

**EF 1**  
**1º ESO**

**Programación Didáctica**  
**Curso 2020/2021**



**IES Luis Buñuel**  
**Dpto. Educación**  
**Física**



# Sumario

1.- Apunte COVID-19 e Introducción.....	3
2.- Objetivos generales.....	10
3.- Contribución a la adquisición de las competencias clave.....	12
4.- Contenidos detallados.....	15
4.1. Bloque 1: Acciones motrices individuales.....	16
4.2. Bloque 2: Acciones motrices de oposición.....	18
4.3. Bloque 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración- oposición.....	20
4.4. Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural.....	22
4.5. Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas .....	23
4.6. Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores.....	25
5.- Secuenciación de los contenidos y temporalización.....	27
6.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	29
6.1. Papel de alumno y profesor.....	29
6.2. Mecanismos e instrumentos de evaluación.....	30
6.3. Temporalización de la evaluación.....	35
6.4. Evaluación del proceso enseñanza - aprendizaje.....	36
7.- Criterios de evaluación – Estándares de aprendizaje evaluables – Relación con las competencias clave.....	38
8.- Contenidos mínimos exigibles 1º ESO.....	42
9.- Criterios de evaluación mínimos exigibles.....	43
10.- Criterios de calificación.....	45



11. Posibles cambios de programación curso 20-21.....	46
11.1 Planteamiento inicial.....	46
11.2 Posibles cambios de contenidos y criterios de evaluación.....	46



## 1.- Apunte COVID-19 e Introducción

\*\*Previamente a la exposición de esta programación, señalar que se trata de una programación abierta y modificable, este curso con más razón, debido a las situación de pandemia que vivimos. En función de las circunstancias en las que se vaya desarrollando el curso, los contenidos, y criterios de evaluación pueden variar. Las circunstancias determinarán en cada trimestre si la programación aquí expuesta es válida o se debe modificar.

Para aclarar estas posibles variaciones, se añade al final del documento un punto con la denominación “Posibles cambios de programación curso 20-21”

### INTRODUCCIÓN

La evolución y el desarrollo de la Educación Física (en adelante E.F.) le ha permitido integrarse como materia del currículo de la etapa de Secundaria, debido a tres razones fundamentales:

- Desarrolla capacidades y habilidades de perfeccionamiento y ampliación del movimiento.
- Profundiza en el conocimiento de la conducta motriz
- Desarrolla valores, actitudes y normas en relación al cuerpo y al movimiento.

La E.F., entendida como una pedagogía de las conductas motrices, debe encaminar su acción al desarrollo integral de la persona partiendo de su objeto específico: las conductas motrices. Esta materia se concibe como un campo de experiencia favorable para la modificación del comportamiento de las personas mediante el desarrollo de las propias capacidades y de la interacción y relación que cada uno establece consigo mismo, con el mundo exterior y los demás.

Lo específico de esta materia es el medio a través del cual se establecen dichas relaciones e interacciones: el cuerpo; y el tipo de acciones que supone la actividad de aprendizaje: la conducta motriz. Si la educación conlleva transmisión de cultura al alumnado, esta disciplina tendrá como misión aproximar y hacer descubrir, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica que representan las prácticas motrices.

Los departamentos didácticos de los centros educativos, tomando como referencia el Proyecto Curricular de Etapa, desarrollarán el currículo establecido en la normativa vigente, mediante las programaciones didácticas.



La programación didáctica deberá ser el instrumento de planificación curricular específico y necesario para desarrollar el proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos de manera coordinada entre los profesores que integran el departamento didáctico correspondiente.

Entendemos dicha programación como un proceso abierto, flexible y en constante revisión, que pretende anticiparse a la acción. La diseñamos con la intención de que nuestra labor docente sea eficaz y contextualizada y para:

- Trabajar con los alumnos durante un curso académico la totalidad de los conocimientos que prescribe el currículo para su etapa, materia y curso (objetivos, contenidos y criterios de evaluación y competencias clave) siguiendo una progresión lógica.
- Adaptar los contenidos curriculares a una realidad concreta: características del alumnado, del centro, y del contexto social cercano.
- Evaluar los conocimientos adquiridos por el alumnado.

La programación de aula constituye el tercer nivel de concreción curricular en la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, y su elaboración es competencia del propio profesor de la asignatura. Como último nivel de concreción, contiene el conjunto de Unidades Didácticas, ordenadas y secuenciadas para cada ciclo y curso correspondientes, así como todas las orientaciones y recursos metodológicos que van a regular nuestra actuación durante el curso.

Previos a ella, y como cimientos de la misma se encuentran el currículo prescriptivo, como primer nivel de concreción, y el proyecto curricular de centro, como segundo nivel de concreción:

- El primero de ellos posee carácter prescriptivo y orienta el currículo, siendo el instrumento que señala las intenciones educativas de la administración educativa pertinente, basándose en él todos los demás niveles de concreción.
- El P.C.C. es elaborado y aprobado por el Claustro de Profesores. Se trata de plasmar las intenciones educativas de forma significativa.

Por otro lado, no podemos olvidar que la presente programación debe estar vinculada a los diferentes documentos curriculares del centro: P.E.C. (Proyecto Educativo del Centro), D.O.C.



(Documento de Organización del Centro), el R.R.I. (Reglamento de Régimen Interior), el Plan de Atención a la Diversidad, etc.

Además, la programación debe ser consecuente con:

- los acuerdos tomados en las reuniones que se han realizado entre el profesorado que imparte docencia en 1º de E.S.O. y el profesorado del último curso de Educación Primaria de los colegios adscritos al I.E.S. para facilitar un paso menos traumático de los alumnos de una etapa a la siguiente.

Además de en el concepto de programar, ya definido en los párrafos anteriores, la elaboración de la programación se fundamenta en los fines generales de la educación, y los específicos de la materia de Educación Física, en Educación Secundaria Obligatoria-

En la ESO, la finalidad general es lograr que los alumnos adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

Las finalidades específicas de la materia de E.F. en la ESO son que el alumnado:

- Muestre conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas.
- Se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices.
- Adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física.
- Adopte un estilo de vida activo y saludable.

A lo largo de toda la escolaridad obligatoria, hay que conseguir que el alumnado adquiera los conocimientos, las competencias y los hábitos necesarios para mantenerse en buena salud y para poder realizar de forma autónoma una adecuada gestión de su actividad física a lo largo de su vida.

Del mismo modo deberá adquirir actitudes críticas ante prácticas individuales y/o sociales no saludables. Los esfuerzos del profesorado deberán ir orientados a ofrecer tiempos de reflexión y



darles pautas para cumplir las recomendaciones internacionales de sesenta minutos diarios de actividad física moderada vigorosa para su edad.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado:

- muestre conductas motrices perfeccionadas que le permitan actuar en contextos y actividades variadas;
- se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos que constituyen la cultura de las prácticas motrices;
- adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física;
- adopte un estilo de vida activo y saludable siendo capaces de organizarla y programarla.

## NORMATIVA Y LEGISLACIÓN EDUCATIVA UTILIZADA PARA LA ELABORACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

- Estatal:
  1. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
  2. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Autonómica:
  1. ESO:
    - a. Orden ECD/489/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
    - b. Currículum Educación Física ESO (Anexo II de la Orden ECD/489/2016).
    - c. ORDEN de 18 de mayo de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón.



- d. Y su modificación, la ORDEN ECD/779/2016, de 11 de julio, por la que se modifica el anexo de la Orden de 18 de mayo de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban las Instrucciones que regulan la organización y el funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón (I.O.F).
2. Instrucciones del Secretario General Técnico del Departamento de Educación, Cultura y Deporte, para los institutos de Educación Secundaria de la Comunidad Autónoma de Aragón en relación con el curso 2017-2018.

Atendiendo a la Orden ECD/489/2016, y a la Orden ECD/494/2016, ambas de 26 de mayo, por las que se aprueban los currículos de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón llegamos a múltiples conclusiones.

Desde hace ya unos años la materia de Educación Física se ha ido adaptando a la evolución de la sociedad, y sus contenidos van más allá de la adquisición y el perfeccionamiento de las conductas motrices. Entendemos que la Educación Física busca el desarrollo integral de la persona, incidiendo así tanto en el desarrollo de los aspectos motrices como en el de los aspectos cognitivos y de relación interpersonal.

La preocupación por la salud y la importancia que ésta tiene en nuestras vidas es el aspecto en que más se incide a través de esta materia. Se deben dar a conocer a los alumnos los beneficios que la práctica habitual de actividad física tiene en nuestro organismo, de manera que el alumnado adquiera conocimientos, competencias y hábitos para realizar una actividad física que sea saludable.

