de equilibrio.	STEM, CPSAA, CE
La agilidad Capacidades que determinan la agilidad - Tareas motrices que desarrollan la agilidad: desplazamientos, carreras y saltos	8. Conocer las capacidades que están implicadas en el desarrollo de la agilidad.	CCL, STEM, CPSAA
	9.Diferenciar los diferentes grupos de actividades que nos permiten desarrollarla agilidad.	CCL. STEM, CPSAA

Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Establecer las funciones que cumplen las habilidades motrices y conocer su clasificación. 2. Entender y aplicar el concepto de habilidades complejas. 3. Distinguir y apreciar las capacidades coordinativas y conocer los elementos y las actividades para su desarrollo personal. 4. Conocer las características y los tipos de desplazamientos. 5. Ser capaz de desplazarse de diferentes formas y aplicarlas adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas. 6. Conocer las características y los tipos de saltos y de giros. 7. Dominar diferentes tipos de saltos y de giros aplicados a las actividades físicas.	Entiende y aplica las funciones que cumplen las habilidades motrices y conoce su clasificación. Entiende y aplica el concepto de habilidades complejas. Distingue y aprecia las capacidades coordinativas, y conoce los elementos y las actividades necesarios para su desarrollo personal. Conoce las características y los tipos de desplazamientos. Es capaz de desplazarse de diferentes formas y las aplica adecuadamente en el desarrollo de las actividades físicas. Conoce las características y los tipos de saltos y de giros. Domina diferentes tipos de saltos y de giro aplicándolos a las actividades físicas que realiza.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y segundo trimestre
  - **Funciones de las habilidades motrices:**
    - Trabajo sobre las habilidades motrices previamente adquiridas.
    - Delimitación de tipos de habilidades motrices.
  - **Habilidades complejas:**
    - Definición y descripción de distintas habilidades complejas.
    - Capacidades coordinativas y su desarrollo.
  - **El equilibrio:**
    - Control del cuerpo en situaciones de equilibrio
    - Funcionamiento de los mecanismos de equilibrio: experimentación
    - Tipos de equilibrio: estático y dinámico.
  - **La agilidad:**
    - Capacidades que determinan la agilidad
    - Tareas motrices que desarrollan la agilidad: desplazamientos, carreras y saltos

Mínimos exigibles	Metodología
Nuestro nivel de concreción pretende conseguir que: a. Conozcan las funciones que cumplen las	Nuestra visión de la Educación Física implica una metodología inductiva que parte de la experiencia y de la exploración de la práctica motriz, y de las preguntas y las sugerencias que vamos planteando a

habilidades motrices. b. Practiquen y construyan sus patrones de movimiento para las habilidades complejas. La precisión, la eficacia, la economía y la armonía serán los factores responsables de ello. c. Diferencien sus propias capacidades coordinativas y las apliquen. d. Experimenten sus movimientos coordinativos, iniciándose en ellos a través de tareas ya practicadas en el curso anterior. e. Sean capaces de controlar su cuerpo, tanto en situaciones estáticas como en situaciones dinámicas, practicando los diferentes tipos de desplazamiento. f. Analicen la unión tan estrecha que existe entre la coordinación, los saltos y los giros. Podrán elaborar tareas en donde estas cualidades tengan una aplicación significativa a sus actividades físicas.	los alumnos. Después de esto, irán comprendiendo mucho mejor el conocimiento que queremos transmitir, ya que estará apoyado en sus experiencias. Solo en algunos casos, cuando los alumnos se encuentren angustiados y con miedo a tomar decisiones sobre alguna acción motriz concreta, nos acercaremos a una metodología directiva para, a través de ella, infundirles confianza y seguridad.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

- **Conocimientos previos**

Tras la enseñanza primaria y la transición al deporte comenzada en el curso anterior, nos enfrentamos al aprendizaje de los deportes individuales de adversario. Sin perjuicio de que los deportes colectivos ocupen su lugar en la educación física de cada alumno, es importante tener presente que, terminada la escolaridad obligatoria, y con ella la obligatoriedad de la educación física como materia troncal y evaluable, la salida de la escuela debe coincidir con una buena formación en conocimientos sobre el cuidado del propio cuerpo y, también, con el conocimiento y la práctica habitual de deportes individuales de adversario, ya que, acabado el período escolar, los deportes colectivos presentan la dificultad de necesitar dos grupos de competidores y de disponer de un espacio de juego y de estructuras deportivas de soporte, que no siempre son fáciles de conseguir.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE»
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Los deportes de adversario en la cultura El deporte como bien cultural.	1. Entender el valor de los deportes individuales de adversario como actividades para toda la vida.	CCL, STEMCPSAA CC, CE, CCEC
	2. Conocer y apreciar los valores culturales del deporte.	
Los deportes individuales de adversario Concepto y características esenciales. Valoración de su importancia como bien cultural y como patrimonio colectivo.	3. Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.	CCL, STEM CPSAA CC, CE, CCEC
Deportes autóctonos de lucha Concepto de deporte autóctono. Modalidades de deportes autóctonos de lucha: conocimiento y práctica.	4. Entender los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los deportes de lucha.	CCL, STEM CPSAA CC, CE, CCEC
La lucha o wrestling Historia y filosofía. Introducción a la práctica recreativa.	5. Conocer la historia, el origen y la filosofía como exponente de valores éticos y personales.	STEM CCEC
Palados Origen y características. Introducción a la práctica recreativa.	6. Conocer la historia, el origen y las características como exponente de actividad relacionada actitudes y valores relacionado con el reciclaje	STEM CCEC
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Entender el valor de los deportes individuales de adversario como actividades para toda la vida.	Entiende el valor de los deportes individuales de adversario y los asume como actividades para toda la vida.
2. Conocer los valores culturales del deporte y entender su posición en la cultura.	Conoce los valores culturales del deporte y entiende su posición en la cultura.
3. Conocer las características esenciales de los deportes individuales de adversario.	Conoce las características esenciales y los fundamentos de los deportes individuales de adversario.
4. Entender los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los deportes de lucha.	Entiende el valor de los deportes autóctonos como patrimonio cultural inmaterial, valorando los de lucha como expresión cultural.
5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del judo como exponente de valores éticos y personales.	Conoce la historia, el origen y la filosofía del judo, y lo identifica como exponente de valores éticos y personales.
6. Conocer la historia, el origen y la filosofía del bádminton como exponente de valores éticos y personales.	Conoce deportes individuales de oposición de carácter tradicional y los practica en su tiempo libre.

7. Conocer deportes individuales de oposición de carácter tradicional. 8. Valorar la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva.	Valora la importancia del acondicionamiento físico y del entrenamiento personal para la práctica deportiva segura.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y segundo trimestre
  - **Los deportes de adversario en la cultura:**
    - Concepto y valores del deporte como bien cultural
  - **Los deportes individuales de adversario:**
    - Concepto y características esenciales.
    - Valoración de su importancia como bien cultural y como patrimonio colectivo.
  - **Deportes autóctonos de lucha:**
    - Concepto de deporte autóctono.
    - Conocimiento y práctica de las diferentes modalidades de deportes autóctonos de lucha.
  - **La lucha:**
    - Conocimiento de su historia y de su filosofía.
    - Introducción a su práctica recreativa.
  - **Palados:**
    - Conocimiento de su origen.
    - Introducción a su práctica recreativa.
  - **Deportes autóctonos individuales de adversario:**
    - Sus características.
    - Localización, aprendizaje y práctica.

Mínimos exigibles	Metodología
Teniendo en cuenta que el deporte es una parte importantísima de la cultura del movimiento, creemos que durante este curso los alumnos deben asimilar las ideas educativas esenciales de los deportes individuales de adversario. a. La importancia de los deportes que no requieren gran número de jugadores para su práctica. b. Los beneficios de la práctica agonística de estos deportes. c. La necesidad de poseer una buena calidad, tanto en los conocimientos como en la técnica individual, para su práctica autónoma. d. El valor de los deportes autóctonos y la necesidad de su mantenimiento.	Concebimos el deporte como un medio de educación, pero también como una vía de participación en la cultura del movimiento. En este sentido, y dado que las actividades físicas son uno de los fenómenos culturales en alza del mundo contemporáneo y se encuentran muy difundidas por los medios de comunicación, se hace precisa una nueva valoración de la materia, que permita al escolar contextualizarla de acuerdo con su significación social y reconocerla como valor educativo. Así pues, la Educación Física desborda el marco escolar y, desde un punto de vista constructivo, contribuye a generar en los alumnos posiciones, valoraciones y actitudes de tipo personal, reflexivo y crítico. Pero, independientemente de la generación de

	valores y de actitudes, hemos de plantear una visión del deporte desde distintos ángulos y perspectivas para facilitar la comprensión del fenómeno por parte del escolar y su adecuada ubicación en el aprendizaje de contenidos referentes al medio social y a los ámbitos culturales de nuestro país. En este sentido, entendemos la unidad referida a los deportes individuales dentro de un marco de actuación mucho más amplio. No debemos limitarnos a la construcción y a la organización de los deportes que figuran en la unidad. Hemos de dar un paso más y mostrar el deporte desde una perspectiva social y cultural, e, indiscutiblemente, desde la actividad motriz.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

Tras la enseñanza primaria y la transición al deporte comenzada en el curso anterior, nos enfrentamos al aprendizaje de los deportes colectivos. Sin perjuicio de que los deportes individuales ocupen su lugar en la educación física de cada alumno, es importante tener presente que los deportes colectivos presentan la dificultad de necesitar dos grupos de competidores y de disponer de un espacio de juego y de estructuras deportivas de soporte que no siempre son fácil de conseguir y, a menudo, no están disponibles, por lo que, al ser esenciales en la adquisición de valores y hábitos saludables, pero, sobre todo, en la educación en valores sociales, debemos incentivar su práctica en los momentos educativos, al objeto de favorecer y asentar las estructuras sociomotrices que estos deportes poseen.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC

Deporte colectivo Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego. Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.	1. Entender la importancia de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social.	CCL, CSYC, SIEP, CCEC
Características y clasificación de los deportes colectivos Los valores sociales del deporte. Clasificación de los deportes colectivos.	2.Conocer las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc.	CCL, STEM CPSAA CC, CE, CCEC
Acciones técnicas del deporte Técnica y trabajo en equipo. Acciones técnicas de ataque y defensa.	3.Valorar la técnica y el trabajo en equipo como fundamento de las acciones técnicas de los deportes.	CCL, STEM CPSAA CC, CE
Beisbol Conocimiento y valoración de las reglas de juego. Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.	4.Conocer la historia, el origen y la filosofía del baloncesto y sus reglas esenciales.	STEM, CPSAA, CCEC
Futbol Sala Conocimiento y valoración de las reglas de juego. Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.	5.Conocer la historia, el origen y la filosofía del voleibol y sus reglas esenciales.	STEM, CPSAA, CCEC
Espacios e instalaciones deportivas Conocimiento de las instalaciones deportivas que hay en el entorno personal del alumno. Conocimiento de sus diferentes posibilidades de acceso y de su práctica.	7.Conocer los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.	STEM, CC CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo.	CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Entender el valor de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social. 2. Conocer las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc. 3. Valorar la técnica y el trabajo en equipo como	Entiende el valor de los deportes colectivos como actividades que promueven valores sociales y favorecen la integración social. Conoce las diferentes clasificaciones de los deportes de equipo en función de los elementos de juego, los espacios, etc. Valora la técnica y el trabajo en equipo como

fundamento de las acciones técnicas de los deportes. 4. Conocer la historia, el origen y la filosofía del beisbol y sus reglas esenciales. 5. Conocer la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales. 6. Conocer los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.	fundamento de las acciones técnicas de los deportes y lo practica. Conoce la historia, el origen y la filosofía del beisbol y sus reglas esenciales. Conoce la historia, el origen y la filosofía del fútbol y sus reglas esenciales. Conoce los diferentes espacios e instalaciones para la práctica del deporte y las formas de utilización pública.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - **Deporte colectivo:**
    - Delimitación del concepto de deporte colectivo y de sus características normativas y de desarrollo del juego.
    - Relación causa-efecto entre condición física y práctica deportiva segura y de calidad.
  - **Características y clasificación de los deportes colectivos:**
    - Los valores sociales del deporte.
    - Clasificación de los deportes colectivos.
  - **Acciones técnicas del deporte:**
    - Técnica y trabajo en equipo.
    - Acciones técnicas de ataque y defensa.
  - **Béisbol:**
    - Conocimiento y valoración de las reglas de juego.
    - Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.
  - **Fútbol Sala:**
    - Conocimiento y valoración de las reglas de juego.
    - Conocimiento de los gestos técnicos esenciales para alcanzar una buena técnica individual.
  - **Espacios e instalaciones deportivas:**
    - Conocimiento de las instalaciones deportivas que hay en el entorno personal del alumno.
    - Conocimiento de sus diferentes posibilidades de acceso y de su práctica.

