

IES PADRE LUIS COLOMA- JEREZ DE LA FRONTERA	
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
CURSO	1º de E.S.O.
ASIGNATURA	Educación física
AÑO ACADÉMICO	2018-2019
INFORMACIÓN DE INICIO DE CURSO. RESUMEN DE LA PROGRAMACIÓN	

Normativa aplicada

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 29-07-2016)

1.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O. PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.- CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS MISMOS.

<u>CONTENIDOS</u>	<u>UNIDAD DIDÁCT.</u>	<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>	<u>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</u>	<u>COMPETENCIA ADQUIRIDA</u>	<u>TEMPORALIZACIÓN</u>
Bloque 1. Salud y calidad de vida.					
-Características de las actividades físicas saludables. - La alimentación y la salud. - Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. -Fomento y práctica de fundamentos de higiene	1 y 2	5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CAA. • CSC. • CCL • CD • SIEP 	1er. trimestre

<p>postural.</p> <p>-Técnicas básicas de respiración y relajación.</p> <p>-La estructura de una sesión de actividad física.</p> <p>-El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</p> <p>-Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>-Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</p> <p>- Las normas en las sesiones de Educación Física.</p> <p>-Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</p> <p>-Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</p>		<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>		
Bloque 2. Condición física y motriz.					
<p>-Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>-Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las</p>	<p>1, 4 y 7</p>	<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la</p>	<p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CAA. • CSC. • CCL • SIEP 	<p>1º, 2º y 3er. TRIMESTRE</p>

<p>capacidades físicas básicas y motrices. -Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. -La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. -Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p>		<p>mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.</p>	<p>procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>		
Bloque 3. Juegos y deportes.					
<p>-Juegos predeportivos. -Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades</p>	<p>3, 5 y 8</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CAA. • CSC. • CCL • CD 	<p>1º, 2º y 3er. TRIMESTRE</p>

<p>físicodeportivas individuales y colectivas. -Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. -Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. -Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. -La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. -Objetivos del juego de ataque y defensa. -Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. -Juegos cooperativos. -Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. -Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. -La actividad física y la corporalidad en el contexto social. -Los juegos populares y</p>		<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. 12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	<p>aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para</p>	<ul style="list-style-type: none"> • SIEP 	
---	--	--	--	--	--

tradicionales de Andalucía.			elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 12.2. Practica juegos populares y tradicionales de Andalucía.		
Bloque 4. Expresión corporal.					
-Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad- -El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. -Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. -Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. -Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. -Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. -Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.	6	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás	<ul style="list-style-type: none"> • CAA. • CSC. • CCL • SIEP • CEC 	3er. trimestre
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.					
-Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo	9	7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CAA. • CSC. • CCL • CD • SIEP 	2º trimestre

<p>juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. -Técnicas de progresión en entornos no estables. -Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. -Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. -Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</p>		<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. 11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 11.1. Participa en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>		<p>** La temporalización puede variar en función de las coincidencias de grupos o las inclemencias atmosféricas.</p>
<p>Competencias Clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CMCT= Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. • CSC= Competencias sociales y cívicas. • CAA = Competencia aprender a aprender. • CEC= Competencia conciencia y expresiones culturales. • CD= Competencia digital en el alumnado. • SIEP= Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • CCL= Competencia en comunicación lingüística 					

3.- METODOLOGÍA

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial desarrollar y aplicar una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la

seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

3.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

De forma general los criterios de calificación que se utilizan son:

Criterio de calificación 1: CUMPLE CON LAS NORMAS HABITUALES DE CLASE: 1/3 de la nota de clase diaria. En este apartado se incluyen todas las normas del centro relativo a derechos y deberes del alumnado, y además se incluyen otras específicas de nuestra materia:

-Respetar los horarios.

-Atender en clase, posibilitando un clima favorable de aprendizaje para todo el grupo.