El alumnado deberá aprender principalmente los contenidos fundamentales de la materia, no solo para resolver situaciones puntuales, sino para ser capaz de transferirlos a diferentes situaciones de su vida diaria. Los términos de ESFUERZO y CONSTANCIA (en este caso hacia la práctica de actividad física) deben ser interpretados como un medio necesario para alcanzar los objetivos buscados.

El enfoque de la materia tendrá un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es



uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones senso-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para diferentes fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás en todo tipo de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Cuerpo y movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y, con ello, de la consolidación de hábitos saludables; por otro, de la educación a través de cuerpo y del movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad.

El objetivo final será que los alumnos sean capaces de realizar de forma autónoma algún tipo de actividad física que les guste y que esta forme parte de sus vidas cotidiana para evitar los problemas que genera el sedentarismo y para lograr una mejor calidad de vida.

La etapa de la Educación Secundaria Obligatoria es para el alumnado una etapa de grandes cambios, tanto físicos como psicológicos; entran de lleno en la adolescencia y hay que estar preparados para atender a los diferentes niveles de maduración de cada individuo. La Educación Física puede ayudar en el proceso de maduración del alumno, buscando que este conozca y acepte los cambios que se producen en su cuerpo, que sepa como cuidarlo, además de respetar las diferencias de sexo, habilidad y características personales que existen entre él y sus compañeros.

La Educación Física contribuye de manera directa a la educación en valores ya que debe ser un medio para fomentar la igualdad entre los sexos, para que el alumno aprenda a respetar unas normas, a tener una participación democrática en la clase, a convivir con los demás, a aprender y disfrutar jugando gane o pierda, a plantearse retos, a superar frustraciones.



Otro aspecto importante de la materia es el dar a conocer al alumnado la amplia oferta de actividades físicas que pueden hacer en su vida diaria: en clase, en el barrio, en su pueblo o ciudad y en los espacios naturales que ofrece nuestra Comunidad Autónoma. De esta manera el alumno podrá elegir aquellas actividades más acordes a su personalidad, a sus gustos y necesidades.



## 2.- Objetivos generales

### OBJETIVOS GENERALES PARA LA MATERIA DE E.F.

Basado en la Orden del Currículo ECD/489/2016 de 26 de mayo

**Obj.EF.1.** Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

**Obj.EF.2.** Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

**Obj.EF.3.** Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardiopulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

**Obj.EF.4.** Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

**Obj.EF.5.** Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

**Obj.EF.6.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

**Obj.EF.7.** Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

**Obj.EF.8.** Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.



**Obj.EF.9.** Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

**Obj.EF.10.** Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.



### 3.- Contribución a la adquisición de las competencias clave

Las competencias clave definidas por la Unión Europea son aquellas que “todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo”. Desde un análisis del contexto de la materia de Educación Física, creemos que, además de contribuir a la adquisición de conocimientos y de hábitos saludables, esta materia tiene grandes posibilidades para que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo personal satisfactorio, adquieran valores sociales de respeto, convivencia y participación que les será útil a lo largo de toda su vida.

Desde la materia de Educación Física se contribuye a desarrollar de una manera directa las siguientes competencias básicas:

- α) Competencia en comunicación lingüística (CCL): comunicación oral, trabajos escritos, vocabulario específico, lenguaje no verbal (actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación). Deberá valorarse la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica. Puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.
  
- β) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT):  
Matemática: magnitudes y medidas, realización y análisis cálculos (tiempo, distancias, frecuencia cardiaca, puntuaciones, interpretando datos de algún deporte, escalas y mapas en las actividades en la naturaleza). Se  
Ciencia y tecnología: el cuerpo humano (funcionamiento, los efectos de la actividad física y medios para alcanzar el máximo estado de bienestar físico, mental y social posible) y las actividades en el medio natural.
  
- γ) Competencia digital (CD): Búsqueda, selección, recogida y procesamiento de información (presenta y/o publica elaboraciones manejando imagen, audio, vídeo, herramientas web 2.0,...). Herramientas digitales relacionadas con la actividad física (GPS y rutas, monitorización de ritmo cardiaco, videos,...).



- δ) Aprender a aprender (CAA). Partir de un proceso de experimentación. El alumno debe ser capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de actividad física en su tiempo libre de forma organizada y estructurada. Trabajo en equipo, aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos. Conocimiento de cuáles son sus capacidades, sus puntos fuertes y débiles y, a partir de esto puede plantearse objetivos reales que puede alcanzar con su propio esfuerzo y perseverancia. Aprendizaje reflexivo. Objetivo: mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje.
- ε) Competencias sociales y cívicas (CSC): integración, igualdad y respeto. Participación, cooperación y trabajo en equipo. Práctica y organización de actividades deportivas colectivas (proyecto común, aceptación de las diferencias y limitaciones, seguir normas democráticas y asunción de responsabilidades. El cumplimiento y aceptación normas y reglamentos. Comportamiento cívico del cuidado de instalaciones, material que utiliza y del entorno próximo.
- φ) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE): Tomar decisiones con progresiva autonomía, iniciativa, resolución de problemas (también emocionales, por ejemplo actuar ante un público), situaciones de superación de sí mismo, perseverancia y actitud positiva en su aprendizaje. Bloque contenidos 6 (gestión del alumno de su vida activa), planificar y gestionar proyectos, responsabilizándose de ellos, con el fin de alcanzar objetivos.
- γ) Conciencia y expresiones culturales (CCEC): valoración de las manifestaciones culturales motrices (deportes, juegos tradicionales, actividades expresivas, danza) propias y de otras culturas. Habilidades comunicativas, de sensibilidad y sentido estético, así como imaginación y creatividad.

COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º DE ESO	1º BACH
Competencia en comunicación lingüística (CCL)	1.1, 5.2	1.1, .5.2,	1.1, 2.3, 3.3, 6.6, 6.9, 6.10	5.2, 6.12	6.9
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)	1.1, 2.3, 3.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.1, 3.3, 4.1, 4.3, 6.5, 6.6, 6.7, 6.9,	1.1, 2.3, 3.1, 4.1, 6.4, 6.5, 6.7,



				6.10	
<b>Competencia digital (CD)</b>	6.10	6.10	6.10	6.7, 6.12	6.9
<b>Aprender a aprender (CAA)</b>	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.6, 6.9	1.1, 2.3, 3.3, 4.1, 6.4, 6.5, 6.6, 6.9,	1.1, 2.3, 3.1, 3.3, 4.1, 4.3, 6.4, 6.5, 6.7, 6.12	1.1, 2.3, 3.1, 3.3, 4.1, 4.3, 6.7,
<b>Competencias sociales y cívicas (CSC)</b>	5.2, 6.7, 6.8, 6.9	5.2, 6.7, 6.8, 6.9	5.2, 6.7, 6.8, 6.9,	2.3, 3.3, 4.3, 5.2, 6.7, 6.8, 6.9, 6.11	1.1, 3.1, 3.3, 4.1, 6.6, 6.8,
<b>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE)</b>	2.3, 3.3, 5.2, 6.5, 6.7,	2.3, 3.3,5.2, 6.7,6.5	2.3, 3.3, 5.2, 6.5, 6.7,		5.2, 6.5, 6.6,
<b>Conciencia y expresiones culturales (CCEC)</b>	5.2	5.2	5.2	5.2, 6.4, 6.5	5.2, 6.6,



## 4.- Contenidos detallados

Los contenidos de cada materia incorporan, en torno a la adquisición de las competencias clave y al desarrollo de los objetivos, una serie de conocimientos, destrezas y actitudes que se presentan agrupados en bloques. Dichos bloques no constituyen un temario, sino una forma de ordenar y vertebrar los contenidos esenciales del currículo de forma coherente. El profesorado diseñará para cada unidad de programación actividades y/o tareas de enseñanza y aprendizaje con el fin de trabajar los contenidos de forma globalizada.

Sobre la organización de la Educación Física, Se han establecido seis bloques de contenidos, cinco de ellos vinculados a diferentes situaciones motrices asociadas a actividades físicas, deportivas y artístico expresivas, y uno conectado con aprendizajes de carácter transversal.

El bloque de contenido transversal aglutina saberes que ayudan al estudiante a saber desenvolverse con criterios sociales y científicos en el contexto social enriqueciendo su cultura física. Este bloque puede desarrollarse tanto con las actividades que el docente planteará de los otros cinco bloques o de forma específica o puntual.

