

**EF 5**  
**1º BACHILLERATO**

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



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



# Sumario

1.- Apunte COVID-19 e Introducción.....	3
2.- Objetivos generales.....	9
3.- Contribución a la adquisición de las competencias clave.....	10
4.- Contenidos detallados.....	13
4.1. Bloque 1: Acciones motrices individuales.....	14
4.2. Bloque 2: Acciones motrices de oposición.....	17
4.3. Bloque 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración- oposición.....	18
4.4. Bloque 4: Acciones motrices en el medio natural.....	21
4.5. Bloque 5: Acciones motrices con intenciones artísticas y expresivas .....	23
4.6. Bloque 6: Gestión de la vida activa y valores.....	24
5.- Secuenciación de los contenidos y temporalización.....	26
6.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.....	28
6.1. Papel de alumno y profesor.....	28
6.2. Mecanismos e instrumentos de evaluación.....	29
6.3. Temporalización de la evaluación.....	34
6.4. Evaluación del proceso enseñanza - aprendizaje.....	35
7.- Criterios de evaluación – Estándares de aprendizaje evaluables – Relación con las competencias clave.....	37
8.- Contenidos mínimos exigibles 1º Bachillerato.....	42
9.- Criterios de evaluación mínimos exigibles.....	43
10.- Criterios de calificación.....	44



11. Posibles cambios de programación y plan de refuerzo curso	
20-21.....	45
11.1 Posibles cambios de programación.....	45
11.2. Plan de refuerzo 2020-21.....	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 si cabe, 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.

Además se ha de tener en cuenta el plan de refuerzo, que durante este curso está destinado a recuperar aquellos contenidos que no se pudieron llegar a impartir en el curso pasado.

Para aclarar estas posibles variaciones y refuerzo, se añade al final del documento un punto con la denominación “Posibles cambios de programación y plan de refuerzo 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 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 Bachillerato

Las finalidades específicas de la materia de E.F. 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 Bachillerato, 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. Bachillerato:
    - a. Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
    - b. Corrección de errores de la citada Orden. CORRECCIÓN de errores de la Orden ECD/494/2016, de 26 de mayo, por la que se aprueba el currículo del Bachillerato y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
    - c. Currículum Educación Física en Bachillerato (Anexo II de la Orden ECD/494/2016).
    - d. Currículum Educación Física y Vida Activa de 2º de Bachillerato (Anexo II de la Orden ECD/494/2016).
  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 2016-2017.



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 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/494/2016 de 26 de mayo

**Obj.EF.1.** Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

**Obj.EF.2.** Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

**Obj.EF.3.** Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito.

**Obj.EF.4.** Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

**Obj.EF.5.** Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

**Obj.EF.6.** Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.



### 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 DE ESO	2º DE ESO	3º DE 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, 6.10	1.1, 2.3, 3.1, 4.1, 6.4, 6.5, 6.7,



<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.

**Se expondrán en los puntos siguientes los contenidos en cada uno de los bloques, determinados para la ESO. Ya que en muchos casos, estos no presentan cambios destacables en bachillerato, sólo se resaltarán al final de cada bloque, aquellos cambios significativos respecto a los de la ESO**  
**A excepción del bloque 6, en el que se exponen solamente los de Bachillerato.**

## 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, indiacca, 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.

## C.2. BACHILLERATO (únicamente se señalan los cambios respecto a E.S.O.)

Aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de una o varias modalidades realizadas en la etapa anterior. Trabajo de mejora en la percepción y análisis de la situación, en la efectividad y velocidad de la toma de decisiones (pensamiento táctico) y en la solución motriz (repertorio de elementos técnicos atendiendo a la eficacia y a la prevención de lesiones).

## 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.

## **B.2. BACHILLERATO** (únicamente se señalan los cambios respecto a E.S.O.)

Aspectos técnicos, tácticos y reglamento de una o varias de las actividades deportivas realizadas en la etapa anterior.

Actividades deportivas aplicadas a diferentes situaciones de práctica, incluida la competición.

Planificación y realización de diferentes juegos y deportes alternativos y recreativos.

Deporte adaptado, experimentación de algunas modalidades, como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.

Puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica deportiva.

Organización de competiciones deportivas

En roles de trabajo se elimina la afición y la prensa y se incorpora el de jugador con distintas funciones y posiciones en el campo.