- Traer ropa deportiva adecuada.
- Cumplir con unos hábitos higiénicos correctos.
- No utilizar objetos peligrosos para el propio alumno o compañeros durante las prácticas (piercing, anillos, pendientes, etc)
- Respetar el material y las instalaciones.
- Justificar correctamente las faltas a clase y a las prácticas, etc.
- Respetar a los compañeros y profesorado.

Criterio de calificación 2: VALORACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE RELACIONADOS CON LOS SIGUIENTES CRITERIOS DE EVALUACIÓN: “Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones”. “Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas” : 1/3 de la nota. Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.

Los estándares de aprendizaje que van a ser evaluados en este apartado son:

- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de calificación 3: VALORACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EN LOS QUE EL ALUMNO-A APLICA LOS CONCEPTOS EXPLICADOS A LA PRÁCTICA: 1/3 de la nota. Se incluyen aquí todos los estándares de aprendizajes, relacionados con sus correspondientes criterios de evaluación, específicos de cada unidad didáctica y de cada sesión de clase en particular. En cada clase se escogen en función del contenido y del objetivo específico de la misma. Son numerosos, pero a modo de ejemplo se pueden citar:

- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
- Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado
- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- Etc.

Criterio de calificación 4: REALIZA LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS DEL PROYECTO LINGÜÍSTICO: porcentaje variable de la nota. Se valorará las actividades sobre temas relacionados con la asignatura, atendiendo al contenido, faltas de ortografía y expresión. Las faltas justificadas a las clases prácticas pueden recuperarse con trabajos de Proyecto Lingüístico sobre temas recogidos en el Blog del Departamento. Tendrá un porcentaje variable de la nota ya que dependerá de las características particulares de cada alumno: algunos tendrán, por ejemplo, un 10% y otros un 50% (si ha tenido lesiones y enfermedades frecuentes en ese trimestre en particular).

Otras consideraciones:

- De cada sesión de clase en las que sea posible, se recogerá una nota (diaria) atendiendo a los criterios de calificación 1, 2 y 3. La nota media del trimestre será la media de todas las notas disponibles.
- Las faltas justificadas podrán recuperarse con trabajos del Plan Lingüístico, uno por cada falta, sustituyendo la nota recuperada para la media del trimestre.
- A partir del 20% de faltas en el trimestre, el profesor podrá determinar que el alumno implicado deba superar unas pruebas, test prácticos o exámenes escritos además de los trabajos del Proyecto Lingüístico para poder ser calificado positivamente.

- Podrá tenerse en cuenta para alumnos-as que necesiten adaptación otros tipos de pruebas y trabajos, siempre atendiendo a sus características particulares. También podrá contemplarse notas extraordinarias para aquellos que deseen ampliar trabajos, capacidades o logros.
- La nota de la evaluación final será la media entre los tres trimestres.
- Se contempla y se valora en los criterios de calificación 1, 2 y 3 la participación cotidiana del alumno en su proceso de aprendizaje.
- Especialmente en el criterio de calificación 2 se contempla y se valora el trabajo en grupo.
- En caso de proponer exámenes escritos para alumnos que necesiten una adaptación o un refuerzo, se recogerá en el propio documento la ponderación de cada pregunta, y la forma de valorar el resultado final. También se contemplan actividades de refuerzo, y de búsqueda de la EXCELENCIA para alumnos-as de mayores capacidades e iniciativa.
- La recuperación de los trimestres suspendidos podrá llevarse a cabo con un esfuerzo mayor en el apartado correspondiente (no faltando, justificando las faltas, esforzándose más por mejorar sus niveles, realizando trabajos del Proyecto Lingüístico, atendiendo en clase, etc). Por ello en la evaluación ordinaria será válida la media de los tres trimestres.
- Para el alumnado que obtenga calificación negativa en la convocatoria ordinaria se elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación. Debido a la imposibilidad de observación directa del proceso, la convocatoria extraordinaria podrá contener test físicos, test de habilidades, trabajos escritos, exámenes escritos y cuantas pruebas se consideren oportunas para evaluar la consecución de los objetivos.