Los cinco bloques vinculados a la acción motriz configuran los ejes específicos de la educación física, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. No se debe perder de vista que las actividades permiten abordar aprendizajes a partir de contextos reales y permiten a su vez construir y desarrollar competencias clave para todos y para toda la vida.

Se perseguirá que el alumnado a lo largo de la etapa reciba un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones en los cinco primeros bloques) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de las diferentes unidades didácticas, aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece la materia. La resultante del proceso seguido será un desarrollo curricular que tendrá como centro al alumnado y al desarrollo progresivo de los aprendizajes específicos de la materia de Educación Física. De este modo el alumnado tendrá al final de su paso por la enseñanza obligatoria, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo.

Los contenidos establecidos en cada uno de los bloques de contenido y para cada uno de los cursos:

- Están al servicio de los objetivos, de los criterios de evaluación y de los estándares de aprendizaje y son medios para alcanzarlos.



- Deben entenderse como un banco de recursos para el profesorado.
- Necesitan de una conexión con la realidad cultural y social (por ejemplo, hacer carrera de larga duración para participar en la carrera solidaria del barrio, etc.).

La selección y organización de las actividades por cursos vendrá condicionada por las características del alumnado, la coherencia de los **itinerarios de enseñanza-aprendizaje**, el contexto, la lógica interna de las distintas actividades de cada bloque, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumno, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en otras situaciones y momentos.

Los bloques de contenidos son los siguientes:

- B.1. Acciones motrices individuales.
- B.2. Acciones motrices de oposición.
- B.3. Acciones motrices de cooperación y colaboración – oposición.
- B.4. Acciones motrices en el medio natural.
- B.5. Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.
- B.6. Gestión de la vida activa y valores.

## 4.1. Bloque 1: Acciones motrices individuales

---

Características:

- A. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas.
- B. Solicitan la adaptación del alumnado para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, en función de las exigencias de la tarea.
- C. Se trata de optimizar la realización, adquirir el dominio del riesgo y alcanzar cierta soltura en las acciones solicitadas.



## D. Contenidos:

**. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

- Actividades atléticas: correr, lanzar, saltar.
- Carreras de velocidad: salida rápida, carrera recta y finalización rápida, Técnica de carrera en velocidad; Carreras de obstáculos: encadenamiento de carrera y paso de obstáculos, salida y encadenamiento del primer obstáculo, rapidez en el final de carrera, ritmo de carrera entre obstáculos; Carreras de relevos: organizarse para entregar el testigo, conservar la velocidad del testigo.
- Carrera de larga duración: gestión del ritmo uniforme, regulación del esfuerzo en carrera, utilizar herramientas de medida, de cálculo de tiempo y distancia comprometerse en un contrato individual o colectivo de curso (distancia/tiempo) y la técnica de carrera.
- Salto de altura: estabilización del pie de impulso, encadenamiento de carrera y de saltos hacia arriba, definición de la zona de impulso; Salto de longitud: diferenciación y encadenamiento de una carrera y de un salto hacia delante a partir de un límite, determinación y uso del pie de batida, organización de una carrera de impulso eficaz, organización de una trayectoria aérea.
- Multisaltos: encadenamiento correr-rebotar, estabilización del pie de batida, diferentes tipos de saltos, construcción de una carrera de impulso eficaz (longitud y velocidad), altura-longitud-ritmo de los saltos. Saltos con combas: encadenamientos de diferentes saltos en el sitio, con desplazamiento, etc.
- Lanzamientos: determinación del brazo lanzador, diferenciación y adaptación de las formas de lanzamientos en función del objetivo, la finalidad y el espacio de recepción (empuje, rotación, flexión de brazo), trayectorias del objeto, impulso previo de los lanzamientos. Lanzamientos con diferentes implementos.
- Roles de trabajo: anotador, atleta, cronometrador, juez, etc.
- Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.
- Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.
- Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.
- Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.
- Actividades gimnásticas (rodar, girar, saltar, equilibrarse, desplazarse, etc.).



- Actividades gimnásticas: adaptación a situaciones corporales no habituales que exigen control de su cuerpo en el espacio (volteos, inversiones, etc.), control del riesgo (binomio riesgo-seguridad), priorizar la información a nivel propioceptivo (ayudas como refuerzo), disociación segmentaria, etc.
- Acciones gimnásticas prioritarias: desplazamientos (combinación de direcciones y superficies, balanceos, etc.), saltos/volar (minitramp, estructuras y materiales), giros (eje longitudinal, volteos adelante y volteos atrás, sobre planos inclinados, etc.), inversiones (pino, tres apoyos, rueda lateral, rondada, etc.), equilibrios (un pie, la vela, etc.), saltos en minitramp, control corporal en los gestos, posturas alineadas, posturas agrupadas, etc.
- Normas de seguridad. Movimientos desaconsejados, ayuda de materiales para facilitar acciones (planos, quitamiedos, colchonetas, rodillos, etc.), ayudas de compañeros/as, vigilancia de conductas arriesgadas y osadas, materiales en buen estado, etc.
- Confección de proyectos individuales de número variable de elementos para confeccionar un encadenamiento y respetando las fases de entrada, ejercicio gimnástico y salida con limpieza gestual, pertinencia, comunicatividad e integridad.
- Roles de trabajo: anotador, gimnasta, juez, ayudante, etc.
- Actividades de patinaje: Patines en línea, patines 2-2, monopatines, patinetes, tablas rodantes, etc.
- El patinaje: posición de seguridad (sin y con ayuda de material o compañero/a), deslizamientos (paso patinador, etc.), frenada, giros, cambios de dirección, aprender a caer, levantarse, autonomía en ponerse y quitarse los patines, conservación básica. Educación vial.
- Encadenamiento de acciones en un recorrido combinando: deslizamiento con pies paralelos, curvas de slalom, pasar túneles, salto obstáculos, equilibrio sobre un patín, curvas y cruces de patines, figuras singulares, etc.
- Roles de trabajo: anotador, patinador, juez, ayudante, etc.
- Proyectos de curso o centro común al bloque de contenidos: visita de deportistas de las actividades que vamos a practicar, jornadas atléticas, carreras solidarias, demostraciones gimnásticas, etc.

## 4.2. Bloque 2: Acciones motrices de oposición

Características:

- A. Situaciones de antagonismo exclusivo, uno contra uno, cuya finalidad es superar al adversario logrando inclinar una relación de fuerzas a su favor, dentro de un marco reglamentario conocido.
- B. Se dividen en:



- a. Actividades de enfrentamiento en los que puede existir contacto corporal entre los adversarios (juegos de lucha, el judo suelo, la esgrima, etc.)
- b. Actividades modificadas de cancha dividida (bádminton, el tenis, raquetas, etc.), entre otros.

C. Contenidos:

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Este tipo de prácticas exige a los protagonistas el leer o decodificar la conducta motriz, observar las características y anticipar las intenciones del adversario, dicha exigencia requiere de observación, anticipación y ajuste. Al mismo tiempo se necesita que nuestro adversario no decodifique nuestra conducta motriz y para ello tenemos que enviarle mensajes confusos y de difícil lectura. En esta etapa los alumnos desarrollarán la táctica de juego al tiempo que adquieren los fundamentos de algunas de las técnicas de las actividades elegidas.

Actividades de lucha con distancia casi nula: juegos de contacto corporal, juegos de lucha, juegos de oposición, judo suelo, judo, lucha greco-romana, lucha libre, etc.

La contra-comunicación se basa en el equilibrio y desequilibrio, la aproximación corporal, los empujes y tracciones, fijar e inmovilizar, volcar, caer, derribar y proyectar.

Actividades de lucha con distancia de guardia 1 a 3 metros con o sin implemento. Incluimos aquí esgrima, kendo, karate, taekwondo...

En este caso la contra-comunicación se basa en tocar, golpear, esquivar y cobran vital importancia los desplazamientos y el trabajo de acción y reacción, ataque y contraataque.

Las actividades de lucha conllevan la necesidad de autocontrol ante el contacto físico y un estricto respeto a las reglas y a la integridad del oponente.

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, cronometrador, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de deportistas, torneos, juegos de retos, etc.

Actividades de cancha dividida de red: mini tenis, bádminton, raquetas, indiana, tenis de mesa, padel, juegos predeportivos de cancha dividida, etc.

Actividades de cancha dividida de muro: pelota mano, frontenis, pala corta y larga, squash, juegos de frontón,...

La contra-comunicación se basa en la anticipación perceptiva, prever la intención del adversario y la posible trayectoria y velocidad del móvil. Se requiere el dominio de los desplazamientos para situarse detrás del móvil con una posición estable, etc.; el dominio del implemento y del golpeo, tipos de golpeo, efectos y secuencias de intercambio.