Mínimos exigibles	Metodología
Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente sus características sociomotrices de acuerdo con lo	Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta unidad con ideas y experiencias propias, y también, con preconceptos y autovaloraciones. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurran amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por

siguiente: a. Poner en práctica los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva. b. Respetar y aceptar las normas de juego. c. Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo.	ello, es preciso: a. Diseñar aprendizajes significativos para todos. b. Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo. c. Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario. d. Favorecer que los alumnos destacados actúen como monitores de los que presentan dificultades de aprendizaje o de integración.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

- **Conocimientos previos**

Tras los trabajos de proyección de la personalidad realizados en el curso anterior, los alumnos han desarrollado, desde la expresión corporal, imaginación, creatividad y comunicación mediante las correspondientes acciones de intervención pedagógica llevadas a cabo. En el presente curso, hemos de continuar realizando un trabajo abierto con grandes dosis de creatividad y altas posibilidades de éxito, ya que, a excepción de las inhibiciones de carácter cultural o propias de la personalidad de cada uno de ellos, los escolares no se van a encontrar con dificultades físicas que les impidan participar en las tareas expresivas. Hemos de continuar acompañando el proceso de enseñanza aprendizaje de un gran cuidado para que se integre y participe todo el grupo-clase en las actividades propuestas.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Factores básicos de la expresión La exteriorización. Factores de la exteriorización.	1.Definir los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización.	CCL, STEM, CPSAA
Dominio del cuerpo Control de la postura y los movimientos corporales.	2. Descubrir las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio.	STEM, CPSAA

Equilibrio corporal expresivo El equilibrio como manifestación del dominio del cuerpo. Salud y equilibrio.	3. Distinguir la relación entre salud y equilibrio físico y mental.	CCL, STEM, CPSAA CC
Lenguaje corporal: gestos y posturas El cuerpo envía mensajes. Posturas abiertas y posturas cerradas.	4.Conocer el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura.	CCL, STEM, CPSAA
La expresividad de los diferentes segmentos corporales	5. Reconocer el valor expresivo de cada segmento corporal.	STEM, CPSAA CCEC
La creatividad y su desarrollo Creatividad y experiencia. Factores que favorecen el desarrollo creativo.	6. Entender el concepto de creatividad y reconocer los factores que la desarrollan.	STEM, CE CCEC
Respiración y relajación Vías naturales para la autopercepción del cuerpo y su conocimiento y control.	7. Conocer los medios naturales de la respiración y la relajación.	STEM, CPSAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Definir los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización. 2. Descubrir las capacidades expresivas del propio cuerpo con especial referencia al equilibrio. 3. Distinguir la relación entre salud y equilibrio físico y mental. 4. Conocer el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura. 5. Reconocer el valor expresivo de cada segmento corporal. 6. Entender el concepto de creatividad y reconocer los factores que la desarrollan. 7. Conocer los medios naturales de la respiración y la relajación.	Define los factores básicos de la expresión, con especial referencia a los factores de la exteriorización. Reconoce las capacidades expresivas del propio cuerpo, con especial referencia al equilibrio. Distingue la relación entre salud y equilibrio físico y mental. Conoce el lenguaje corporal, distinguiendo entre gesto y postura. Reconoce el valor expresivo de cada segmento corporal. Entiende el concepto de creatividad y reconoce los factores que la desarrollan. Conoce los medios naturales de la respiración y la relajación.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo y tercer trimestre
  - Factores básicos de la expresión.
  - Dominio del cuerpo.
  - Equilibrio corporal expresivo.
  - Lenguaje corporal. Gestos y posturas.
  - La expresividad de los diferentes segmentos corporales.
  - La creatividad y su desarrollo.
  - Respiración y relajación.

Mínimos exigibles	Metodología
La expresión corporal se potencia y se desarrolla educando el cuerpo para servir de transmisor de sentimientos y de formas que representen emociones e ideas. Y en este sentido, los mínimos exigibles son eminentemente individuales, puesto que la imaginación y la creatividad van a desempeñar un papel importante. Pero, desde el punto de vista conceptual, tendrán que: a) Conocer los factores básicos de la expresión. b) Conseguir el dominio expresivo del cuerpo. c) Conseguir equilibrio corporal expresivo. d) Recuperar el lenguaje corporal de gestos y posturas. e) Entender y valorar la expresividad de los diferentes segmentos corporales. f) Reencontrar la creatividad personal y su desarrollo. g) Entender la respiración y la relajación como técnicas de educación expresiva.	La metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes y pensamos que debemos dejar que aparezcan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo.

TERCERO DE LA E.S.O

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

- **Conocimientos previos**

Según investigaciones recientes, la realidad actual de la Educación Física en la Educación Primaria y en el primer ciclo de la Enseñanza Secundaria pone de manifiesto que gran parte de los alumnos la sitúan, en el mejor de los casos, como una experiencia de actividad y de movimiento cercana a la idea de un recreo dirigido, cuando no como experiencia, en cierto modo traumática, en la que se evidencia su mayor o menor grado de competencia motriz.

Es, por tanto, necesaria una unidad destinada a poner de forma efectiva y clara el papel de la educación física y sus dimensiones culturales e históricas, así como la proyección futura de los conocimientos adquiridos en esta etapa final de la enseñanza obligatoria.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:

✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
El ejercicio por necesidad El ejercicio de los seres humanos. Los ejercicios vitales o naturales en la historia.	1. Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.	STEM
El ejercicio higiénico y medicinal La higiene. La gimnasia sueca. La tisis o tuberculosis.	2. Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y situar históricamente su aparición.	STEM
	3. Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio.	STEM, CPSAA
	4. Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.	STEM CCEC
La necesidad de ejercicio La obesidad mórbida y el sedentarismo, plagas silenciosas. La necesidad de hacer ejercicio.	5. Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema.	STEM, CPSAA
	6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física.	STEM, CPSAA, CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo**.**	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos. 2. Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico, y situar históricamente su	Conoce el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.

aparición. 3. Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XIX y la necesidad social del ejercicio. 4. Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea. 5. Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema. 6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad físicos-saludable.	Distingue la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y sitúa históricamente su aparición, explicando razonadamente el proceso. Valora la relación entre las enfermedades del siglo XIX y la necesidad social del ejercicio desde ese momento hasta nuestros días. Conoce los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y su versión contemporánea: aerobic, etc. Conoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las posibles soluciones a este problema. Valora la importancia de aprender a organizar su propia actividad físico-saludable a lo largo de toda la vida.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer trimestre
  - **El ejercicio por necesidad:**
    - El ejercicio de los seres humanos. Sistemática del ejercicio.
    - Los ejercicios vitales o naturales en la historia.
  - **El ejercicio higiénico y medicinal:**
    - La higiene.
    - La gimnasia sueca.
  - **La necesidad de ejercicio:**
    - La obesidad mórbida y el sedentarismo, plagas silenciosas.
    - La necesidad de hacer ejercicio.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Conocer la dimensión histórica del ejercicio físico y su papel en el desarrollo humano. b) Valorar las razones de la aparición del ejercicio físico como disciplina académica y científica, entendido como medicina preventiva y curativa. c) Entender y diferenciar los modos de vida actuales respecto de épocas anteriores, destacando la necesidad actual de ejercicio. d) Definir las causas principales de la progresión social de la obesidad mórbida.	La metodología de esta unidad, por su propia naturaleza, debe ser interdisciplinar. Para ello, es necesario: a) Conocer los puntos de conexión entre los contenidos de la unidad y los de las ciencias sociales y del conocimiento del medio. b) Establecer en qué momento del curso van a ser tratados. c) Proponer una acción de convergencia curricular en el tratamiento de los contenidos. d) Distribuir la carga conceptual que debe ser aplicada en cada una de las materias convergentes.

	e) Valorar la posibilidad de realizar alguna acción fuera del colegio, como visitas a alguna fábrica, a un hospital, etc.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

- **Conocimientos previos**

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes de ello, atraviesan por un período de astenia escolar derivado de los problemas de seguridad y de las garantías que conlleva su práctica fuera del recinto del centro de estudios. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a la escuela. Pero la práctica de actividades en la naturaleza es también una responsabilidad ciudadana que compartimos, y de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo del primer ciclo de Secundaria, el alumnado ya ha desarrollado prácticas de actividades propias del medio natural, aunque solo fuera en el propio recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para hacerlo con garantías de seguridad y de éxito.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022:**
  - ✓ INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La naturaleza como laboratorio. Valor de las actividades en el medio natural. Empleo de las TIC en la planificación de las actividades en la naturaleza.	1.Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.	STEM, CPSAA
Los deportes de orientación Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios. Reglas y normas aplicables.	2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.	CCL, STEM,
Deportes en la naturaleza Trekking. Nuevas tecnologías	3. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.	CCL, STEM, CPSAA

	4. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos de las nuevas tecnologías	CCL, STEM, CPSAA
Actividades en el medio acuático Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios. Reglas y normas aplicables.	5. Conocer diferentes modalidades de deportes en el medio acuático. El manejo de embarcaciones y la técnica necesarios para su práctica.	CCL, STEM, CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	6. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida. 2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica. 3. Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso. 4. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del trekking. 5. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos de deportes en el medio acuático 6. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de deportes de invierno. 7. Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.	Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida. Conoce las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica. Conoce los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso. Conoce y práctica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del trekking. Conoce y práctica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo. Conoce y práctica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de deportes de invierno. Conoce y pone en práctica, cuando la situación lo requiere, las medidas de seguridad necesarias.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - **La naturaleza como laboratorio:**
    - Valor de las actividades en el medio natural.
    - Empleo de las TIC en la planificación de actividades en el medio natural.
  - **Los deportes de orientación:**

- Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios.
- Reglas y normas aplicables.

➢ **El senderismo o Trekking:**
- Características, fundamentación y equipamiento para su práctica deportiva y recreativa.
- Sendas medioambientales y rutas temáticas

➢ **Piragüismo: Kayaks**

➢ **Seguridad en la naturaleza:**
- Normas y medidas de autoprotección.
- Aplicación de las medidas de seguridad.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Entender el valor de la naturaleza como oportunidad de poner en práctica los conocimientos de forma interdisciplinar. b) Ser capaz de utilizar las nuevas tecnologías para explorar la naturaleza y planificar actividades. c) Conocer los nuevos deportes y sus posibilidades de práctica en la naturaleza. d) Ser competentes en la aplicación de las medidas de seguridad y de autoprotección.	Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en el recinto escolar. Por ello, debemos: a) Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia. b) Valorar apoyos extras, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA. c) Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad. d) Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

- **Conocimientos previos**

En este curso, los alumnos saben, al menos de forma intuitiva, que una buena condición física general mantiene a punto nuestro cuerpo y todos sus órganos y sistemas, permitiéndonos detectar a tiempo posibles enfermedades o problemas que, de no ser así, podrían convertirse en crónicos.

El trabajo desarrollado tiene que haber creado la necesidad y la curiosidad necesarias para entender cómo mantener una buena condición física. Se deben poseer los conocimientos suficientes acerca de cómo ejercitar el cuerpo y mantenerlo en una buena forma que garantice una vida saludable y de calidad.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022.:**
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
El calentamiento y sus efectos El calentamiento. Los efectos del calentamiento.	1. Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.	CCL, STEM
Pautas para hacer un buen calentamiento Condiciones ambientales y preparación Organización interna del calentamiento	2.Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.	STEM, CPSAA, CE
Las capacidades físicas y su relación con la salud Las capacidades físicas. Capacidad física y salud.	3.Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.	STEM
La resistencia aeróbica: entrenamiento personal Sistemas de entrenamiento. La capacidad de resistencia.	4.Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.	CCL, STEM, CPSAA CE
La flexibilidad: entrenamiento personal Mantenimiento de la flexibilidad. Mantenimiento básico de la flexibilidad personal.	5.Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.	STEM, CPSAA, CE
La fuerza Tipos de fuerza. Principios básicos para el entrenamiento de la fuerza.	6. Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.	SIEP, CPSAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento. 2. Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento. 3. Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud. 4. Conocer los fundamentos de la resistencia	Conoce los fundamentos y los efectos del calentamiento. Conoce las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento personal y las aplica.

aeróbica y su valor en el entrenamiento personal. 5. Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal. 6. Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.	Conoce la relación entre las capacidades físicas y la salud. Conoce y entiende los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal. Conoce los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal y como referente de salud. Conoce los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento, aplicándolos en sus actividades físicas.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante todo el curso
  - **El calentamiento y sus efectos:**
    - El calentamiento.
    - Los efectos del calentamiento.
  - **Pautas para la elaboración de un calentamiento:**
    - Condiciones de ambiente y preparación.
    - Organización interna del calentamiento.
  - **Las capacidades físicas y su relación con la salud:**
    - Las capacidades físicas.
    - Capacidad física y salud.
  - **La resistencia aeróbica. Entrenamiento personal:**
    - Sistemas de entrenamiento.
    - La capacidad de resistencia.
  - **La flexibilidad. Entrenamiento personal:**
    - Mantenimiento de la flexibilidad.
    - Mantenimiento básico de la flexibilidad personal.
  - **La fuerza:**
    - Tipos de fuerza.
    - Principios básicos para el entrenamiento de la fuerza.