## 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.

## **D.2. BACHILLERATO** (únicamente se señalan los cambios respecto a E.S.O.)

Materiales de soporte; gestión y regulación de la energía con el fin de llegar a buen término una actividad en el medio natural con economía y eficacia; principios de seguridad activa y pasiva; características de las rutas según MIDE; progresión en los espacios de la actividad.



En orientación se incorpora a las ya descritas la carrera de orientación.

## 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.

## D.2. BACHILLERATO(únicamente se señalan los cambios respecto a E.S.O.)

Igual que en la etapa anterior.

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

Características:

A. Este bloque muestra diferentes aprendizajes transversales.

B. Contenidos. **Propios en este caso del Bachillerato**

Actividades físico-deportivas en el tiempo libre. Organización y participación.

Análisis sobre la influencia que tiene la actividad físico-deportiva sobre la salud y calidad de vida.

Estudio y reflexión sobre la violencia en el deporte, imagen corporal, doping, etc.

Normas de seguridad y correcta utilización de instalaciones y material en la práctica de actividad física. .



Primeros auxilios, prácticas y profundización sobre las técnicas y conocimientos adquiridos en cursos anteriores.

Valores positivos y negativos de la actividad físico-deportiva.

La condición física, aplicación práctica de los conocimientos para su mejora y su relación con salud.

La planificación de la condición física: Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales.

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

Utilización de las TIC para la elaboración y la puesta en práctica de programas personales de actividad física saludable.

Nutrición y actividad física saludable.

Profundización en las técnicas de relajación y los hábitos posturales saludables en la práctica de la actividad física.

**Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas.**



## 5.- Secuenciación de los contenidos y temporalización

BLOQUES DE CONTENIDOS	BACHILLERATO
<b>B.1. ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES</b>	UD.5.: Atletismo III: perfeccionamiento habilidades motrices específicas a elegir. (saltos, carreras, lanzamientos o en su caso actividades físicas relacionadas o de similares características )
<b>B.2. ACCIONES MOTRICES DE OPOSICIÓN.</b>	UD.7. Un deporte del bloque 2 a elegir (palas, bádminton, tenis o en su caso actividades físicas relacionadas o de similares características).  U.D.9. Organización de actividades y torneos deportivos.
<b>B.3. ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN Y COLABORACIÓN – OPOSICIÓN.</b>	U.D.7. Un deporte del bloque 3 a elegir (balonmano, baloncesto, hockey, ultimate o en su caso actividades físicas relacionadas o de similares características ).  UD.9. Organización de actividades y torneos deportivos.
<b>B.4. ACCIONES MOTRICES EN EL MEDIO NATURAL</b>	UD.11. Organización de actividades en el medio natural BTT.
<b>B.5. ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS</b>	UD.10. Diseños coreográficos (a elegir entre Acrosport, coreografías con combas, malabares, bailes de salón, bailes modernos o en su caso actividades físicas relacionadas o de similares características).
<b>B.6. GESTIÓN DE LA VIDA ACTIVA Y VALORES</b>	UD.1 Puesta a punto. Valoro mi condición física.  UD.3. Planificación del entrenamiento deportivo.  UD.5.: Nutrición y actividad física saludable.  UD.6: Primeros auxilios.  UD.12. El calentamiento y la vuelta a la calma. Rutinas y buenos hábitos.  UD.2. Condición física.



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 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 a posteriori, 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 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 co-evaluación. 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 practicará de forma obligatoria al final de cada una de las clases prácticas el hábito higiénico de la **ducha**, 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 y/o pueda poner en riesgo su integridad física o de sus compañeros, (gorros, pañuelos, piercing, pendientes, anillos, pulseras, collares, relojes, etc.. de cualquier materia, tamaño, color, etc..). Solo 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 auto evaluación 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/494/2016, 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.

## BACHILLERATO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCI A CLAVE	ESTÁNDAR APRENDIZAJE
<p><b>Crit.EF.6.5.</b> Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p><b>CMCT-CIEE</b></p>	<p><b>Est. EF.6.5.2.</b> Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y cómo requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p><b>Est.EF.6.5.3.</b> Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p>
<p><b>Crit.EF.1.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p><b>Crit.EF.6.4.</b> Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p><b>Crit.EF.6.5.</b> Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los</p>	<p><b>CAA-CMCT-CSC</b></p> <p><b>CMCT</b></p> <p><b>CMCT-CIEE</b></p>	<p><b>Est. EF. 1.1.1.</b> Perfecciona las habilidades específicas de las cualidades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p><b>Est.EF.6.4.3.</b> Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p><b>Est.EF.6.5.1.</b> Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la</p>

diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.		elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
<b>Crit.EF.6.5.</b> Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	<b>CMCT-CIEE</b>	<p><b>Est.EF.6.5.1.</b> Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p><b>Est.EF.6.5.2.</b> Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p><b>Est.EF.6.5.3.</b> Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p><b>Est.EF.6.5.4.</b> Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p><b>Est.EF.6.5.5.</b> Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p><b>Est.EF.6.5.6.</b> Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<b>Crit.EF.1.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<b>CAA-CMCT-CSC</b>	<p><b>Est. EF. 1.1.1.</b> Perfecciona las habilidades específicas de las cualidades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p><b>Est.EF.1.1.3.</b> Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
<b>Crit.EF.6.4.</b> Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	<b>CMCT</b>	<b>Est. EF.6.4.1.</b> Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
<b>Crit.EF.6.7.</b> Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	<b>CAA-CMCT</b>	<p><b>Est.EF.6.7.1.</b> Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.</p> <p><b>Est.EF.6.7.3.</b> Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<b>Crit.EF.2.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<b>CAA-CMCT</b>	<p><b>Est.EF.2.3.1.</b> Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</p> <p><b>Est.EF.2.3.4.</b> Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p><b>Est.EF.2.3.5.</b> Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.</p>

<p><b>Crit.EF.3.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p><b>Crit.EF.3.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p><b>CAA-CMCT-CSC</b></p> <p><b>AA-CSC</b></p>	<p><b>Est.EF.3.1.2.</b> Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.2.</b> Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p><b>Est.EF.3.3.3.</b> Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p><b>Est.EF.3.3.4.</b> Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.5.</b> Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p><b>Crit.EF.2.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>Crit.EF.3.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p><b>Crit.EF.3.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>Crit.EF.6.6.</b> Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y deperspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p><b>CAA-CMCT</b></p> <p><b>CAA-CMCT-CSC</b></p> <p><b>CAA-CSC</b></p> <p><b>CIEE- CCEC-CSC</b></p>	<p><b>Est.EF.2.3.1.</b> Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</p> <p><b>Est.EF.2.3.4.</b> Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p><b>Est.EF.2.3.5.</b> Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las características de los participantes.</p> <p><b>Est.EF.3.1.2.</b> Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.2.</b> Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p><b>Est.EF.3.3.3.</b> Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p><b>Est.EF.3.3.4.</b> Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p><b>Est.EF.3.3.5.</b> Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> <p><b>Est.EF.6.6.1.</b> Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p><b>Est.EF.6.6.2.</b> Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> <p><b>Est.EF.6.7.3.</b> Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>

<p><b>Crit.EF.1.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p><b>Crit.EF.3.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>Crit.EF.5.2.</b> Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p><b>CAA-CMCT-CSC</b></p> <p><b>CAA- CSC</b></p> <p><b>CMCT-CIEE</b></p>	<p><b>Est. EF. 1.1.1.</b> Perfecciona las habilidades específicas de las cualidades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p><b>st.EF.3.3.2.</b> Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p><b>Est.EF.5.2.1.</b> Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p><b>Est.EF.5.2.2.</b> Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p><b>Est.EF.5.2.3.</b> Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
<p><b>Crit.EF.4.1.</b> Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p><b>Crit.EF.4.3.</b> Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p><b>Crit.EF.6.6.</b> Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p><b>CAA-CMCT-CSC</b></p> <p><b>CAA</b></p> <p><b>CIEE-CCEC-CSC</b></p>	<p><b>Est.EF.4.1.1.</b> Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p><b>Est.EF.4.1.3.</b> Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p><b>Est.EF.4.1.4.</b> Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p><b>Est.EF.4.3.4.</b> Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p><b>Est.EF.6.6.1.</b> Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p><b>Est.EF.6.6.2.</b> Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>

## 8.- Contenidos mínimos exigibles 1º Bachillerato

### **CONTENIDOS MÍNIMOS 1º de Bachillerato**

#### **- El calentamiento;**

- . Tipos de calentamientos
- . Efectos del calentamiento
- . Normas para la correcta realización del calentamiento

#### **- Condición física y entrenamiento deportivo**

- . Concepto
- . Capacidades físicas básicas y su desarrollo
- . Planificación del entrenamiento deportivo

#### **- Actividad física, salud y calidad de vida**

- . Hábitos beneficiosos
- . Hábitos perjudiciales
- . La dieta
- . Actividad física y beneficios para la salud