Para mejorar en estas actividades debemos también realizar trabajo en el espacio propio (lugares centrales de referencia, movilidad constante, organización del espacio en situaciones de dobles, etc.) y trabajo en el espacio adverso (alternancia táctica, algoritmo de ataque, adaptación a la situación de fuerzas, zonas de interferencia en situaciones de dobles, etc.).

Roles de trabajo: anotador, jugador, árbitro, evaluador, experto, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de jugadores de alguna modalidad como tenis o bádminton, torneos, open del colegio con diferentes modalidades, etc.

### 4.3. Bloque 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

Características:

A. Este bloque presenta dos tipos de aprendizajes específicos.

1. En los primeros los estudiantes deben cooperar para conseguir un mismo objetivo. Las acciones cooperativas plantean una actividad colectiva con interdependencia positiva que demanda colaboración, ayuda recíproca, comunicación y coordinación de acción entre los participantes en la búsqueda y puesta en práctica de soluciones motrices que den respuesta a las situaciones problema que se suscitan. Las propuestas de este tipo originan conductas de responsabilidad individual y social. Se promueven aprendizajes asociados al diálogo interpersonal, el pacto, la solidaridad y el respeto por los demás; aspectos de máximo interés cuando se pretende solucionar los conflictos interpersonales.
2. En los segundos el contexto es la acción colectiva de enfrentamiento codificado. Los participantes están en entornos estables para conseguir un objetivo a través del establecimiento de relaciones de colaboración y superar la oposición de otro grupo. Algunos juegos tradicionales, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergente, juegos y deportes modificados basados en la comprensión (TGfU) como de bate y carrera (por ejemplo béisbol), de cancha dividida (por ejemplo voleibol) y de invasión (por ejemplo hockey o ultimate), así como acciones dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE) son actividades que pertenecen a este grupo.

B. Contenidos:



## EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Actividades de cooperación: actividades adaptadas del mundo del circo (acrobacias o malabares en grupo), juegos tradicionales (comba, torres humanas, etc.), los juegos cooperativos, los desafíos físicos cooperativos, los relevos, etc.

Ajuste de la motricidad a la de los demás, sincronización de acciones, utilización común de estrategias básicas de juego (anticipación), práctica de actividades cooperativas que supongan un esfuerzo conjunto, establecimiento de proyectos de acción colectivos, cooperación con compañeros para conseguir un objetivo común, construcción de reglas cooperativas.

Roles de trabajo: controlador, jugadores, árbitro, etc.

Proyectos de curso o centro: desafíos cooperativos, jornadas de juegos para todos (sensibilización e integración de la discapacidad), etc.

Actividades de colaboración-oposición: Juegos y deportes alternativos y recreativos, algunos juegos tradicionales y autóctonos, juegos en grupo, juegos de estrategia, deportes adaptados y emergentes (kin-ball, datchball, colpbol, touchball, etc.), juegos y deportes colectivos modificados basados en la comprensión (TeachingGamesforUnderstanding-TGfU) como los juegos y deportes de bate y carrera (béisbol, entre otros), los juegos y deportes de cancha dividida (voleibol, entre otros) y los juegos y deportes de invasión (como hockey, baloncesto, korfbal, balonmano, rugby, fútbol, entre otros), desarrollar iniciativas pedagógicas dentro del modelo de educación deportiva (Sport Education-SE).

Aspectos técnicos, tácticos y del reglamento de al menos una modalidad de colaboración-oposición diferente a las realizadas en años anteriores. Conservación/recuperación del balón, progresión hacia la meta contraria/evitación de la progresión hacia la meta propia, alternancia táctica entre la defensa y el ataque, aplicación del repertorio de acciones motrices como portador y no portador del móvil (pelota) en práctica del algoritmo de defensa, reducción e incremento del espacio y la duración del juego, creación de un desequilibrio a su favor, reducción de la incertidumbre elaborando y utilizando estrategias de acción colectiva de ataque y defensa (contraataque y repliegue), ajuste de las conductas para hacerlas más eficaces (anticipar, actuar rápido, cambiar de ritmo, etc.), etc.

Roles de trabajo: anotador, jugadores, árbitro, entrenador, afición, prensa, etc.

Proyectos de curso o centro: visita de equipos y/o jugadores, torneos de clases, torneos de curso, torneos de equipos configurados con alumnos de diferentes cursos, etc.



## 4.4. Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural

Características:

- A. Las acciones básicas de este bloque (con o sin materiales) se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado.
- B. En este bloque se incluyen todas las situaciones con incertidumbre emergente del medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal.
- X. Resulta decisiva la codificación de información de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y para regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales.

Δ. Contenidos:

### **EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Actividades en el medio natural: el senderismo, la marcha nórdica, las rutas en BTT, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza, actividades en la nieve (esquí nórdico, alpino, raquetas (y otras modalidades), la trepa (que puede evolucionar hacia la escalada), etc.

Adopción de una motricidad adaptada y específica para ajustarse a un medio variado y, a veces, variable (natural o reproducido) y para manejar instrumentos, vehículos o materiales que produzcan problemas de equilibrio; toma de informaciones y referencias pertinentes para construir un desplazamiento razonado y reflexionado; familiarización con materiales soporte (mapas, etc.); gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; funcionamiento como grupo en una salida en el medio natural; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad, etc.

Trepa: tres apoyos, el centro de gravedad pegado a la pared, etc. Espacios de trabajo: escenarios con planos inclinados, espalderas, rocódromos, etc.

Esquí nórdico: aprendizajes para actuar del estilo clásico (paso alternativo, paso de subida, paso empuja, posición de bajada y cuña, paso combinado), regulación del esfuerzo en la activi-



dad y aprendizajes para gestionar una práctica autónoma (uso de instalaciones y espacios, seguridad pasiva y activa, autonomía en la gestión del material).

BTT: Uso de los cambios de manera autónoma para adaptarse a las particularidades del terreno, acciones específicas para adaptarse a las condiciones de la ruta (retos variados en formato taller como

zig-zag, trébol, taller de los lentos, juegos de equilibrio, el limbo, etc.), educación vial, principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico), indumentaria (casco, guantes, gafas, culote, etc.), funcionamientos como grupo en las salidas, etc.

Orientación: conocimiento del plano, localización de puntos, orientación del plano, seguimiento de trayectorias, ataque a la baliza, uso de brújula, etc.

Roles de trabajo: anotador, participante, cronometrador, asegurador, guía, etc.

Organización de las actividades: determinación de límites espaciales y temporales de las actividades/situaciones, anticipación de permisos oportunos, vigilancia de la climatología, preparación de mochilas dependiendo si son salidas cortas o largas, indumentaria apropiada, protocolo de accidentes, préstamo entre alumnado de material, realización previa de la ruta (confeccionar una presentación para informar de la ruta -ir sin ir-, planificación paradas,...), etc.

Proyectos de curso o centro: Con la bici al instituto o a una actividad. Parques activos. Grupos de medio natural del centro. Preparación y realización de un proyecto de acción en el medio natural (excursiones, acampadas, cicloturismo, orientación, esquí nórdico, vías verdes, etc.) de acuerdo con las posibilidades del alumnado, del centro y respetando los principios de seguridad activa y pasiva.

Realización de actividades que combinan prácticas físicas (por ejemplo: la orientación y BTT, el Tree-Athlon (carrera de larga duración-BTT-plantar y apadrinar un árbol), el esquí nórdico y alpino, senderismo con raquetas de nieve, la orientación, etc.) y que conlleva la preparación previa de esa tarea (cuadernos de campo, etc.), con una relación explícita con otras áreas para enriquecer el proyecto. etc.

## 4.5. Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas

**Características:**

- A. Las actividades que engloban este tipo de acciones se articulan entorno a una doble exigencia: la expresión y la comunicación; ambas caminan juntas en el proceso creativo.
- B. Las acciones propias de este bloque se apoyan en la motricidad expresiva, la simbolización y la comunicación. Para crear y expresar, el sujeto moviliza su imaginación y creatividad, despierta su sensibilidad y afectividad. El uso del espacio, las calidades de la acción motriz, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical), son la base de estas acciones.
- X. Las producciones transmitirán significados de forma artística con la intención de comunicar, ser escuchado, percibido, apreciado por otro/s y provocar emociones en los espectadores. Estas situaciones pueden ser tanto individuales como en grupo.