Mínimos exigibles	Metodología
El acondicionamiento físico es una actividad de sostén del resto de los planteamientos y contenidos de la educación física. Se podría definir como el cimiento del ejercicio físico y, también, como el conocimiento recurrente para una buena calidad de vida. Por ello, es esencial trabajarlo permanentemente, incluso formando parte de la metodología y de las estrategias didácticas de otros conocimientos a lo largo del curso. Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) Los efectos del calentamiento. b) La organización interna del calentamiento. c) Las capacidades físicas y su relación con la salud. d) Los elementos básicos del entrenamiento de la	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de acondicionamiento físico, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a: a) La organización autónoma de las actividades físicas. b) La aplicación habitual de los conocimientos

resistencia. e) Los elementos básicos del entrenamiento de la flexibilidad. f) Los elementos básicos del entrenamiento de la fuerza.	aprendidos. c) El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

- **Conocimientos previos**

En el primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, los escolares se iniciaron en los contenidos de las habilidades básicas y sus combinaciones, con las que aquellas alcanzan un mayor nivel de complejidad. En el tercer curso de esta etapa, queremos seguir avanzando en una secuencia ordenada y lógica del conocimiento, por lo que, partiendo de las habilidades complejas que vieron en segundo curso, nos introducimos en las habilidades específicas. Conviene que estas últimas tengan un carácter polivalente, con el fin de facilitar las acciones motrices que, posteriormente, van a necesitar en las diversas actividades deportivas.

Esta unidad de conocimiento posee una extraordinaria riqueza. Podríamos decir que es el núcleo a partir del cual derivan los demás contenidos de Educación Física. Con él ajustamos la motricidad básica, organizamos la motricidad compleja e iniciamos a los escolares en un repertorio de habilidades específicas encaminadas al deporte, la expresión, la danza, etc. Así, conseguirán conocimientos, destrezas y habilidades que les permitirán adquirir, de forma sistemática y progresiva, una amplia cultura del cuerpo y de sus posibilidades de movimiento.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería

(STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022.:**
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Las habilidades motrices específicas Concepto y características. Desarrollo y práctica. Elaboración de habilidades específicas.	1.Conocer y desarrollar las habilidades motrices específicas. 2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.	CCL, STEM CPSAA CCL, STEM CPSAA
Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas	3.Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.	CCL, STEM,

Tipos de habilidades específicas Exploración de las distintas habilidades específicas. Experimentación de las habilidades específicas.	4.Analizar la propia capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.	STEM CPSAA, CE
	5.Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas.	STEM,
Objetivos de las habilidades **Específicas** Experiencia y avance frente a las dificultades.	6.Practicar algún tipo de habilidad específica.	STEM, CPSAA CE
Habilidades gimnásticas: Acrosport Puesta en práctica.	7.Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.	STEM, CPSAA,
Objetivos que se persiguen con el deporte Comprobación de los objetivos a través del juego.	8.Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.	STEM, CPSAA, CC
	9.Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.	STEM, CC
Iniciativa y continuidad a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación

1. Conocer y desarrollar las habilidades específicas. 2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas. 3. Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz. 4. Analizar su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea. 5. Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas. 6. Practicar algún tipo de habilidad específica. 7. Interesarse por las habilidades específicas de los deportes. 8. Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas. 9. Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.	Conoce y desarrolla las habilidades específicas. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas. Describe los mecanismos que intervienen en la tarea motriz. Analiza su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea. Conoce los diferentes tipos de habilidades específicas. Practica algún tipo de habilidad específica. Se interesa por las habilidades específicas de los deportes. Realiza alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas. Conoce los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante el segundo trimestre
  - **Las habilidades específicas.**
    - Concepto y características.
    - Desarrollo y práctica.
    - Elaboración de habilidades específicas.
    - Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas.
    - Tipos de habilidades específicas:
    - Exploración y experimentación de diferentes tipos de habilidades específicas.
  - **Habilidades gimnásticas:**
    - Puesta en práctica.
    - Objetivos de las habilidades específicas:
    - Experiencia y avance en las dificultades.
    - Objetivos que se persiguen con el deporte:
    - Comprobación de los objetivos a través del juego.

Mínimos exigibles	Metodología
Superado el trabajo realizado en el primer ciclo de Secundaria, necesitamos avanzar algo más, clarificando ideas y comprobando los niveles de práctica motriz alcanzados. La gran importancia que tienen estos contenidos es, precisamente, que son palpables y que los alumnos son capaces de	En este sentido, queremos reforzar el uso de una metodología inductiva que parte de la experiencia y de la exploración en la práctica motriz, así como de las sugerencias y de los interrogantes que van planteando los escolares.

comprobar sus logros. Para conseguirlo, los niveles mínimos que deben alcanzar son: a) Conocer y poner en práctica algunas habilidades específicas. b) Ser capaces de comprobar, desde la experiencia, los mecanismos que intervienen en la tarea motriz. c) Conocer diferentes tipos de habilidades específicas. d) Practicar algún tipo de habilidad específica. e) Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.	Es importante destacar que, siempre que las actividades presenten algún tipo de riesgo, debemos optar por una metodología más directiva, en la que los aprendizajes se vayan adquiriendo de forma secuencial y progresiva, desde los elementos más simples a los más complejos, para alcanzar los objetivos propuestos.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

A su paso por el primer ciclo de Educación Secundaria, los alumnos ya se iniciaron en los deportes colectivos y deben conocer el trabajo en equipo como trabajo conjunto y no como suma de individualidades, así como los rudimentos básicos o esenciales de la técnica individual del baloncesto, el voleibol y el fútbol.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES.
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES.

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Deporte colectivo (voleibol): Los pases tácticos. Los gestos de ataque y respuesta: remate, bloqueo, caídas y planchas. La táctica básica: alternativas y recursos del remate.	1. Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.	CCL, STEM CPSAA CC, CE, CCEC

Las recepciones fundamentales. Las tácticas de ataque.		
Colectivos recreativos: El deporte y la importancia en el tiempo de ocio Acciones de colaboración Tácticas básicas del juego. **Lacrosse** Características. Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos.	2. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo.	CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer el Futbol Americano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto. 2. Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto. 3. Conocer el Lacrosse y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y en la técnica de conjunto.	Conoce el Futbol Americano y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto. Conoce el voleibol y los fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto. Conoce el Lacrosse y los fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y en la técnica de conjunto

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - **Fútbol Americano**:
    - El deporte y sus reglas.
    - Acciones y gestos técnicos.
    - Los gestos de ataque y de defensa.
    - Tácticas básicas del juego.
  - **Lacrosse, Voleibol recreativo:**
    - Colaboración
    - integración
    - actividad para un ocio saludable

Mínimos exigibles	Metodología
Los deportes de equipo son uno de los pilares sobre los que se asienta la cultura del movimiento como elemento definitorio de las sociedades contemporáneas. Por ello, debemos poner un especial cuidado en su enseñanza, sin perder de vista su función de aprendizaje para la práctica social del deporte. Esto es, tener presente su característica tecno-motriz y socio-motriz de acuerdo con lo siguiente: a) Realizar los elementos esenciales del acondicionamiento físico de forma rigurosa antes de cualquier práctica deportiva. b) Conocer, respetar y aceptar las reglas de juego. c) Entender el espíritu del juego de equipo como una obra colectiva, alejada del individualismo. d) Practicar de manera autónoma los deportes elegidos como forma de introducción en la cultura del movimiento.	Contra lo que ocurre con otras unidades del currículo, los alumnos llegan a esta con ideas y experiencias propias, y también con preconceptos y autovaloraciones sobre las prácticas deportivas y sobre sus propias posibilidades. La obligatoriedad de la disciplina hace que concurran amantes de la actividad deportiva con otros que van forzados a su práctica, convencidos de que carecen de posibilidades. Por ello, es preciso: a) Diseñar aprendizajes significativos para todos. b) Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo. c) Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario. d) Favorecer el desarrollo de los alumnos destacados sobre los que plantean dificultades de aprendizaje o de integración. e) Impulsar a todos hacia la práctica social del deporte.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

- **Conocimientos previos**

En esta unidad de conocimiento, como en el resto de los bloques de contenidos, partimos de las experiencias y de los conocimientos adquiridos en cursos anteriores, en los que se ha trabajado con el lenguaje del cuerpo: los gestos y las posturas, el espacio expresivo, la creatividad y el ritmo. Es un momento importante para avanzar e iniciar un trabajo en donde la danza, desde sus aspectos expresivos y comunicativos, empieza a tener presencia. Necesitamos que los alumnos adquieran un bagaje de experiencias y de conocimientos importantes en un contenido con poca tradición científica, pero que va adquiriendo poco a poco su protagonismo.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería

(STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022.:**
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES.
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC

El ritmo Concepto y características. Tipos de ritmo. Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos. Adaptación al ritmo.	1. Conocer y desarrollar el ritmo.	STEM, CPSAA
	2.. Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.	STEM, CPSAA
	3. Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.	STEM, CPSAA
El espacio Organización del espacio en el desarrollo de la danza. Tipos de movimientos y su práctica.	4. Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.	STEM, CPSAA
	5. Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.	STEM, CPSAA
La danza expresiva Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas. Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico.	6. Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.	STEM, CPSAA CSYC
	7. Adquirir un gran léxico corporal.	CPSAA
La relajación Qué es y para qué sirve. Condiciones que permiten relajarse.	8. Conocer los principios de la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.	STEM, CPSAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación

1. Conocer y desarrollar el ritmo. 2. Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor. 3. Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor. 4. Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza. 5. Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio. 6. Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva. 7. Adquirir un gran léxico corporal. 8. Conocer la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.	Conoce y desarrolla el ritmo. Utiliza movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor. Conoce y pone en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor. Aprende a organizar el espacio para desarrollar la danza. Emplea desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio. Conoce los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva. Adquiere un gran léxico corporal. Conoce la relajación y es capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo trimestre
  - **El ritmo.**
    - Concepto y características.
    - Tipos de ritmo.
    - Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos.
    - Adaptación al ritmo.
  - **El espacio:**
    - Organización del espacio en el desarrollo de la danza.
    - Tipos de movimientos y su práctica.
  - **La danza expresiva:**
    - Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas.
    - Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico.
  - **Música y función comunicativa.**
    - Conocimiento.
    - Puesta en práctica.