#### **- Deportes y actividades físico deportivas.**

- . Preparación y exposición de las características técnicas, tácticas y reglamentarias de una actividad físico deportiva
- . Organización y puesta en práctica de sesiones de actividades físico deportivas

#### **- Primeros auxilios**

## 9.- Criterios de evaluación mínimos exigibles

### **Criterios de evaluación /**

### **Criterios de evaluación mínimos para superar 1º de Bachillerato**

1. Conocer y poner en práctica pruebas de valoración de su condición física
2. Conocer los principios básicos de la teoría del entrenamiento, así como métodos y sistemas de mejora de la CF
3. Realizar y poner en práctica un programa de entrenamiento para la mejora de la condición física teniendo en cuenta los principios y teoría del entrenamiento deportivo.
4. El alumno es capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos a un ritmo no inferior a 6'1km/h.
5. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro, colaborando y cooperando con sus compañeros.
6. Conocer y ejecutar la reglamentación, técnica y táctica básica, en situaciones reales de juegos, en los deportes practicados en clase.
7. Participar de forma activa en la ejecución de composiciones corporales cooperando y colaborando con los compañeros.
8. Participar de forma activa en actividades en el medio natural (Bicicletas), conociendo los elementos básicos de mecánica, la técnica y reglamentación para dicha actividad.
9. Elaborar una dieta equilibrada y conocer la influencia de hábitos sociales positivos y negativos sobre la alimentación, el descanso y el estilo de vida.
10. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardio-pulmonar.

## 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 BACHILLERATO:

- 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 y plan de refuerzo curso 20-21

### ***11.1 Posibles cambios de programación***

---

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)

### ***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:

Los contenidos de 1º de Bachillerato susceptibles de modificación son aquellos relacionados con deportes y actividades deportivas que impliquen situaciones continuadas de contacto u falta de distancia de seguridad. En este curso, éste tipo de contenidos relacionados con los bloques de contenidos 1, 2, 3 y 5 son escogidos por los propios alumnos y desarrollados por ellos en clases prácticas.

Por tanto la principal modificación que se plantea es una selección de contenidos acorde a las circunstancias reinantes en el momento de desarrollarlos, evitando si se precisa deportes de contacto y cercanía, priorizando por tanto aquellas actividades que puedan cumplir las normas y recomendaciones sanitarias vigentes.

#### CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN:

No se establecen posibles cambios en los criterios de evaluación por las razones expuestas en el apartado anterior de contenidos.

## *11.2. Plan de refuerzo 2020-21*

---

Durante el curso pasado, debido al confinamiento y a la suspensión de las actividades lectivas presenciales, varios de los contenidos programados no pudieron llevarse a cabo durante el tercer trimestre.

El plan de refuerzo que se expone a continuación tiene como finalidad “recuperar” esos contenidos durante este curso. Se ha de tener en cuenta cuatro aspectos importantes que determinarán este plan de refuerzo.

1. La **asistencia a clase de forma semi presencial** en 1º de Bachillerato limita de forma extraordinaria el tiempo disponible en nuestra asignatura para poder llevar a cabo las actividades y contenidos prácticos. Hemos de considerar un plan de refuerzo muy limitado para no perder también contenidos del curso actual.
2. En la **situación actual**, algunos de esos contenidos tampoco podrían recuperarse debido a sus características intrínsecas que pueden requerir de un acercamiento y contacto social no recomendado.
3. Las **características** de determinados contenidos programados en este curso los convierten en sustitutos adecuados a aquellos contenidos no realizados. Por ejemplo, el contenido relacionado con bicicletas no trabajado en el curso anterior, también se incluye en 1º de Bachillerato por lo que el plan de refuerzo lo podemos considerar como incluido.

4. La **temporalización** de las actividades de refuerzo. Se ha considerado que algunas de las actividades que se deben llevar a cabo, debido a sus características y a las limitaciones sanitarias, pueden llegar a no realizarse. Por este motivo, y esperando que la situación se pueda normalizar, las actividades de refuerzo se aplazan al segundo y tercer trimestre.

Por tanto, como **plan de refuerzo** contamos con la posibilidad de que los alumnos escojan los contenidos no tratados en el curso anterior, como su opción de preparación y puesta en práctica de actividades deportivas (contenido de 1º de bachillerato), como pueden ser saltos y/o lanzamientos de atletismo dentro del bloque de acciones motrices individuales o voleibol dentro del bloque de acciones de colaboración-cooperación y oposición de 4º de ESO.