**Δ. Contenidos:****EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Actividades con intenciones artísticas o expresivas: Prácticas teatrales (juego expresivo, juego simbólico y juego dramático, mimo, clown, teatro de sombras, match de improvisación, etc.); Prácticas rítmicas o coreografiadas (juegos bailados, danzas lúdicas, danza creativa, danzas urbanas, danza improvisación, bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, bailes de salón, coreografías grupales, etc.);

Prácticas teatrales y rítmicas o coreografiadas danzadas (danza clásica, danza moderna,, danza contemporánea, danzas folclóricas, danzas étnicas, musicales, etc.); Composiciones estéticas (iconografía, acrosport, habilidades circenses, etc.); Actividades físicas estéticas (danza clásica o ballet, gimnasia rítmica deportiva, natación sincronizada,, etc.); Actividades sociales estandarizadas (bailes de salón y bailes y danzas del mundo y tradicionales autonómicos, etc.).

Motricidad expresiva (puesta en práctica de la movilización corporal, utilización del espacio, estructuración del tiempo, movilización de la energía y calidades del movimiento, puesta en práctica de las relaciones entre actores), simbolización (convertir las imágenes mentales o no en movimiento, función poética del movimiento, etc.) y comunicación (gestión de la mirada, relación entre los que danzan, relación entre éstos y los espectadores, etc.).

Fases del proceso creativo: solicitud a partir de un inductor, diversidad/variedad, enriquecimiento, elección individual o colectiva, producción y presentación ante los demás.



Recursos para las danzas y bailes en el centro: banco de danzas y bailes del mundo en páginas web especializadas (ejemplo: danzas del mundo)

Roles de trabajo: actor, coreógrafo, espectador, etc.

Proyectos de curso o centro: mostrar a otros cursos o compañeros/as las producciones, festivales de curso (invierno, etc.) o temáticos, conmemoraciones, exhibiciones, flashmob de centro, lipdub, poster fotográficos, proyectos interdisciplinares con educación artística (u otras áreas), etc.

## 4.6. Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores

Características:

A. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales.

B. Contenidos:

### **EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**

Conciencia de los efectos producidos tras la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio.

Medidas de seguridad en la práctica de actividad física y uso correcto de materiales y espacios.

Primeros auxilios: Protocolo de actuación básico ante un accidente; Método R.I.C.E. Reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich; Prevención de lesiones; Lesiones más frecuentes relacionadas con las diferentes prácticas.

Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Adopción de hábitos posturales correctos.

Análisis y conciencia crítica de sus propios niveles de práctica de actividad física: sedentario, ligero, moderado, intenso; Grado de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física: estructura y función; Respuestas del organismo y adaptaciones a la práctica sistemática.

Deporte como fenómeno sociocultural. Deporte adaptado. Juegos sensibilizadores e integradores.



Los valores en la actividad física y el deporte. Valores personales y sociales (trabajo en equipo, juego limpio, deportividad, respeto, superación, esfuerzo,...)

Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

Conciencia crítica ante las conductas surgidas durante la práctica de actividad física y que pueden ser generadoras de conflictos.

Utilización del diálogo y las normas básicas de comunicación social para la solución de conflictos.

Interés por participar en todas las tareas y valoración del esfuerzo personal en la actividad física.

Aceptación y respeto hacia las normas y reglas que participan en las diferentes situaciones didácticas.

Adquisición de hábitos de cuidado e higiene corporal.

Alimentación saludable, dieta equilibrada, balance energético, hidratación,...

Calentamiento (sus tipos) y vuelta a la calma.

Condición física: Acondicionamiento físico; Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas; Uso de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo, etc.

Relajación: juegos, técnicas de respiración, tensión-relajación muscular, yoga,...

Tecnología de la información y la comunicación: Recursos y aplicaciones informáticas como herramientas de aprendizaje (blogs colaborativos, cuadernos interactivos, etc.)



## 5.- Secuenciación de los contenidos y temporalización

<b>BLOQUES CONTENIDOS</b>	<b>CURSO: 1º ESO</b>	<b>N.º SESIONES</b>	<b>TRIMESTRE</b>
<b>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES</b>	UD.4.Habilidades gimnásticas.	4 SESIONES	2º TRIMESTRE
	UD.5. Acrosport	6 SESIONES	2º TRIMESTRE
<b>B.2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN.</b>	.		
<b>B.3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN – OPOSICIÓN.</b>	UD.6. Aspectos comunes a los deportes colectivos	6 SESIONES	2º – 3º TRIMESTRE
	UD.7. Baloncesto	6 SESIONES	3º TRIMESTRE
<b>B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL</b>	UD. 8. Actividades físicas en el medio natural I. Senderismo y orientación.	3 SESIONES	3º TRIMESTRE
<b>B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS</b>	UD. 5. Acrosport (También en bloque 1)	6 SESIONES	2º TRIMESTRE



<b>B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES</b>	UD.1. Test físicos iniciales	3 SESIONES	1º TRIMESTRE
	UD.2. La sesión y el calentamiento I.	2 SESIONES Y DURANTE TODAS LAS SESIONES	TODO EL CURSO
	UD.3. Condición física y salud I.	6 SESIONES	1º TRIMESTRE

La temporalización de contenidos a lo largo del curso, así como el número de sesiones empleadas en cada uno de ellos, tiene un carácter orientativo, ya que por diferentes motivos se pueden producir cambios en nuestra asignatura. La climatología, la coincidencia de espacios con otros profesores de la asignatura, la disponibilidad de material e instalaciones...etc, pueden ser detonantes de cambios en lo expuesto anteriormente.



## 6.- Procedimientos e instrumentos de evaluación

### 6.1. Papel de alumno y profesor

#### PAPEL DEL ALUMNO

El alumno será evaluado en función de sus propias potencialidades y no respecto a los otros alumnos. En cada contenido se evaluará su punto de partida y el progreso que hace con respecto a éste. Se valorará asimismo su nivel con respecto a su grupo de edad.

Se evaluarán todos los contenidos. Las habilidades y destrezas a través de tests y pruebas prácticas, los conceptos a través de fichas de prácticas diarias o bien a través de otros instrumentos de evaluación como trabajos, pruebas teóricas, o exámenes y las actitudes y valores mediante la utilización por parte del profesor de hojas de observación diarias.

El contenido de las sesiones será eminentemente práctico, aunque se reforzarán algunos aprendizajes con contenidos teóricos mediante clases teóricas y la realización por parte del alumnado de fichas, pruebas o trabajos, exámenes, etc. El alumno podrá buscar información a través de fuentes tradicionales, como libros y revistas, o utilizando las tecnologías de la información y la comunicación, como direcciones interesantes de Internet.

No debemos olvidar que para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea eficaz deberá existir un buen clima de convivencia en el aula. Para el buen desarrollo de la sesión, son imprescindibles aspectos como el respeto entre el profesorado y el alumnado, el respeto entre el propio alumnado, la solidaridad, el trato igualitario, etc. Incidiremos aquí en el respeto a las instalaciones y el material común por parte del alumnado, así como su participación a la hora de sacar y recoger dicho material.

La evaluación del alumno/a será global teniendo en cuenta todo el proceso llevado a cabo. Cada situación, por tanto, será valorada de forma individualizada.

A principio de curso se realizarán diversas pruebas físicas, batería de test estandarizada, que tendrán por objeto, no sólo localizar el punto de partida de cada alumno y su nivel con respecto a su grupo de edad, sino detectar cualquier problema físico que se pudiera dar.



## PAPEL DEL PROFESOR

El papel del profesorado será el de facilitar los procesos de aprendizaje dirigidos al alumnado, para que el alumno adquiera aprendizajes significativos, es decir, que los alumnos encuentren sentido a las tareas que realizan y sepan aplicarlas a otras situaciones y contextos, que consigan transferir el aprendizaje.

El profesor deberá analizar y valorar de forma constante el proceso de aprendizaje, reflexionando sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumnado en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente según los resultados obtenidos.

El alumno debe ser el centro del proceso por lo que se intentará en todo momento favorecer que el alumno se responsabilice de su actuación y no sea un sujeto pasivo, que su autonomía sea cada vez mayor en la práctica y en el aprendizaje de los contenidos de Educación Física a lo largo de la Educación Secundaria Obligatoria.

Se deberá respetar siempre el nivel inicial de cada individuo y conseguir niveles de mejora de acuerdo con sus capacidades. Intentar que el alumnado sea consciente de sus propios progresos y de los nuevos aprendizajes adquiridos.