Mínimos exigibles	Metodología
Superado el trabajo realizado en el primer ciclo de Secundaria, necesitamos avanzar algo más, clarificando ideas y comprobando los niveles de expresividad que los alumnos van alcanzando. Estos contenidos tienen el interés de que su subjetividad, a la hora de ponerlos en práctica, va	La metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de

a adaptarse a las características individuales de los alumnos, lo que permitirá observar el avance desde la propia individualidad. Aun así, deberán adquirir unos conocimientos mínimos, que serán: a) Conocer y desarrollar el ritmo. b) Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor. c) Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza. d) Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva. e) Conocer la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.	materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces, no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes. Pensamos que debemos dejar que les surjan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo. En este curso tienen un suficiente caudal de experiencias para poder plasmarlas sin ninguna dificultad.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 7

- **Conocimientos previos**

En general, es evidente la falta de conocimiento, por parte del alumnado recién llegado, a la hora de realizar correctamente unos primeros auxilios. Consideramos clave realizar esta unidad en 1ª de la ESO, para establecer una sólida base de actuación para, en cursos posteriores, hacer un recuerdo de lo ya aprendido junta con una ampliación de los contenidos. De esta manera buscamos que al finalizar la etapa educativa el alumnado sea capaz de prestar unos primeros auxilios en la vida real de manera eficiente

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN – COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Primeros auxilios Introducción a los primeros auxilios. Conocimiento por parte del alumnado de su importancia e inculcar en ellos un pensamiento cívico. Aumentar en el alumnado su autoestima de	1.Conocer el concepto, importancia y el contexto de los primeros auxilios	CPSAA CC
	2.Aplicar el protocolo PAS	CCL, CPSAA CC

cara a poder realizar una atención de primeros auxilios de manera eficaz. **Protocolo PAS y 112** Conocer las reglas de actuación en caso de un accidente. Saber realizar una llamada eficiente al teléfono de emergencias oportuno. Dejar claro la importancia de no improvisar y hacer las cosas que se saben que están bien.	3.Saber cómo realizar de manera correcta una llamada de emergencia.	
Valorar el estado de la víctima Saber cuándo una persona está consciente y cuando está inconsciente. Saber cuándo una persona está viva y cuando no. Aprender a realizar la maniobra VOS Aprender a realizar la manobra frente-mentón Aprender a poner a la víctima en la posición lateral de seguridad.	4.Aplicar correctamente los pasos para valorar el estado de un herido	CC CCL
	5.Saber realizar la maniobra VOS y la maniobra de posición lateral de seguridad.	CC CCL
Reanimación cardiopulmonar Conocimiento de la importancia de una rápida actuación Saber realizar una RCP Conocer maneras de actuar en caso de ser más de 1 persona socorriendo **Atragantamientos** Saber qué pasos y maniobrar hay que seguir y realizar cuando se presencia un atragantamiento	6.Realizar correctamente una RCP	CPSAA CC CP
	7.Saber cómo actuar ante un atragantamiento en función de la gravedad de este.	CPSAA CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer el concepto, importancia y contexto de los primeros auxilios. 2. Saber aplicar el protocolo PAS 3. Saber cómo y a qué número realizar una llamada de emergencia	Conoce el concepto básico de lo que son los primeros auxilios Conoce el contexto y la importancia de la necesidad

4. Saber aplicar los pasos para valorar el estado de una víctima 5. Realizar correctamente la maniobra VOS y de posición lateral de seguridad 6. Realizar correctamente una RCP 7. Saber cómo actuar ante un atragantamiento según la gravedad de este	de una actuación por parte de todos. Conoce y aplica el protocolo PAS Recuerda correctamente el número de emergencias Conoce y aplica las consideraciones básicas a la hora de realizar una llamada al número de emergencias Valora correctamente el estado de una víctima en diferentes escenarios Realiza correctamente las maniobras RCP y de posición lateral de seguridad. Sabe aplicar los protocolos adecuados en función del nivel de atragantamiento de la víctima

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Contexto primeros auxilios
  - Protocolo PAS
  - Posición lateral de seguridad
  - Maniobra VOS
  - Maniobras de atragantamiento
  - Maniobra RCP
  - Valoración del estado de la víctima

Mínimos exigibles	Metodología
La falta de auxilio a la hora de socorrer una emergencia está presente, por desgracia, hoy en día en nuestra sociedad, hasta tal punto que tan sólo 1 de cada 5 paradas cardiovasculares extrahospitalarias reciben asistencia por parte de las personas presentes. El alumnado tiene que ser consciente de la gravedad del problema y por lo menos debe ser capaz de: a) Atender una emergencia b) Avisar y pedir auxilio a personas cercanas y al servicio sanitario c) Saber cuándo la víctima está viva y cuando no d) Saber cuándo la víctima está consciente y cuando no e) Saber por qué y cómo se aplica una RCP f) Reconocer un atragantamiento y sus pautas de actuación	Realizar unos primeros auxilios de manera eficiente implica que el contenido de las clases será eminentemente práctico, realizando para ello la asignación de tareas y el trabajo por parejas. No obstante, al tener también mucha parte de teoría la primera sesión será en el aula mediante una clase magistral, en la que el alumnado no solo escuchará, sino que también participará, demostrando su conocimiento y aportando sus ideas en público

CUARTO DE LA E.S.O

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 1

- **Conocimientos previos**

Este curso es el último de la escolaridad obligatoria y, también, el final de una materia troncal y evaluable, denominada Educación Física. Por ello, aunque a lo largo de los tres cursos anteriores hemos ido construyendo los fundamentos, los conocimientos y los hábitos necesarios para una práctica autónoma de actividad física, orientada a la salud y a la calidad de vida, este año debemos finalizar de forma adecuada el trabajo consolidando los aspectos fundamentales que se han venido tratando y aprendiendo.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Calentamientos autónomos Aplicación personalizada del calentamiento general. Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior.	1.Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar.	STEM, CPSAA,
	2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.	STEM, CPSAA, CE
	3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.	CCL, STEM
Acondicionamiento físico Mejora de la propia condición física. Organización de un plan de acondicionamiento propio.	4. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado.	STEM, CPSAA, CE

	5. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.	STEM, CPSAA, CE
Actividad física, salud y seguridad Hábitos sociales perniciosos. Atención y tratamiento de pequeñas heridas y lesiones deportivas. Descripción y aplicación tutelada del test Eurofit y otro tipo explicando el significado y la valoración de cada prueba.	6. Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.).	STEM, CPSAA, CC
	7.Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos.	STEM, CPSAA, CC
	8. Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva.	STEM, CC
	9. Conocer las pruebas del test como por ejemplo Eurofit u otras y utilizarlas periódicamente para autoevaluar su condición física.	CCL, STEM, CD, CPSAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CC CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Elaborar y poner en práctica calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se va a realizar. 2. Valorar el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones. 3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. 4. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. 5. Elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 6. Reconocer los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.). 7. Valorar los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición	Elabora y pone en práctica calentamientos autónomos, analizando previamente la actividad física que va a realizar. Valora el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones. Conoce los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención. Es consciente del estado de su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para cada una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

física y sobre la salud, y adoptar una actitud de rechazo ante ellos. 8. Conocer las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva. 9. Conocer las pruebas del test Eurofit u otro tipos de test y utilizarlas periódicamente para autoevaluar su condición física.	Reconoce como perniciosos los hábitos y las prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etc.). Conoce y valora los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etc.) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y es capaz de adoptar una actitud de rechazo ante ellos. Conoce las primeras actuaciones que hay que llevar a cabo ante las lesiones más comunes que se pueden producir en la práctica deportiva. Conoce las pruebas del test Eurofit y se las aplica periódicamente para evaluar su condición física.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer trimestre
  - **Calentamientos autónomos:**
    - Aplicación personalizada del calentamiento general.
    - Diferenciación del tipo de calentamiento en función de la actividad posterior.
  - **Acondicionamiento físico:**
    - Mejora de la propia condición física.
    - Organización de un plan de acondicionamiento propio.
  - **Actividad física, salud y seguridad:**
    - Hábitos sociales perniciosos.
    - Atención y tratamiento de pequeñas heridas y lesiones deportivas.
    - Descripción y aplicación tutelada del test Eurofit u otro tipo, explicando el significado y la valoración de cada prueba.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Conocer los métodos de organización y puesta en práctica de los ejercicios de acondicionamiento físico. b) Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales. c) Entender y diferenciar los hábitos de vida perniciosos y el valor terapéutico del ejercicio. d) Los tratamientos de urgencia de las pequeñas lesiones. e) Conocer el test Eurofit u otros tipos y las diferentes pruebas que lo integran.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de acondicionamiento físico, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a: a) La organización autónoma de las actividades físicas. b) La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos. c) El establecimiento de la relación entre el

	acondicionamiento físico y la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 2

- **Conocimientos previos**

En la unidad anterior hemos comenzado haciendo un repaso general al concepto y a los contenidos relacionados con el acondicionamiento físico y las capacidades específicas correspondientes a esta edad. En esta segunda unidad, que tiene como objetivo asentar conocimientos y aprender procedimientos relacionados con el acondicionamiento físico, planteamos el entrenamiento como un tema independiente, dándole mayor peso e importancia curricular, y definiendo los diferentes tipos de entrenamiento y las idoneidades de cada uno de ellos en relación con el acondicionamiento físico.

Los conocimientos y las prácticas de la primera unidad, en los que se han aplicado métodos de entrenamiento, servirán de referencia para ilustrar los contenidos de esta unidad.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE»
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
El entrenamiento específico Definición e identificación del tipo de entrenamiento correspondiente a cada trabajo o actividad física.	1. Conocer los principios científicos del entrenamiento específico y su adecuación a cada práctica deportiva.	STEM, CPSAA
El entrenamiento natural Aplicación del concepto de entrenamiento natural. Descubrimiento de entornos apropiados para su práctica. Tipos de entrenamiento natural: carrera continua, *fartlek,* carreras en cuestas y dunas.	2. Conocer las características y tipos del entrenamiento en espacios abiertos y en contacto con la naturaleza.	STEM, CPSAA, CE
El entrenamiento fraccionado Conocimiento del método. Aplicación a actividades concretas desarrolladas en el aula-gimnasio.	3.Conocer las ventajas del entrenamiento fraccionado para desarrollar las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.	STEM, CPSAA, CE

El entrenamiento en circuito Conocimiento del método. Aplicación a actividades concretas desarrolladas en el aula-gimnasio. Diseño y entrenamiento en circuito en distintos entornos, con atribución de actividades físicas concretas.	4.Conocer en qué consiste el entrenamiento en circuito y cuáles son sus ventajas.	STEM CPSAA CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer los sistemas y los métodos de entrenamiento de las cualidades física relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. 2. Aplicar los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia en sus actividades físicas. 3. Tomar conciencia de la condición física propia y estar dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. 4. Elaborar y poner en práctica un plan de entrenamiento para una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.	Conoce los sistemas y los métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Aplica los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia en sus actividades físicas. Ha tomado conciencia de cuál es su condición física y está dispuesto a mejorarla con un trabajo adecuado. Consigue elaborar y poner en práctica un plan de trabajo para una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas. Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo trimestre.
  - **Sociedad y deporte:**
  - **El entrenamiento específico:**
    - Definición e identificación del tipo de entrenamiento correspondiente a cada trabajo o actividad física.
  - **El entrenamiento natural:**
    - Aplicación del concepto y descubrimiento de entornos adecuados para su práctica.
  - **El entrenamiento fraccionado:**
    - Conocimiento del método y aplicación a actividades concretas, desarrolladas en el aula-gimnasio.
  - **entrenamiento en circuito:**
    - Conocimiento del método y aplicación a actividades concretas

desarrolladas en el aula-gimnasio.

- Diseño y entrenamiento en circuito en distintos entornos, con atribución a actividades físicas concretas.

Mínimos exigibles	Metodología
a) Conocer los métodos de entrenamiento para las cualidades físicas fundamentales. b) Entender y diferenciar los diferentes tipos de entrenamiento y sus aplicaciones.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de acondicionamiento físico, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre la condición física, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a: d) La organización autónoma de las actividades físicas. e) La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos. f) El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 3

- **Conocimientos previos**

La edad y las experiencias personales de los alumnos, tanto en las clases de Educación Física como en la práctica social del deporte y de las actividades físicas con las que se van integrando en la cultura del movimiento, obliga, necesariamente, a una definición de este concepto, propio de la sociedad desarrollada contemporánea, en la que el impacto de las actividades físicas lo ha convertido en una seña de identidad. Por ello, en este curso, y contando con un aceptable nivel de madurez y de asimilación de los contenidos sociomotrices ya impartidos, es esencial que los alumnos comiencen a distinguir, desde posiciones críticas, los elementos integradores de la cultura del movimiento.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC

Sociedad y deporte:	1. Conocer el movimiento olímpico.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CCEC
Práctica deportiva autónoma/ planificación del tiempo de ocio:	2. Ser capaz de planificar el tiempo de ocio aprovechando los recursos de Villaverde	CCL, STEM, CPSAA, CC, CCEC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Conocer y valorar los aspectos sociales, políticos y económicos del deporte como señas de identidad de las sociedades contemporáneas. 2. Valorar el movimiento olímpico como un fenómeno de dimensiones mundiales con carácter educativo, social e integrador. 3. Conocer la organización deportiva básica de su entorno social y personal. 4. Aprender las acciones y los procedimientos básicos para la planificación y la organización del deporte en su entorno personal y social. 5. Valorar las actividades de ocio como una opción personal para la salud y la calidad de vida.	Conoce y valora los aspectos sociales, políticos y económicos del deporte como señas de identidad de las sociedades contemporáneas. Conoce y valora el movimiento olímpico como un fenómeno de dimensiones mundiales con carácter educativo, social e integrador, manteniendo posiciones personales críticas y ajustadas. Conoce la organización deportiva básica de su entorno social y personal, y utiliza sus recursos. Conoce las acciones y los procedimientos básicos de la planificación y la organización del deporte en su entorno personal y social. Las actividades de ocio como una opción personal para la salud y la calidad de vida, y es capaz de planificarlas a nivel personal.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Durante todo el curso

La dimensión cultural de esta unidad exige que sea un elemento de referencia durante todo el curso, ya que se trata de contenidos de gran valor actitudinal y axiológicos. A lo largo de este curso, y coincidiendo con los elementos más destacados de cada lección, se hará referencia permanente a los contenidos de esta unidad.