Para el desarrollo de las tareas se ofrecerán siempre metodologías fundamentadas en la motivación donde la consecución de los objetivos se realice a través de tareas progresivas en dificultad y en condiciones adecuadas para que el alumnado adquiera confianza en sí mismo. Las experiencias deberán ser positivas para el alumno, para asegurar un nivel de motivación suficiente, y razonadas, para asegurar la calidad de las actividades físicas propuestas, y que éstas estén encaminadas siempre hacia aprendizajes significativos.

## 6.2. Mecanismos e instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación serán los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se refieren al modo de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención, y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje,



donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

**Vamos a utilizar diferentes instrumentos de evaluación para evaluar los contenidos de las unidades didácticas del curso:**

**Libro de texto:** Se utilizará el libro de texto previsto por el departamento para cada curso en la mayoría de los temas.

**Trabajos.** Se intentará buscar siempre temas de interés para el alumno. Los trabajos se usarán como actividades de ampliación y refuerzo en las unidades didácticas. Se intentará potenciar que para su desarrollo se utilicen las Tecnologías de Información y Comunicación. A los alumnos lesionados o con faltas justificadas de asistencia se les puede exigir trabajos como medida de refuerzo o ampliación. **No presentar un trabajo solicitado por el profesor de la asignatura, supondrá la evaluación negativa en esa unidad didáctica.**

**Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con retraso, se valorará con una nota máxima de 5 y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.**

**Cuestionarios y/o exámenes.** Se diseñarán bajo dos puntos de vista, para verificar el aprendizaje de los conceptos y como actividades de recuperación para los alumnos con dificultades. Normalmente no se realizará un examen por unidad didáctica, sino que se agruparán contenidos para realizar uno o dos exámenes por evaluación con los contenidos que creamos oportunos de las unidades didácticas que hayamos realizado.

**Es necesario obtener una puntuación mínima de 3,5 puntos en dichos exámenes para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en los contenidos tratados.**

**Lista de control:** son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia. Exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Se realizará mediante mecanismos de observación.



En algunas unidades didácticas se podrán utilizar hojas de registro en un proceso de coevaluación. En estos casos, de cada criterio y para cada alumno/a conviene realizar al menos dos registros, con el objetivo de triangular la información obtenida desde el punto de vista cuantitativo.

**Escalas de puntuación o calificación.** Elemento cualitativo en el que se hace un juicio de valor de la conducta del alumno. Son más subjetivos, más complejos y más difíciles de utilizar tanto por el profesor como por el alumno (en caso de auto evaluación o co-evaluación). Pueden ir de 0 a 10, de mal a muy bien, etc.

**Test motores y pruebas de habilidad.** Suelen estar estandarizados, utilizaremos baterías de test de condición física según bibliografía especializada. A principio de curso se realizarán los siguientes test físicos para conocer el nivel inicial de los alumnos:

- Test Course Navette.
- Test de Salto horizontal.
- Test de lanzamiento de balón medicinal.
- Test de 10 x 5 mts.
- Test de abdominales en 60 segundos.
- Test de flexión de tronco.

**Escalas de clasificación o puntuación.** No solo se observa la realización u omisión de una actitud sino que además se indica una valoración, permiten evaluar la calidad del comportamiento. En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para **evaluar las actitudes**. Se evaluará el comportamiento y la actitud participativa del alumno todos los días, además se anotará si cumple con las normas de higiene marcadas por el profesor. Anotaremos en el cuaderno docente las faltas de asistencia y retrasos.

En cuanto a las actitudes y valores se valorará:

- **Puntualidad:** se contabilizarán los retrasos según estipula el reglamento de régimen interno.

**Faltas de asistencia:** todos los alumnos tienen el derecho y la obligación de asistir a clase. Si un alumno falta a clase debe justificar su falta. En caso de no hacerlo, se considerará la falta como injustificada. El



tener tres o más faltas injustificadas baja la nota de este apartado. A un alumno con faltas justificadas se le puede exigir pruebas o trabajos especiales para compensar sus faltas, estos trabajos se tendrán en cuenta en su evaluación y calificación. Las normas de convivencia del centro estipulan que con un número de faltas determinado, se pierde el derecho a evaluación continua y por tanto el alumno debe presentarse a las pruebas teórico-prácticas finales.

- Normas de seguridad e higiene: se tendrá en cuenta la responsabilidad del alumno en el calentamiento, si trae ropa y material adecuado y su aseo personal. Es obligatorio respetar las siguientes medidas de seguridad e higiene:

- El alumno de forma obligatoria al final de cada una de las clases y como higiénico se cambiará como mínimo la camiseta usada en la clase y de forma voluntaria, y puntuable en la nota de la asignatura, se podrá **duchar**, utilizando para ello los vestuarios disponibles en el centro.

- Para una práctica deportiva correcta y eficaz el alumno deberá utilizar **ropa deportiva** adecuada a las condiciones climáticas y que sea cómoda y transpirable. La posibilidad de trabajar en parejas o grupos aconseja, como mínimo, camiseta deportiva de manga corta con pantalón ajustado en la cintura y los tobillos (sin arrastrar por el suelo). Las **zapatillas** serán deportivas y deberán estar perfectamente atadas y ajustadas

- Para favorecer la **seguridad e higiene** de todos los alumnos durante las actividades físicas, el alumno no podrá llevar puesto durante las prácticas ningún tipo de complemento que dificulte el desarrollo de las clases o ponga en riesgo a si mismo o a los compañeros (gorros, pañuelos, piercing, pendientes, anillos, pulseras, collares, relojes, etc.. de cualquier material, tamaño, color, etc..). Sólo gafas y debidamente acondicionadas para evitar accidentes. Los alumnos/as con pelo largo, deberán además recoger este en una coleta, moño.....

**Su incumplimiento puede acarrear faltas graves de disciplina además de valoración negativa en la unidad didáctica correspondiente.**

- Comportamiento en clase: se valorará de manera positiva al alumno educado y respetuoso, y negativa al alumno que muestre faltas de respeto o de educación hacia el profesor, sus compañeros o cualquier persona que trabaje dentro de las instalaciones que usa el departamento de E.F.
- Esfuerzo y participación en clase: se valorará de forma positiva a los alumnos que realicen y entreguen a tiempo, de manera habitual, sus tareas, y a aquellos alumnos que se esfuercen y



participen activamente en clase. Se valorará negativamente a los alumnos que rindan por debajo de sus posibilidades o se nieguen a realizar o participar en clase.

- Grado de atención: se valorará negativamente a los alumnos que reiteradamente no escuchen, hablen o interrumpan en las explicaciones. Los alumnos tienen la obligación de realizar en cada momento las tareas encomendadas por el profesor.
- Cuidado del material: se tendrá en cuenta el trato del material y las instalaciones así como la responsabilidad a la hora sacar y recoger el material.
- Traer libro y/o material necesario a clase.

## 6.3. Temporalización de la evaluación

---

### EVALUACIÓN INICIAL:

En la primera sesión del curso, nos presentaremos como docentes y presentaremos el curso. Se explicará y aclararán de forma detallada las normas de funcionamiento del departamento de E.F., los criterios de calificación y los criterios mínimos para superar la materia.

Las siguientes sesiones tendrán un carácter más práctico donde se presentarán juegos con el fin de recoger la mayor información acerca de las competencias iniciales y con ello adaptar la programación a las necesidades y características de los alumnos. También recogeremos información sobre las relaciones sociales. Seguidamente llevaremos a cabo la batería de test físicos. Con estas sesiones pretendemos conocer el grado de desarrollo del alumnado y los conocimientos previos que tienen adquiridos. El análisis de los resultados, permitirá al docente establecer las distancias entre la situación del alumnado y los nuevos aprendizajes, y poder adaptarse a la realidad diagnosticada, a la hora de planificar el proceso de enseñanza. Además los alumnos tomarán conciencia de sus posibilidades y conocimientos previos en relación a las capacidades a desarrollar.

Por otro lado al inicio de la mayoría de las unidades didácticas, en la primera sesión, realizaremos una pequeña evaluación inicial, basada en preguntas orales y/o escritas, para conocer el nivel y conocimiento de los alumnos a cerca de esa unidad.

### EVALUACIÓN PROCESUAL:

Evaluaremos el proceso de modo continuado, detectando los progresos y dificultades que se vayan originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas van a ser: para los conocimientos, fichas o trabajos, que conformarán el cuaderno del alumno, y exámenes; y para evaluar las habilidades o destrezas y las actitudes o

valores, listas de control y el cuaderno del profesor para anotar cualquier acontecimiento que consideremos conveniente a modo de registro anecdótico.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y para completar el proceso de evaluación.