- **Sociedad y deporte:**
  - Aspectos sociales políticos y económicos del deporte.
  - El movimiento olímpico.
  - La organización deportiva básica.

- Planificación y organización del deporte.
- Las actividades de ocio.

➢ **Práctica deportiva autónoma/ planificación del tiempo de ocio:**

- Integración en instituciones de práctica social del deporte.
- Descubrimiento del ocio activo.

Mínimos exigibles	Metodología
El deporte es uno de los fenómenos sociales, culturales y económicos más importantes de los últimos decenios. Junto con el resto de las actividades físicas, ha pasado a formar parte de las señas de identidad de las sociedades desarrolladas y ha originado lo que se conoce como "cultura del movimiento". Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) La organización deportiva básica. b) La organización de los grandes eventos deportivos. c) Conocimientos y recursos técnicos individuales para poder participar en la cultura del movimiento.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de la práctica deportiva, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre el deporte como generador de valores individuales, colectivos y democráticos, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a: a) La organización autónoma de las actividades físicas. b) La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos. c) El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 4

Conocimientos previos

Tras superar, en el primer ciclo de la ESO y en el curso anterior, la adquisición de las habilidades motrices básicas y complejas, de acuerdo con la idea de orientar a los alumnos hacia la práctica autónoma de actividades físicas para la calidad de vida, disponemos una unidad en la que, junto a la ampliación de contenidos ya tratados, se busca no solo ponerlos en práctica, sino, además, propiciar que los alumnos aprendan a integrar estos conocimientos adquiridos en prácticas concretas y estables de actividad física.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Los deportes individuales Características principales.	1. Conocer las características esenciales de los deportes individuales	CCL, STEM, CPSAA, CC, CCEC
Atletismo: los saltos El salto de longitud. El salto de altura. El triple salto. El salto con pértiga.	2.Conocer el origen y la historia de las diferentes especialidades atléticas de salto y practicarlas: salto de longitud, salto de altura, triple salto y salto con pértiga.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
Atletismo: los lanzamientos Ejecución técnica. Peso. Disco. Martillo. Jabalina. Características de los artefactos.	3.Conocer los orígenes y la ejecución técnica de disciplinas atléticas de lanzamiento: de peso, de disco, de martillo y de jabalina.	STEM, CPSAA, CC, CE
El Pádel Orígenes y desarrollo. Reglas del juego. Los golpeos.	4.Conocer los orígenes, la historia, las reglas del juego y la ejecución técnica del padel	STEM, CPSAA, CC
Ciclismo de montaña Historia y evolución. Modalidades.	5.Conocer la historia y las principales modalidades del ciclismo de montaña.	CCL, STEM, CPSAA,

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Aprender y practicar juegos y deportes individuales	Conoce y practica juegos y deportes individuales de adversario.
2. Aprender y practicar juegos y deportes individuales de ocio y recreación.	Conoce y practica juegos y deportes individuales de ocio y recreación.
3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos,	Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.	Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos.
5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales de adversario que utilizan artefactos o implementos.	Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales que utilizan artefactos o

6. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 7. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.	implementos. Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el respeto de las normas. Valora los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre

Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de todo el curso, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas.

Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

- **Práctica deportiva autónoma:**
- Los deportes individuales:
  - Características
  - Atletismo: saltos y lanzamientos.
  - Pádel
  - El ciclismo de montaña

Mínimos exigibles	Metodología
Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) Los deportes individuales, sus características y su organización. b) Las pruebas del atletismo, con especial referencia a los concursos. c) Los deportes de práctica individual de la unidad.	La aparente facilidad metodológica y didáctica en la aplicación de los contenidos de la práctica deportiva, en gran medida identitarios del concepto de educación física, no debe llevarnos a establecer rutinas monótonas que desvirtúan el valor de los conocimientos necesarios sobre el deporte como generador de valores individuales, colectivos y democráticos, ni tampoco convertir esta unidad en un recurso fácil para cubrir tiempos. Debemos incentivar la adquisición de conocimientos, por cuanto que son esenciales para que, terminado el período escolar, los alumnos sean capaces de mantener una buena calidad de vida. Debemos prestar especial atención a: a) La organización autónoma de las actividades físicas. b) La aplicación habitual de los conocimientos aprendidos. c) El establecimiento de la relación entre el acondicionamiento físico y la salud.

	d) Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 5

- **Conocimientos previos**

La unidad anterior sirve de referente metodológico en los aprendizajes de la presente, a la que se añade la complejidad del trabajo en equipo y la necesidad de organizarse para trabajar por un objetivo común.

Las rutinas de aprendizaje trabajadas deben ser aprovechadas en beneficio de una mayor rapidez en la adquisición de conocimientos y de desarrollo de habilidades motrices y sociomotrices.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Juegos y deportes colectivos de adversario Características. Valores.	1. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario. 2. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación.	CCL, STEM, CPSAA, CC

Balonmano Acciones técnicas La defensa. El contraataque. **Fútbol Sala** Características. Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos. **Rugby** Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos. La seguridad de los jugadores	3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios técnicos y tácticos básicos. 4.Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 5.Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 6.Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y de tiempo libre.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en equipo.	CPSAA, CE CC

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de adversario. 2. Aprender y practicar juegos y deportes colectivos de ocio y recreación. 3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, 4. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos. 5. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes colectivos con utilización de artefactos. 6. Planificar y organizar campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas organizativos y de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. 7. Aprender a valorar los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre	Conoce y practica juegos y deportes colectivos de adversario. Conoce y practica juegos y deportes colectivos de ocio y recreación. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los principios tácticos básicos. Práctica y planifica tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos y los reglamentos de los deportes individuales con utilización de artefactos Planifica y organiza campeonatos deportivos empleando sistemas organizativos y de puntuación para potenciar las actitudes, los valores y el

	respeto de las normas. Los juegos y los deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre.

Los juegos y los deportes han de practicarse a lo largo de toda la segunda y tercera evaluación, ya que forman parte de métodos y procedimientos comunes a casi todas las actividades físicas. Una vez adquirida la correspondiente condición física, se intensificarán los contenidos de esta unidad de forma progresiva.

- **Los deportes colectivos:**
- Los deportes colectivos:
  - Características
  - Balonmano
  - Fútbol sala
  - Rugby

Mínimos exigibles	Metodología
Se considera imprescindible, en este nivel, que los alumnos adquieran nociones claras sobre: a) Los deportes colectivos, sus características y su organización. b) Los deportes colectivos de la unidad. c) Introducción a la práctica recreativa y agonística de estos deportes como opción a los deportes sociales para el tiempo libre.	Se centrará en: Diseñar aprendizajes significativos para todos. Evitar valoraciones y distinciones dentro del grupo. Emplear el refuerzo positivo siempre que sea necesario. Favorecer el desarrollo de los alumnos destacados sobre los que plantean dificultades de aprendizaje o de integración Impulsar a todos hacia la práctica social del deporte.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 6

- **C**

onocimientos previos

Las actividades en la naturaleza, somos conscientes de ello, continúan presentando problemas de práctica y de operatividad derivados de los problemas de seguridad y de las garantías que esa práctica conlleva fuera del recinto del centro de estudios. No obstante, no es menos cierto que la utilización del medio natural por familias, empresas e instituciones ha ocupado un espacio supuestamente educativo que debería corresponder a la escuela. Pero, la práctica de actividades

en la naturaleza es también una responsabilidad ciudadana que compartimos, y de muchos de los conocimientos que impartimos en esta unidad puede depender la seguridad de nuestros alumnos.

Por otra parte, a lo largo de los cursos precedentes, el alumnado ya ha desarrollado prácticas de actividades propias del medio natural, aunque solo fuera en el propio recinto escolar, por lo que se han sentado los rudimentos necesarios para hacerlo con garantías de seguridad y de éxito.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ VIDA ACTIVA Y SALUDABLE»
  - ✓ RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
La naturaleza como escenario	1.Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un escenario idóneo para la práctica del ejercicio físico y el deporte.	STEM, CPSAA,
Planificación de actividades en la naturaleza Aspectos básicos de la planificación. Una labor de equipo.	2.Participar en la planificación de actividades en la naturaleza que puedan ser organizadas de forma autónoma y con seguridad, y que sean respetuosas con el medio.	CCL, STEM, CPSAA, CC, CE
La escalada deportiva Materiales Reglamentación Modalidades Técnica	3. Realizar tareas dirigidas al aprendizaje los materiales que se usan y de los principios técnicos 4. Conocer los aspectos reglamentarios y la normativa de competiciones	CCL, STEM, CPSAA, CE

Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	6. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	CPSAA, CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Relacionar la actividad física, la salud y el medio natural. 2. Participar en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático. 3. Planificar y realizar las actividades que pueden ser organizadas de forma autónoma y con seguridad en la naturaleza. 4. Tomar conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural y valorar las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.	Es capaz de relacionar la actividad física, la salud y el medio natural. Participa en la organización de actividades de bajo impacto ambiental en el medio terrestre o en el acuático. Planifica y realiza actividades organizadas de forma autónoma y con seguridad en el medio natural. Asume la responsabilidad sobre el impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural y valora la necesidad de establecer las previsiones y las precauciones necesarias para evitarlo.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Planificación de las actividades en la naturaleza
  - Carrera de orientación: Táctica y aplicación

Mínimos exigibles	Metodología
a) Entender el valor de la naturaleza como oportunidad de poner en práctica los conocimientos de forma interdisciplinar. b) Ser capaz de utilizar las nuevas tecnologías para explorar la naturaleza y planificar actividades. c) Conocer los nuevos deportes y sus posibilidades de práctica en la naturaleza. d) Ser competentes en la aplicación de las medidas de seguridad y de autoprotección.	Las reglas del medio natural implican, necesariamente, que la metodología haya de ajustarse a condiciones y parámetros completamente distintos a los usuales en el recinto escolar. Por ello, debemos: a) Diseñar la actividad como una expedición o viaje donde las medidas de seguridad ocupan un lugar de preferencia. b) Valorar apoyos extras, tanto de la comunidad educativa como de las AMPA. c) Definir muy bien los objetivos y los contenidos de cada actividad. d) Realizar actividades de prospección previa sobre el terreno para prever posibles situaciones de actividad y de riesgo.

PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD 7

- **Conocimientos previos**

En esta unidad de conocimiento, como en el resto de los bloques de contenidos, partimos de las experiencias y de los conocimientos adquiridos en cursos anteriores, en los que se ha trabajado con el lenguaje del cuerpo: los gestos y las posturas, el espacio expresivo, la creatividad y el ritmo. Es un momento importante para avanzar e iniciar un trabajo en donde la danza, desde sus aspectos expresivos y comunicativos, empieza a tener presencia. Necesitamos que los alumnos adquieran un bagaje de experiencias y de conocimientos importantes en un contenido con poca tradición científica, pero que va adquiriendo poco a poco su protagonismo.

- **CONTENIDOS DE LA UNIDAD - CRITERIOS DE EVALUACIÓN - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia plurilingüe (CP) competencia matemática y competencias en ciencia tecnología e ingeniería (STEM), competencia digital (CD), competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA), competencia ciudadana (CC), competencia emprendedora (CE) y competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- **Vinculación con los bloques de contenidos publicados en el BOCM del 26 de julio de 2022**:
  - ✓ EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES
  - ✓ MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

Situaciones de aprendizaje	Criterios de evaluación	CC
Artes escénicas y lenguaje corporal La expresión corporal en la ciencia y el arte. Función de las artes escénicas en la Educación Física.	1. Conocer la función de las artes escénicas en la Educación Física.	CCL, STEM, CCEC
La capacidad rítmica Desarrollo de la capacidad rítmica. El ritmo danzado.	2. Conocer y utilizar los elementos que hacen posible el desarrollo de la capacidad rítmica.	STEM, CPSAA,
La danza expresiva Tipos de danza. Requisitos de la danza expresiva.	3. Aprender los fundamentos y los requisitos de la danza como acción expresiva.	STEM, CPSAA, CC CCEC

Espacio, tiempo y movimiento Elementos expresivos relacionados con el movimiento. La modulación de la energía. Componentes de la acción expresiva.	4.Conocer y utilizar diversos elementos expresivos relacionados con el movimiento.	STEM, CPSAA, CC, CE
Componer y crear una coreografía La composición. La coreografía. Cómo se realiza una coreografía.	5.Conocer los pasos básicos para componer y crear una coreografía.	STEM, CPSAA, CC, CE
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	6. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	STEM, CPSAA, CC, CE

Objetivos	Criterios de evaluación
1. Establecer criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos. 2. Crear composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. 3. Participar y aportar al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas.	Establece y emplea criterios y directrices fundamentales para la elaboración de diseños coreográficos. Crea composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad. Participa y aporta al trabajo en grupo propuestas creativas sobre las actividades rítmicas y expresivas que se hacen en clase.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Segundo y tercer trimestre
  - Las artes escénicas.
    - Elementos expresivos relacionados con el movimiento.
    - La capacidad rítmica.
    - La danza.
    - Componer y crear.