#### EVALUACIÓN SUMATIVA:

Se pretende conocer lo que se ha aprendido al final de cada unidad didáctica. Se recomienda que sea una consecuencia de la evaluación continua, completada, si fuera necesario, con alguna prueba específica. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades acumulativas, donde se ponen de manifiesto la mayoría objetivos que se pretenden alcanzar.

En ocasiones, es interesante que el alumno participe en su evaluación o en las de sus compañeros, mediante la autoevaluación y la evaluación recíproca o coevaluación, dependiendo de su maduración.

## 6.4. Evaluación del proceso enseñanza - aprendizaje

El departamento se encargará de ir revisando periódicamente durante el curso la programación. La evaluación del proceso de enseñanza consiste en un examen sistemático de la propia acción didáctica, evaluando los contenidos, los objetivos, la metodología, los recursos y la evaluación. Esta evaluación versará sobre la programación didáctica, la programación de aula y la propia práctica docente.

Los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación del proceso de enseñanza son:

#### **a) En cuanto al diseño de la propia programación:**

- Adecuación de los objetivos y contenidos planteados a las características del centro, su entorno y a las peculiaridades de los alumnos/as.
- Validez y eficacia de las actividades, medios didácticos y situaciones de aprendizaje.

- Validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos de evaluación (meta evaluación).

**b) En cuanto a la práctica docente:**

- La actuación del docente.
- El ambiente de trabajo en clase.
- El grado de satisfacción de las relaciones humanas.

**Los mecanismos e instrumentos** de evaluación que se utilizarán para la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

- Cuestionarios a los alumnos/as. Para sondear la opinión del alumnado.
- Evaluación de los aprendizajes de los alumnos/as: cuyos resultados vendrán reflejados en los documentos de evaluación.
- El diario del docente. A través de la auto evaluación, el profesor debe reflexionar sobre su propia acción docente. En este diario se pueden recoger los siguientes aspectos: (1) en cada sesión comparación entre el trabajo planteado y el realizado; (2) las incidencias de clase; (3) el ambiente de trabajo; (4) el interés o desinterés que una actividad ha provocado, por ejemplo, en las fichas de juegos se pueden anotar estas observaciones; (5) y atendiendo al carácter formativo de la evaluación, (6) propuestas de mejora.

Se realizará un análisis en cada una de las unidades didácticas, y finalizado el curso escolar, un análisis de la programación, que plasmaremos en la memoria del curso, para su futura modificación, si así lo considerara necesario el departamento, para el curso siguiente.

---

## 7.- Criterios de evaluación - Estándares de aprendizaje evaluables - Relación con las competencias clave

Los criterios de evaluación, como elementos prescriptivos, son el referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias clave como el logro de los objetivos de cada materia y para valorar lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conocimientos, como de destrezas y actitudes, al final de cada curso.

Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica, serán los criterios de evaluación, y, en su caso, los estándares de aprendizaje evaluables, que figuran en el currículo de EF en ESO, anexo II de ORDEN ECD/489/2016, de 26 de mayo.

El Decreto 73/2011, de 22 de marzo, del Gobierno de Aragón, por el que se establece la Carta de derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa regula:

- α) en el artículo 7.1 que “los alumnos tienen derecho a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento escolar sean reconocidos y evaluados con objetividad”; y
- β) en el 7.2. que “con el fin de garantizar el derecho a la evaluación con criterios objetivos, los centros deberán hacer públicos los criterios generales que se van a aplicar para la evaluación de los aprendizajes y la promoción del alumnado”.

Los criterios de evaluación deberán concretarse en las programaciones didácticas. Asimismo las programaciones contendrán los criterios de calificación y los procedimientos e instrumentos de evaluación así como los contenidos mínimos que aplicará el profesorado en su práctica docente.

Los criterios de evaluación incluyen implícitamente: los procesos mentales expresados con verbos en infinitivo + los contenidos + los contextos reales, simulados o virtuales.

Los criterios de evaluación son el principal referente para evaluar los aprendizajes del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar.

Se refieren taxativamente a los conocimientos que el alumnado debe saber y lo que debe SABER HACER con ellos, es decir, a la adquisición de las siete competencias clave. Por eso, al analizar un criterio de evaluación hemos de diferenciar la parte teórica que se refiere a la adquisición de los conocimientos puros y duros y la parte práctica que se refiere a lo que debe saber hacer con ellos para mejorar sus competencias. (Son los verbos iniciales de cada criterio que se refieren a los procesos mentales o cognitivos)

Pongamos un ejemplo para aprender a distinguir los contenidos y los procesos mentales implícitos en la mayoría de los criterios de evaluación. Así para el criterio de evaluación de E.F. (Crit.EF.6.4 de 1º de Bachillerato): Mejorar o mantener (DOS PROCESOS MENTALES) los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud (DOS CONTENIDOS), considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones (CONTEXTO).

A continuación se exponen en una tabla los criterios de evaluación en cada uno de los bloques de contenido, la relación de cada uno de ellos con las competencias básicas y los estándares de consecución correspondientes.

CRITERIO EVALUACIÓN	COMPETENCIA CLAVE	ESTÁNDARES	UNIDADES DIDÁCTICAS
<b>Cri.E.F.1.1.</b> Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.	CMCT	<b>Est.EF.1.1.1.</b> Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	4, 5 y 7
	CAA	<b>Est.EF.1.1.2.</b> Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	4 y 7
	CCL	<b>Est.EF.1.1.3.</b> Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	4 y 7
		<b>Est.EF.1.1.4.</b> Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	4 y 7
<b>Cri.E.F.2.3.</b> Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.	CAA CMCT CIEE	<b>Est.EF.2.3.1.</b> Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas. <b>Est.EF.2.3.2.</b> Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas. <b>Est.EF.2.3.3.</b> Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. <b>Est.EF.2.3.4.</b> Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	

<p><b>Cri.E.F.3.3.</b> Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.</p>	<p>CAA CMCT CIEE</p>	<p><b>Est.EF.3.3.1.</b> Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.2.</b> Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.3.</b> Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p><b>Est.EF.3.3.4.</b> Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>6 y 7</p> <p>6 y 7</p> <p>6 y 7</p> <p>6 y 7</p>
<p><b>Cri.E.F.4.1.</b> Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>CAA</p>	<p><b>Est.EF.4.1.5.</b> Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>8</p>
<p><b>Cri.E.F.5.2.</b> Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</p>	<p>CCL CCEC CSC CIEE</p>	<p><b>Est.EF.5.2.1.</b> Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p><b>Est.EF.5.2.2.</b> Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p><b>Est.EF.5.2.3.</b> Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p><b>Est.EF.5.2.4.</b> Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
<p><b>Cri.E.F.6.4.</b> Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.</p>	<p>CAA CMCT</p>	<p><b>Est.EF.6.4.1.</b> Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p><b>Est.EF.6.4.2.</b> Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p><b>Est.EF.6.4.3.</b> Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p><b>Est.EF.6.4.4.</b> Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p><b>Est.EF.6.4.5.</b> Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p><b>Est.EF.6.4.6.</b> Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>TODAS</p> <p>TODAS</p> <p>TODAS</p> <p>TODAS</p> <p>TODAS</p> <p>TODAS</p>
<p><b>Cri.E.F.6.5.</b> Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</p>	<p>CIEE CAA CMCT</p>	<p><b>Est.EF.6.5.1.</b> Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p><b>Est.EF.6.5.2.</b> Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p><b>Est.EF.6.5.3.</b> Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p><b>Est.EF.6.5.4.</b> Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de</p>	<p>1, 2, 3</p> <p>3</p> <p>TODAS</p> <p>TODAS</p>

		esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	
<b>Crit.EF.6.6.</b> Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT CAA	<b>Est.EF.6.6.1.</b> Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. <b>Est.EF.6.6.2.</b> Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma. <b>Est.EF.6.6.3.</b> Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	TODAS  2  3
<b>Crit.EF.6.7.</b> Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	CIEE CSC	<b>Est.EF.6.7.1.</b> Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. <b>Est.EF.6.7.2.</b> Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. <b>Est.EF.6.7.3.</b> Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	TODAS  TODAS  5 Y 6
<b>Crit.EF.6.8.</b> Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno	CSC	<b>Est.EF.6.8.1.</b> Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. <b>Est.EF.6.8.2.</b> Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. <b>Est.EF.6.8.3.</b> Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	TODAS  TODAS  TODAS
<b>Crit.EF.6.9.</b> Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.	CAA CMCT CSC	<b>Est.EF.6.9.1.</b> Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo y/o para los demás y actúa en consecuencia. <b>Est.EF.6.9.2.</b> Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <b>Est.EF.6.9.3.</b> Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	5  TODAS  TODAS
<b>Crit.EF.6.10.</b> Recopilar con la ayuda del docente Información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD	<b>Est.EF.6.10.1.</b> Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos /temas/ proyectos impartidos durante el curso. <b>Est.EF.6.10.2.</b> Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	TODAS  TODAS

## 8.- Contenidos mínimos exigibles 1º ESO

### **CONTENIDOS MÍNIMOS 1º de E.S.O.**

#### **- La sesión**

- . Partes de la sesión
- . Pautas y recomendaciones antes y después de las prácticas

#### **- El calentamiento general:**

- . Tipos de calentamientos
- . Efectos del calentamientos
- . Normas del calentamientos

#### **- Condición física:**

- Concepto
- . Capacidades físicas básicas
- . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud

#### **- El Aparato locomotor:**

- . Articulaciones
- . Huesos
- . Músculos

#### **- Hábitos higiénicos y saludables**

- . Alimenticios
- . Hidratación
- . Dormir
- . Ejercicio físico

#### **- Capacidades coordinativas**

- . Equilibrio
- . Coordinación
- . Agilidad

#### **- Deportes y habilidades motrices**

- . Tipos de deportes
- . Aspectos generales y comunes de ellos deportes de equipo

#### **. Deportes colectivos**

- . Baloncesto (características técnicas, tácticas y reglamentarias)

#### **- Deportes individuales**

- . Gimnasia deportiva (elementos técnicos y reglamentarios básicos)

#### **- Expresión corporal**

- . Tipos, elementos, posturas y beneficios
- . Acrosport (Figuras y coreografía)

#### **- Actividades físicas en la naturaleza**

- . Tipos (agua, tierra, aire)
- . Senderismo y orientación

## 9.- Criterios de evaluación mínimos exigibles

Criterios de evaluación / Criterios de evaluación mínimos para superar 1º de E.S.O.	SI	NO
<p>1.- Recopilar y poner en práctica actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.</p> <p>Ser capaz de realizar un calentamiento general individual previo a la actividad física marcando los diferentes ejercicios en cada fase del calentamiento.</p> <p>2.- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</p> <p>El alumno debe cumplir con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.</p> <p>Saber relacionar las diferentes capacidades físicas con actividades físicas y deportivas.</p> <p>3.- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud y trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.</p> <p>Ser capaz de realizar una carrera continua de 10 minutos a un ritmo no inferior a 6' / km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.</p> <p>4.- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. GIMNASIA ARTÍSTICO DEPORTIVA.</p> <p>Ser capaz de realizar un circuito de habilidades gimnásticas básicas.</p> <p>5.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BALONCESTO</p> <p>Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza.</p> <p>Ser capaz de ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa.</p> <p>6.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.</p> <p>Conocer y aceptar la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes.</p> <p>7.- Participar de forma activa en la realización de actividades de expresión</p>		

<p>corporal. ACROSPORT</p> <p>Ser capaz de ejecutar figuras básicas de forma individual y grupal (parejas, tríos, cuartetos) adoptando roles tanto de portor como ágil.</p> <p>8.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.</p> <p>Conocer las habilidades básicas de orientación.</p> <p>Ser respetuoso con el medio urbano y natural.</p> <p>9.- Participar de forma activa en la realización de actividades en el medio natural en las inmediaciones del centro.</p>		
---	--	--



## 10.- Criterios de calificación

Se evaluarán todos los criterios de evaluación, de forma que es necesario sacar una **nota igual o superior a 5** en todos para superar la asignatura.

Los criterios de evaluación se evaluarán de acuerdo al bloque de contenidos al que están asociados:

### **Para todos los niveles de la E.S.O.:**

- Los criterios de evaluación del Bloque 6, Cri.EF. 6.4, Cri.EF. 6.6, Cri.EF. 6.7.,Cri.EF. 6.8.,Cri.EF. 6.9., un **20% de la nota final**
- Los criterios de evaluación de los bloques 1, 2, 3, 4 y 5, Cri..EF. 6.5., y Cri.6.10 (cuaderno y/o trabajos) del bloque 6, **80 % de la nota final de forma proporcional entre todos ellos.**

Cabe recordar en este apartado una serie de condicionantes que ya se mencionaron en apartados anteriores de esta programación

- No presentar un trabajo escrito solicitado por el profesor de la asignatura, supondrá la evaluación negativa en esa unidad didáctica.

Los trabajos se entregarán el día establecido por el profesor. En caso de presentarlo con posterioridad, se valorará con una nota máxima de 5, y en caso de no entregarlo en los dos días siguientes a la fecha establecida, se considerará como no presentado.

- Es necesario obtener una puntuación mínima de 3,5 puntos en exámenes para poder obtener, si el resto de notas lo permiten, una evaluación positiva en los contenidos tratados.

## 11. Posibles cambios de programación curso 20-21

### *11.1 Planteamiento inicial*

---

La programación hasta aquí expuesta está planteada para poder cumplirse a lo largo del curso 2020-21, con una mirada optimista al futuro y esperando que las circunstancias permitan llevar a cabo los contenidos expuestos en ella.

Para ello, y tal y como siendo habitual a lo largo de los últimos años en la asignatura, se comienza el curso tratando contenidos de trabajo y mejora de la condición física individual. Estos contenidos tienen la gran ventaja de que pueden llevarse a cabo de forma individual y reduciendo el contacto y acercamiento de los alumnos.

De cara al segundo y tercer trimestre se plantean aquellos contenidos que podrían llevarse a cabo si existe una mejora de la situación actual derivada del COVID-19. En caso de que las circunstancias así lo determinen, habrá una serie de contenidos, criterios de evaluación que deberán variar.

Solo un apartado de la programación debe ser modificado desde el principio y es aquel que se refiere a las normas de seguridad e higiene citado en la pagina 32 del documento. En este se indican las normas de higiene referidas al cambio de camiseta y ducha. En este curso, ante la imposibilidad de abrir los vestuarios, dicho apartado queda en suspenso.

Si que se contempla durante este curso en este mismo apartado, respetar y cumplir las normas de seguridad y sanitarias relacionadas con el COVID-19 (utilización de mascarillas, desinfección de manos, desinfección de material, circulación en las diferentes instalaciones y respeto de las distancias de seguridad)

### *11.2 Posibles cambios de contenidos y criterios de evaluación.*

---

Si la situación social y sanitaria durante el segundo y tercer trimestres así lo aconsejan, se variarán los contenidos y criterios de evaluación de esta programación, considerando siempre los bloques de contenidos establecidos en el currículo e intentando que cualquier modificación afecte lo mínimo posible a lo que en éste se establece en criterios de evaluación y estándares.

Los posibles cambios que se plantean, considerando el tipo de actividad y las medidas de seguridad sanitaria pueden ser simples modificaciones o cambios completos en contenidos y criterios de evaluación.

Se exponen a continuación aquellos que se consideran susceptibles de cambio o modificación

CONTENIDOS:

CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN	POSIBLES MODIFICACIONES DEL CONTENIDO	CAMBIO DE CONTENIDO
U.D.5 Acrosport	No se plantean	Acciones motrices artísticas y de expresión que requieran colaboración grupal como bailes y coreografías grupales
U.D.7. Baloncesto	Énfasis en las situaciones y habilidades técnicas individuales	Deportes de colaboración y oposición que no requieran contacto físico o éste sea mínimo. BEISBOL

CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN:

CRITERIOS MÍNIMOS DE LA PROGRAMACIÓN	POSIBLES MODIFICACIONES DE LOS CRITERIOS MÍNIMOS	CAMBIOS EN LOS CRITERIOS MÍNIMOS.
<p>5.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BALONCESTO</p> <p>Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza. Se capaz de ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa.</p>	<p>5.- Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza. Se capaz de ejecutar fundamentos básicos individuales de ataque y defensa.</p>	<p>5.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BEISBOL</p> <p>Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del beisbol con destreza. Se capaz de ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa.</p>
<p>7.- Participar de forma activa en la realización de actividades de expresión corporal. ACROSPORT</p> <p>Ser capaz de ejecutar figuras básicas de forma individual y grupal (parejas, tríos, cuartetos) adoptando roles tanto de portor como ágil.</p>	NO SE PLANTEAN	<p>7.- Participar de forma activa en la realización de actividades de expresión corporal. BAILES Y COREOGRAFÍAS</p> <p>Ser capaz de ejecutar acciones motrices rítmicas, danzadas, coreografiadas y/o teatrales siguiendo el ritmo de la música y de forma coordinada con sus compañeros.</p>