Mínimos exigibles	Metodología
Superado el trabajo realizado en los cursos precedentes, necesitamos avanzar algo más mediante propuestas integradoras que completen una visión creativa y participativa de la expresión corporal. Estos contenidos tienen el interés de la aportación personal, a la hora de ponerlos en práctica, adaptándose a las características individuales y a los intereses personales de los alumnos, lo que permitirá observar el avance desde la propia individualidad. Aun así, deberán adquirir unos conocimientos mínimos, que serán: a) Conocer los elementos básicos de elaboración y desarrollo de las artes escénicas. b) Trabajar de forma individual y colectiva los elementos expresivos relacionados con el movimiento. c) Mejorar la capacidad rítmica ya adquirida en años anteriores. d) Atreverse a planteamientos creativos que contengan la danza. e) Componer y crear actividades coreográficas de participación colectiva.	Nuestra metodología seguirá siendo inductiva, y en estos contenidos más que nunca, porque la exploración, la experimentación y las sugerencias que vamos planteando al alumno serán de gran interés para su desarrollo expresivo. Dejar hacer, invitar a que sigan elaborando sus ideas, a que sean capaces de materializarlas a través del lenguaje de su cuerpo es un trabajo extraordinariamente interesante. A veces, no somos capaces de «ver» el caudal de ideas que afloran en los jóvenes. Pensamos que debemos dejar que les surjan estas ideas, que las ordenen y que, posteriormente, las materialicen por la vía del cuerpo. En este curso tienen un suficiente caudal de experiencias para poder plasmarlas sin ninguna dificultad.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y PROCEDIMENTALES TEMPORALIZADOS

- Primer y tercer trimestre
  - Contexto primeros auxilio.
  - Protocolo PAS
  - Posición lateral de seguridad
  - Maniobra VOS
  - Maniobras de atragantamiento
  - Maniobra RCP
  - Valoración del estado de la víctima.
  - Ictus cerebral
  - Quemaduras
  - Coma etílico
  - Rice

Mínimos exigibles	Metodología
La falta de auxilio a la hora de socorrer una emergencia está presente, por desgracia, hoy en día en nuestra sociedad, hasta tal punto que tan sólo 1 de cada 5 paradas cardiovasculares extrahospitalarias reciben asistencia por parte de las personas presentes. El alumnado tiene que ser consciente de la gravedad del problema y por lo menos debe ser capaz de: a) Atender una emergencia	Realizar unos primeros auxilios de manera eficiente implica que el contenido de las clases será eminentemente práctico, realizando para ello la asignación de tareas y el trabajo por parejas. No obstante, al tener también mucha parte de teoría la primera sesión será en el aula mediante una clase magistral, en la que el alumnado no solo escuchará, sino que también participará, demostrando su conocimiento y aportando sus ideas en público.

b) Avisar y pedir auxilio a personas cercanas y al servicio sanitario c) Saber cuándo la víctima está viva y cuando no d) Saber cuándo la víctima está consciente y cuando no e) Saber por qué y cómo se aplica una RCP f) Reconocer un atragantamiento y sus pautas de actuación g) Sabe identificar y tratar lesiones deportivas básicas como esguinces y sobrecargas musculares h) Sabe pautas de actuación en caso de coma etílico i) Reconoce y sabe cómo actuar contra las quemaduras	

7.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
1ªev	**- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Las actividades en la naturaleza. Entorno sostenible Actividades recreativas en la naturaleza **- CONDICIÓN FÍSICA** El calentamiento Resistencia y flexibilidad Primeros auxilios **- EL JUEGO** El juego como elemento dinamizador y de inclusión juegos sin material Juegos con material **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS** Deportes colectivos: voleibol Deportes individuales: atletismo	**-CONDICIÓN FÍSICA** Calentamiento Acondicionamiento físico Resistencia **- DEPORTES DE ADVERSARIO** Palados **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Beisbol **- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Senderismo en medio urbano. Rutas temáticas	**- EDUCACIÓN FÍSICA** Hábitos Saludables **- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Trekking Kayak **- CONDICIÓN FÍSICA** Calentamiento Acondicionamiento físico Capacidades físicas básicas **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Fútbol americano / voleibol	**- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD** Calentamiento Acondicionamiento físico Hábitos saludables **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Balonmano **- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Orientación deportiva **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Atletismo

2ºev	**- CONDICIÓN FÍSICA** La fuerza **- HABILIDADES MOTRICES** La agilidad Parkour MMalabares **- EXPRESIÓN CORPORAL** Dinámicas de desinhibición Danzas del mundo	**- CONDICIÓN FÍSICA** Posturas corporales Fuerza y Flexibilidad **- HABILIDADES MOTRICES** Coordinación, equilibrio y agilidad (Saltos y Combas) **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Lucha **- EXPRESIÓN Y CREATIVIDAD** Gestos y Posturas Respiración y relajación	**- CONDICIÓN FÍSICA** Acondicionamiento físico Capacidades físicas básicas **- HABILIDADES GIMNÁSTICAS** Acrosport **- RITMO Y DANZA** Danzas del mundo **- PRIMEROS AUXILIOS** PAS RCP SOS ATRAGANTAMIENTOS	**- ENTRENAMIENTO** Sociedad y deporte Sistemas de entrenamiento **-HABILIDADES MOTRICES** El salto de combas **-PLANIFICACIÓN TIEMPO DE OCIO** Juegos y Deporte autónomo **-RITMO Y DANZA** Coreografías
3ªev	**- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** BTT Orientación y senderismo **- CONDICIÓN FÍSICA** La flexibilidad Acondicionamiento físico **-EL JUEGO** Juegos tradicionales **-ACTIVIDADES DEPORTIVAS** Palas Ultimate Unihockey	**CONDICIÓN FÍSICA** Velocidad Estiramientos **ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Fútbol Sala **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Atletismo (carreras) **- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Escalada y cabuyería	**- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Empleo TIC Orientación **- CONDICIÓN FÍSICA** Acondicionamiento físico Capacidades físicas básicas **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Lacrosse **- ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Tenis de mesa	**-ACTIVIDADES DEPORTIVAS INDIVIDUALES** Pádel Atletismo **-ACTIVIDADES DEPORTIVAS COLECTIVAS** Rugby **-ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA** Escalada

8.-INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN, CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN.

Aspectos evaluables:

TRABAJO COMPETENCIAL

Práctica:

- Acudir con el material y la ropa adecuada
- Higiene mínima y cambio de camiseta tras las prácticas
- Participación activa en la misma
- Continuidad en el trabajo de clase
- Cuidado del material y las instalaciones
- Predisposición al trabajo autónomo o grupal según la actividad

Relación con el profesor:

- Respeto y trato correcto
- Atención a las explicaciones
- Colaboración con el buen funcionamiento de las clases

Relación con los compañeros:

- Respeto y aceptación de las capacidades y destrezas de los compañeros
- Relación positiva en las actividades con todos los componentes de la clase
- Ayuda en las dificultades
- Capacidad de trabajo en equipo.

PROCEDIMIENTOS - PRÁCTICA

- Evaluación de las capacidades físicas respecto al nivel inicial y sus posibilidades
- Desarrollo de las habilidades motrices básicas y específicas
  - ✓ MEDIANTE
    - Observación sistemática
    - Observación a través de las TIC
    - Cuaderno del profesor
    - Listas de control
    - Hojas de registro
    - Pruebas de ejecución cuantitativa y combinada.
    - Evaluación recíproca y autoevaluación.

CONCEPTOS - TEORÍA

- Todos los conceptos explicados y dichos en clase
- Apuntes de la plataforma Classroom y fotocopiados
- Actividades complementarias y extraescolares
  - ✓ MEDIANTE
    - Pruebas escritas y orales
    - Fichas de revisión de lo aprendido
    - Trabajo de aplicación de conocimientos
    - Actividades de aprendizaje dentro de las sesiones
    - Dirección de actividades a realizar por los compañeros
    - Trabajos de investigación

Partiendo del principio básico de la evaluación como proceso formativo y continuo y teniendo en cuenta los tres ámbitos a evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) creemos que ésta debe ser sobre todo un reflejo del trabajo de cada día, no el resultado de unas pruebas puntuales. Para ello utilizaremos como métodos de evaluación los siguientes:

1. La **observación sistemática del alumno,** que supone un examen constante, atento y crítico, sobre la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos o manifestación de conductas. Cada profesor utilizará sus instrumentos para registrar los datos que posteriormente serán valorados (diario de clase, anecdotarios y listas de control, utilización de las TIC).
2. **Pruebas prácticas específicas** para cada contenido y que nos reflejarán las capacidades adquiridas en el ámbito motor.
3. **Exámenes escritos y/o orales** para conseguir información de los aprendizajes de los alumnos a nivel teórico-práctico.
4. **Trabajos** individuales o en grupo que sirvan para completar o ampliar su formación.
5. **Autoevaluación** del alumno que nos servirá para comprobar si va siendo consciente de sus aprendizajes y dificultades.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La evaluación de la asignatura es continua y sumativa, pero al mismo tiempo, independiente según los contenidos y actividades de cada unidad didáctica. En algunos casos es difícil cuantificar los resultados y es necesario un apoyo en criterios como: las pruebas prácticas, la actitud, el esfuerzo, etc.

Los controles de las actividades prácticas se realizarán a través de la observación del profesor y será registrada a través de instrumentos de observación variados: hoja de seguimiento de cada alumno, cuaderno del profesor, fichas de observación elaboradas en función del contenido a trabajar.

Los contenidos teóricos se evalúan en la corrección de fichas de clase, pruebas escritas, pruebas orales y trabajos individuales y en grupo.

El objetivo de la evaluación es valorar el grado de desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos y contenidos y pormenorizados en los criterios de evaluación.

Con el objetivo de obtener una auténtica autoevaluación y coevaluación, daremos participación al alumno en valorar la calificación, de acuerdo con los apartados que se exponen a continuación:

Apartado 1. Trabajo competencial

1. <u>En relación con la práctica:</u>

Se obtendrá de los resultados de las actividades diarias realizadas en clase y las pruebas prácticas basadas en los procedimientos utilizados en el aula.

Este apartado es de carácter obligatorio. Aquellos alumnos que no realicen la parte práctica de forma no justificada, para la nota del bloque de trabajo que se esté realizando, se restará la parte proporcional del número total de clases de dicho bloque.

2. <u>En relación con la participación y motivación del alumno hacia el aprendizaje de la materia:</u>

Es de vital importancia el trabajo diario en clase (esfuerzo, interés, cooperación, compañerismo, (etc.), la participación de los alumnos, una buena conducta y disposición hacia los temas de trabajo propuestos, etc. El departamento establece que un alumno que a lo largo de un trimestre acumule faltas de disciplina, no podrá superar positivamente la evaluación. Descontarán 1 punto sobre el total de este apartado las siguientes conductas negativas:

- Deportiva inadecuada (camiseta, chándal, zapatillas). Es de carácter obligatorio, restando 0,3 puntos de la nota final por cada clase que no se acuda con la indumentaria adecuada fijada por el departamento de E.F:
- Retraso injustificado (entradas, transiciones y de la explicación a la práctica).
- Se considerarán 2 retrasos sin justificar como una falta de asistencia.
- Interrumpir durante la explicación o durante la práctica.
- Falta de esfuerzo.
- Discusiones, enfrentamientos.
- Masticar chicle en clase.
- Lesiones injustificadas.
- Falta de respeto: al profesorado, compañeros, al material y las instalaciones (uso, recogida…).
- Posesión y uso del teléfono móvil en clase: el profesor no se hace responsable en caso de pérdida, deterioro o sustracción. Solo se podrá utilizar como recurso didáctico cuando el profesor lo autorice.
- Falta de higiene mínima tras las prácticas.
- Uso de complementos (relojes, pulseras, piercing, collares, etc.) que suponen un riesgo para la salud propia y de los compañeros.
- Abandono de la clase sin permiso del profesor (irse en mitad de la clase, ir al baño sin permiso, etc.).
- Otros aspectos:
    - Predisposición al trabajo
    - Iniciativa y nuevas ideas
    - Colabora con los compañeros y profesor
    - Se muestra activo y con ganas de superación
    - Esfuerzo según la capacidad individual
    - Asistencia a clases, exámenes
    - Presentación de trabajos, prácticas, fichas, etc.
    - Interés y responsabilidad

Se entiende que esta área es eminentemente vivencial y procedimental, por lo que si no se realiza una sesión no podrá ser evaluada restando nota en la parte procedimental.

Los alumnos exentos de la parte procedimental deberán presentar un certificado médico oficial donde se detalle el motivo que desaconseja el ejercicio físico. La asistencia a las clases será obligatoria y realizará observación de las actividades planteadas, además de fichas relacionadas con dichas actividades y/o un trabajo relacionado con la causa de su exención.

Cuando un alumno no pueda asistir a la realización de un examen teórico y/o práctico, deberá presentar un justificante válido, en el caso de que no lo presente no tendrá la opción de repetirlo.

Apartado 2. Conceptos - teoría

Se conseguirá a través de los trabajos teóricos y/o exámenes teóricos, así como las preguntas de clase, cuya finalidad es evaluar el nivel de asimilación de los conceptos que se indican en la programación, y que constituyen una parte imprescindible para superar de manera positiva la asignatura. Tendrá un valor fundamental en este sentido el cuaderno del alumno y los trabajos y pruebas escritas y orales.

Todas las tareas o trabajos se deben entregar en tiempo y forma.

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º, 2º y 3º ESO:**

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE EN LA CALIFICACIÓN
Herramientas de evaluación del trabajo competencial	**75%**
Pruebas de evaluación conceptual-teórica	**25%**
Calificación total	**100%**

- **CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO:**

HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE EN LA CALIFICACIÓN
Herramientas de evaluación del trabajo competencial	**80%**
Pruebas de evaluación conceptual-teórica	**20%**
Calificación total	**100%**

Así mismo, el porcentaje de cada contenido y actividades se repartirá de forma equitativa en cada unidad de trabajo.

Alumnos no evaluados (NE) por faltas de asistencia: Para la aplicación de la evaluación continua es imprescindible la asistencia regular. Dadas las horas asignadas a cada curso los alumnos que superen un número de horas determinado de faltas sin justificar y en aplicación de lo dispuesto en el Plan de Convivencia del Centro, no se les podrá aplicar la evaluación continua. En este caso será calificado como “No evaluado” (NE) en la evaluación parcial. El número de horas permitidas sin justificar según los cursos son las siguientes:

1º, 2º y 3º ESO: 4 faltas (5 o más faltas será no evaluado)

4º ESO: 3 faltas (4 o más faltas será no evaluado)

Al final del curso:

Si la media da con decimales la nota que figurará en el boletín se redondeará (hacia arriba si el decimal es mayor que 5 y hacia abajo en caso contrario).

La **NOTA FINAL DEL CURSO (JUNIO)** se obtendrá de la **media de la nota real de las tres evaluaciones,** debiendo que tener superadas (5 de nota) las tres para poder realizar la media. Si el resultado es con decimales se redondeará como en las evaluaciones.

Aquellos alumnos que consideren subir nota, se plantearán las actividades, trabajos o pruebas que se consideren para la media de nota aumente

Los **alumnos que tengan suspensa alguna evaluación (menos de 5 de nota), no calificado (NC) o no evaluado (NE)** tendrán que realizar en la CONVOCATORIA DE JUNIO las pruebas oportunas con relación a las unidades didácticas que se hayan trabajado a lo largo de las tres evaluaciones.

- **SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA PENDIENTE.**

Los alumnos con la asignatura pendiente de años anteriores deberán superarla mediante una de las siguientes opciones:

1. Aprobando las dos primeras evaluaciones de la asignatura en el año en curso

2. Realizando una prueba teórico-práctica sobre los contenidos del curso no superado.

La prueba constará de:

a) Prueba práctica, que incluye:

- Realización autónoma del calentamiento siguiendo los criterios y pautas marcadas durante el curso

- Deportes: una prueba técnica de uno de los deportes vistos en el curso.

b) Prueba teórica de los temas teóricos vistos en el curso en cuestión.

c) Prueba de aplicación práctica / supuesto práctico relacionada con los contenidos del curso

En cuanto a los criterios de calificación será necesario:

- Obtener una valoración de al menos el 40% en cada una de las pruebas realizadas.

- Promediar un 5 entre todas las pruebas planteadas.

9.- METODOLOGÍA, MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para el alumno de secundaria la Educación Física ya no tiene un sentido tan lúdico, y debemos intentar que se dé cuenta de que el área tiene además un valor formativo y una posible utilización en la vida. En este sentido, las competencias son un elemento esencial del currículo y nuestra área contribuirá al desarrollo de las **competencias clave**.

Se pretende que el alumno se implique y participe de forma activa para que el aprendizaje sea verdaderamente significativo. Esto nos obliga a elegir métodos que procuren unos procesos reflexivos y críticos: la aplicación de un determinado método se hará en función de las

características de las actividades a realizar, pero no hay un único método que haga frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje.

En el departamento optamos por **métodos receptivos** en los que el alumno reproduce de forma consciente sus acciones relacionando aprendizajes (el profesor le proporcionará la ayuda para ir encontrando soluciones y adquiriendo nuevos contenidos), y también llegaremos a los **métodos por descubrimiento** en los que se persigue un autoaprendizaje y tiene validez en caso de las actividades en las que se pretende desarrollar el componente perceptivo; el objetivo es que el alumno procese información en el menor tiempo posible y decidiendo la alternativa más conveniente.

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En este sentido, los contenidos han sido ordenados a lo largo de la etapa respetando la lógica interna de la asignatura, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno de forma individual.

Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un aprendizaje significativo. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para la mayoría de los alumnos, lo que facilita de manera determinante los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad: saltos con minitramp o expresión corporal, por ejemplo.

En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilizar el aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, ***concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento***

En cuanto a los RECURSOS DIDÁCTICOS, se dispone de:

Recursos didácticos del alumnado:

El departamento no considera necesario utilizar ningún libro de texto. Se usará en su lugar otros recursos materiales como las fichas de clase, fotocopias de apuntes creados por el profesor u otros soportes audiovisuales como el vídeo, o herramientas como Classroom

Instalaciones deportivas:

Gimnasio cubierto de pequeñas dimensiones (13 x 5 m) de uso exclusivo para las clases de Educación Física.

Instalación Básica Deportiva “Las Vistillas” (Ayto. de Madrid)

Plaza de la Paja. Parque de arena situado a la entrada del Colegio

Recursos materiales:

El departamento de Educación Física cuenta con material diverso para la práctica de actividades pertenecientes a los distintos bloques de contenidos. No obstante, se incluye en algunas unidades didácticas la fabricación del material a utilizar con material de reciclaje. De este modo trabajamos el contenido transversal de educar para un consumo responsable y el cuidado del medio ambiente, reutilizando o reciclando material para nuestras actividades.

10.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES METODOLÓGICAS. MEDIDAS ORDINARIAS. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS.

Reconocer la diversidad como algo propio del género humano es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el caso concreto del área de la Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto cuando tratamos de que todos y cada uno de los alumnos reciban respuesta en su proceso educativo.

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada alumno, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno.

Integrar ambos factores (cumplimiento de unos contenidos en consonancia con las características individuales del alumno) debe aumentar el éxito del proceso de enseñanza aprendizaje al tener en cuenta más elementos de los que lo constituyen.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico (desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...) se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

Y no sólo en el caso anterior. La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión corporal...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

Algunas de las **pautas a tener en cuenta** en la planificación, desarrollo y evaluación de los procesos de enseñanza y aprendizaje son:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses. Valorar en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc., para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de casa adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos (parejas, pequeños grupos, grandes grupos) que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. Se pretende que se acostumbren a la originalidad corporal y motriz de otros.
- Habilitar procesos en los que el alumnado de diferentes contextos étnicos comparta su cultura motriz como medio para enriquecer a los demás.
- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuercen las desigualdades.

Con estas adaptaciones genéricas inherentes al quehacer pedagógico pretendemos dar respuesta a la mayoría de las particularidades personales que nos podemos encontrar en el grupo-clase.

No obstante, quizá, aun así, no demos respuesta a todas las necesidades educativas del alumnado, pudiéndonos encontrar alumnos que presentan dificultades en la adquisición de aprendizajes y que puedan pertenecer a alguno de estos grupos:

- Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Estableceremos programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización: intentaremos que mientras dure la lesión o enfermedad el alumno desarrolle los trabajos precisos en clase para que pueda acceder a los contenidos tratados por vías diferentes: colaborando con el profesor en el desarrollo de las sesiones, ayudando a sus compañeros en la medida de sus posibilidades, anotando las clases por escrito, realizando trabajos sobre los contenidos tratados, etc.

- Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de

gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas posibilidades pueden ser:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros o para entregar al profesor.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros. Elaborar el cuaderno.
- Participación en el desarrollo de la clase: colocando el material, arbitrando, anotando…
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones…

- <u>Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos</u>

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma…) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo…).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Por ejemplo, alumnos con problema de rodilla que les impida realizar carrera continua podría trabajar la fuerza resistencia (en circuito) y la flexibilidad. También pueden realizar los ejercicios de rehabilitación planteados por el médico.

- <u>Procedimiento a seguir con los alumnos con necesidades educativas especiales</u>

A estos alumnos se les realizará la correspondiente adaptación curricular una vez que el Departamento de Orientación diagnostique el problema y pase el informe a nuestro departamento y en su colaboración se pueda desarrollar el mismo.

Los alumnos que no precisen adaptaciones significativas realizarán las tareas que en cada caso proponga el profesor siguiendo los aspectos mencionados anteriormente.

En los casos en que algún alumno no pueda desarrollar la actividad normal de Educación Física deberá presentar un Certificado Médico en el que deberá constar expresamente la actividad o tipo de ejercicio contraindicado, así como la duración de la limitación y los ejercicios sustitutorios recomendados por su médico para la lesión o enfermedad padecida. No se dará por válido aquel certificado que no recoja estos puntos.

Dicho certificado deberá presentarse en el Departamento de Educación Física antes de finalizar el mes de octubre del año en curso, quedando una fotocopia de este para el profesor, para el conocimiento y adaptación de los ejercicios correspondientes a las limitaciones de estos alumnos.

Para las limitaciones transitorias, inferiores a los quince días, bastará con que el alumno presente el informe médico que señale la incapacidad y su duración.

- Alumnos extranjeros

Debido a la existencia del aula de enlace en nuestro Colegio existe un buen número de alumnos procedentes de diversos países que suelen tener una buena adaptación a la asignatura, pero supone un esfuerzo y atención suplementaria del profesor que en ocasiones puede frenar la actividad del grupo; las dificultades mayores surgen porque los alumnos no conocen nuestro idioma y el seguimiento de las explicaciones teóricas o los trabajos se hacen complicados. En estos casos se hacen las adaptaciones que se consideren necesarias y se libera al alumno de dificultades añadidas a las que tiene a nivel personal.

En nuestra asignatura el contenido central es de tipo procedimental, por lo que conceptos y actitudes deben ser adquiridos al mismo tiempo (materia práctica que utiliza como medio el ejercicio físico). La organización didáctica que planteamos es progresiva y asequible, para la mayoría de los alumnos, procurando marcar retos y mantener la motivación.

Es evidente que hay diferentes niveles, capacidades y ritmos de aprendizaje, que nos hacen introducir variaciones en:

- Modificaciones de espacios, normas y agrupamientos.
- Cambios en la metodología.
- Opciones según posibilidades individuales.
- Gradación de criterios de evaluación.
- Preferencia de contenidos.
- Exclusión de conceptos (minorías e integración).

Procuramos que se cumplan y mantengan los objetivos y contenidos evitando su modificación, esto es posible mediante la aplicación de medidas alternativas de tipo metodológico.

11.- CONTRIBUCIÓN AL PLAN DE FOMENTO Y DESARROLLO DE LA LECTURA.

No son muchas las posibilidades que se nos ofrece desde una materia de corte tan práctico. No obstante, consideramos que la lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las áreas. La nuestra aporta su granito de arena de la siguiente manera:

- Para los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas siempre trabajamos con textos elaborados por el profesor. Los alumnos leen primero, subrayan después y hacen sus propios esquemas y/o resúmenes, reforzando así su metodología de estudio.
- Los alumnos que, por diferentes motivos, hay días que no pueden realizar las actividades prácticas tienen tareas de tipo teórico a partir de textos tomados de libros de E.F. que hay en el departamento.
- Aquellos alumnos que pasan algún tiempo lesionados deben hacer trabajos escritos sobre su lesión a partir de un índice dado por el profesor.
- Aquellos alumnos que pasan mucho tiempo lesionados deben de realizar lecturas dadas por el profesor sobre temas de interés, de actualidad y relacionados con la asignatura.
- En distintos momentos del curso los alumnos tienen que realizar la búsqueda de documentación para la realización de trabajos teóricos relacionados con la asignatura.

- Cuando hay coincidencia horaria y las condiciones climatológicas son muy adversas, en el aula se trabajan lecturas de diferentes artículos relacionados con la asignatura.
- Además de lectura sobre diferentes temas transversales para posteriormente, hacer una reflexión (Plan de lectura y reflexión *¿Y tú? ¿Qué opinas?*)

12.- ELEMENTOS TRANSVERSALES.

La integración en el área de Educación Física de los elementos educativos básicos denominados elementos transversales tiene distinta incidencia según las características de estos. Estos elementos se dirigen al desarrollo integral del alumno, tanto en sus aspectos cognitivos como de adquisición de contenidos. Son considerados como los ejes de la actividad docente porque tienen como objetivo la formación de un alumno que integre: conocimientos, actitudes y valores relacionados con la salud, el medio ambiente, la tolerancia y el consumo, la igualdad de oportunidades, etc. Por lo tanto, el área de Educación Física no debe ser ajena a estas enseñanzas que impregnan la vida y las experiencias diarias de los alumnos y debe abordarlas de forma global e incluirlas en su programación. Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, tienen un valor importante tanto para el desarrollo personal e integral de los alumnos como para un proyecto de sociedad más libre y pacífica, más respetuosa hacia las personas y hacia el entorno y la naturaleza. Están ligados a una dimensión ética que propicia una autonomía moral de los alumnos. Por tanto, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el departamento de E.F. tenemos la oportunidad de contribuir a mejorar la formación de nuestros alumnos en este sentido y puede ser un área muy importante para el desarrollo de este tipo de contenidos. La mayor incidencia y relación se centra en:

- **Educación en valores**: se fomenta la participación de los alumnos, con independencia del nivel alcanzado y reforzando las actitudes de cooperación, respeto y de relación. La tolerancia y la deportividad en el juego constituyen actitudes que priman sobre la propia eficacia de la actividad y se convierten en actitudes favorables. A través de la Educación Física pretendemos crear unas relaciones basadas en valores como la cooperación, amistad, ayuda, solidaridad, justicia y además, organizar tareas grupales democráticas, resolviendo los conflictos que puedan surgir de una forma dialogada y no violenta.
- **Educación para la igualdad de oportunidades**: las prácticas que proponemos no plantean tratos discriminatorios entre alumnos y alumnas, ni entre cualquier otra diferencia social que pueda existir entre los miembros de un mismo grupo.
- **Educación para la salud**, para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil: es el elemento de mayor repercusión y unión a nuestra asignatura. Nuestra asignatura nos ofrece muchas posibilidades para trabajar en este sentido: importancia del calentamiento en la prevención de lesiones, aplicación de técnicas de relajación y respiración para obtener el equilibrio psicofísico, desligar la condición física del rendimiento para establecerla como elemento de mejora de la salud y prevención de enfermedades, la valoración del deporte recreativo frente al competitivo, la realización de actividades en la naturaleza, la creación de hábitos en lo alumnos para la elaboración y puesta en práctica de programas de actividad físico-deportiva, importancia de alimentarse correctamente y de forma equilibrada, etc.
- **Educación y seguridad vial y ambiental:** atención especial cuando realizamos salidas fuera del instituto con bicicletas, rutas de senderismo, esquí, piragüismo, etc. Se trata de que erradiquen cualquier tipo de comportamiento negativo, peligroso o nocivo para la salud individual y colectiva. Nos interesa que el alumnado valore y respete el medio ambiente, que

comprenda sus problemas y se comprometa con la solución de estos en la medida de sus posibilidades.

- **Educación para la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación,** debido a la escasa carga horaria de nuestra área no podemos trabajar este apartado todo lo que nos gustaría. No obstante, en el trabajo de la parte conceptual y de determinados contenidos prácticos tiene mucho aportar a estos elementos transversales: la lectura y el comentario de los apuntes que se entregan, la realización de varios trabajos durante el curso, la búsqueda de artículos de interés extraídos de periódicos, revistas e internet para que sean leídos y comentados por los alumnos tiene una relación directa con la comprensión lectora y la expresión oral y escrita. Los medios audiovisuales, la informática, internet… son recursos que no debemos obviar y recurriremos a ellos siempre que lo necesitemos para impartir nuestras clases (presentaciones por ordenador, visionado de videos, grabación de clases, fotografías…). Además, serán herramientas que también deberán de utilizar los alumnos (para hacer aportaciones a la asignatura, para hacer trabajos, para buscar información…)

13.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Entendiendo como objetivo prioritario de este departamento el crear hábitos deportivos en los alumnos y hacer que vivencien y conozcan actividades y contextos nuevos, consideramos que la práctica físico-deportiva fuera de las horas lectivas es fundamental para una mejora en el ámbito afectivo, cognitivo, psicomotriz y social. Entre las actividades programadas por el departamento están las siguientes:

Actividades Deportivas

Se fomentará en los recreos unas competiciones internas (tenis de mesa y deportes colectivos: baloncesto, hockey, etc.) con el objetivo básico de que participe el mayor número posible de alumnos, independientemente de sus facultades. Promovemos entre los alumnos este tipo de actividades que evitan el aburrimiento y estimulan el interés por todo lo relacionado con el deporte y fomentamos que sea el propio alumnado quien tome parte en la organización de estas.

Salidas a la Naturaleza

Estas actividades son un complemento imprescindible para el trabajo de contenidos que tienen relación con las actividades en el medio natural, donde se intenta una aplicación práctica de lo aprendido en clase.

El objetivo fundamental es dar al alumno una visión global de las distintas opciones cercanas o accesibles desde el centro, como son los parques de la Cornisa o Atenas, la zona recreativa de Madrid Río, el Parque del Retiro, la Casa de Campo o el Parque Juan Carlos I (actividades acuáticas)

También otros lugares más lejanos pero asequibles en la Sierra de Madrid, posibilitando así una forma sana de ocupar su tiempo de ocio en posteriores visitas con sus familiares o amigos.

La elección de las salidas se realizará al comienzo de cada trimestre, acordándolas con Dirección académica y los jefes de los distintos departamentos de forma que no se acumulen en las mismas fechas.

La realización de algunas de estas actividades está sujeta a las condiciones climáticas y por tanto las fechas son aproximadas. Intentaremos que estas actividades tengan un contenido interdisciplinar, facilitando la participación a los departamentos interesados, pues entendemos que, por su alto valor educativo, interesan a otros departamentos.

14.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Atendiendo a la necesidad de mejora de la labor que llevamos a cabo, se hace necesario evaluar la acción didáctica, recogiendo todos los elementos curriculares, adaptándose a las exigencias y característica de cada alumno del centro. Para ello utilizamos el siguiente instrumento de autoevaluación:

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE						
INDICADORES	5	4	3	2	1	0
PROGRAMACIÓN						
Los objetivos seleccionados son adecuados a las características de nuestro alumnado.						
Los objetivos son alcanzables o se ajustan a sus necesidades e intereses.						
Los contenidos se adecuan a los objetivos didácticos seleccionados.						
El grado de complejidad de los contenidos se ajustan a las características psico-evolutivas.						
Los C. secuenciados y temporalizados siguen una organización en espiral (complejidad creciente)						
Los contenidos cumplen el principio de globalidad y son integrales.						
Las unidades didácticas cumplen el principio de especificidad.						
Las unidades didácticas se rigen por una temporalización lógica.						
METODOLOGÍA						
La metodología empleada se ajusta a las necesidades e intereses de nuestro alumnado.						
Es válida nuestra metodología para alcanzar nuestros objetivos y contenidos suficiente/.						
La información inicial es suficiente, clara y precisa.						
El conocimiento de resultados es explicativo y resuelve los problemas de manera efectiva.						
Las estrategias en la práctica son adecuadas para que el alumno asimile lo que va a realizar.						
La motivación es adecuada para la ejecución de las tareas.						

Los refuerzos que se dan son positivos más que negativos.
ORGANIZACIÓN
La posición del docente es adecuada tanto en la información inicial como en el conocimiento del resultado.
La organización de grupos facilita el desarrollo del proceso de enseñanza – aprendizaje.
La organización se adapta a las necesidades específicas de los recursos.
Las tareas se ajustan al desarrollo de nuestros contenidos.
Aprovechamiento del tiempo real de clase en tiempo efectivo o activo sobre el desactivo.
Las tareas se realizan de manera que permitan el principio de intensificación.
El clima socio afectivo es adecuado entre maestro, alumno y grupo.
La organización permite la individualización.

5= excelente. **4**= adecuado. **3**= posiblemente. **2**= en ocasiones. **1**= pocas veces. **0**= nunca

15.- ADECUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN AL PLAN DIGITAL DE CENTRO

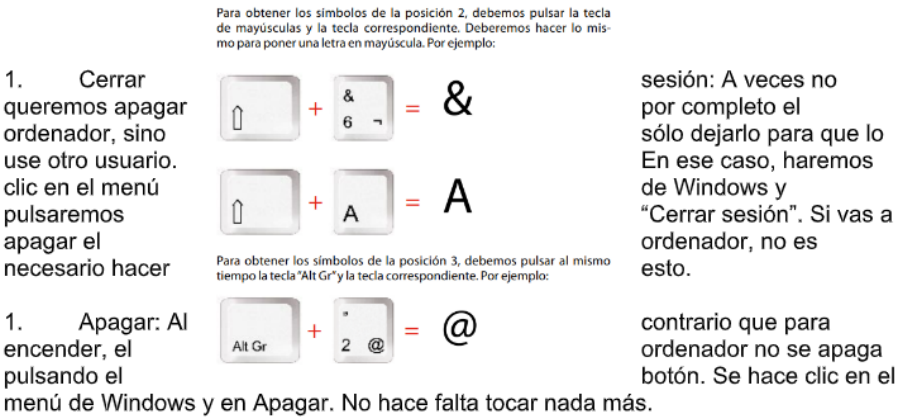
Algunos de los objetivos principales del Plan Digital de Centro (PDC) consisten en introducir en llevar al aula y reflejar en las programaciones la enseñanza de algunas cuestiones básicas del uso de dispositivos y recursos Web.

En primer lugar, el **uso de los medios tecnológicos de aprendizaje disponibles en el centro por parte del alumnado.**

Aunque muchos alumnos están ya acostumbrados a trabajar con ordenadores, algunos, según su origen, nunca han usado uno. Para enseñarles estos primeros pasos, se propone esta miniguía de uso de Windows y Google:

- Conceptos básicos de Windows:
- Encender: Pulsar el botón de encendido, esperar.
- Iniciar sesión: Escribir usuario y contraseña. El profesor los proporciona en función del nivel en el que estudien.
- Navegar por el escritorio: Las aplicaciones de uso más frecuente se encuentran en el escritorio. Puedes abrirlas haciendo doble clic con el botón izquierdo del ratón.

- Menú Windows, buscar aplicaciones: Para aplicaciones que no aparezcan en el escritorio puedes buscar en el menú de windows, la tecla abajo a la izquierda de la pantalla.
- Utilizar caracteres especiales: shift y alt-gr. En la siguiente imagen puedes ver cómo escribir los caracteres especiales que tienen algunas teclas:



1. Cerrar sesión: A veces no queremos apagar por completo el ordenador, sino sólo dejarlo para que lo use otro usuario. En ese caso, haremos clic en el menú de Windows y pulsaremos “Cerrar sesión”. Si vas a apagar el ordenador, no es necesario hacer esto.

1. Apagar: Al contrario que para encender, el ordenador no se apaga pulsando el botón. Se hace clic en el menú de Windows y en Apagar. No hace falta tocar nada más.

Conceptos básicos de Google:

1. Cuando navegues en internet desde el colegio siempre utilizarás tu cuenta corporativa, la que acaba en @centrosantabarbara.es. Para ello, tendrás que iniciar sesión en la esquina superior derecha del navegador.

2. Aunque la aplicación más habitual es el correo, desde la rejilla de puntos que tienes arriba a la derecha, puedes acceder a todas las aplicaciones de Google: Classroom, Calc, Docs, etc.

3. Todos los documentos que generes se guardarán en tu carpeta de Drive, a la que también puedes acceder desde el mismo sitio.

4. Para trabajar colaborativamente con otros compañeros, basta con que les mandes el enlace del documento en Drive desde Archivo – Compartir – Compartir con otros. Ahí, además de escribir sus correos, deberá darles permiso como editores para que puedan trabajar en el documento.

Al terminar la clase, cierra sesión para que el siguiente usuario no pueda acceder a tus datos..

Una vez asentado el funcionamiento básico de Windows y Google, debemos enseñarles las normas de comportamiento básico en red para garantizar un uso seguro, responsable y respetando los derechos de autor de los contenidos de internet por parte del alumnado (Huella digital, ciberbullying…)