



PROGRAMACIÓN
DEL ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL 2º E.S.O

PROFESOR. ANTONIO CÁNOVAS VALERO

DEPARTAMENTO FÍSICO-ARTÍSTICO-MUSICAL

I.E.S. LA ALGAIDA
CURSO 2021/22

1. CONCRECIÓN CURRICULAR

1.1. OBJETIVOS

Conforme a lo dispuesto en el Artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la **Educación Secundaria Obligatoria** contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de

la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

Conforme a lo dispuesto en la Orden de 15 de enero de 2020, la enseñanza de la **Educación Física** en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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.

1.2. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES

Conforme a lo dispuesto en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, serán las siguientes:

- Comunicación lingüística (**CCL**).
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (**CMCT**).
- Competencia digital (**CD**).
- Aprender a aprender (**CAA**).
- Competencias sociales y cívicas (**CSC**).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (**SIEP**).
- Conciencia y expresiones culturales (**CEC**).

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que,

por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital (CD)** en el alumnado con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras

1.3. CONTENIDOS. BLOQUES CURRICULARES

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques curriculares (**ANEXO I**), según se dispone en la Orden de 15 de enero de 2020:

- **Salud y calidad de vida.**
- **Condición física y motriz.**
- **Juegos y deportes.**
- **Expresión corporal.**
- **Actividades físicas en el medio natural.**

La **Salud y la calidad de vida** es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque **Condición física y motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de **Juegos y deportes** se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de **Expresión corporal** desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de **Actividades físicas en el medio natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

Fundamentación de los criterios de selección y secuenciación de los contenidos.

Atendiendo a las características socioculturales del alumnado y su diversidad:

En general, los alumnos y alumnas pertenecen a un nivel sociocultural medio o medio-bajo. Por este motivo nos sentimos obligados a promocionar actividades físicas que puedan enriquecer sus horas de ocio y por otro lado atender a las demandas e intereses de dicho alumnado.

Precisamente uno de los problemas más importantes de la población joven consiste en la ausencia de actividad física en su forma de vida, debido a la “motorización” de sus desplazamientos, las horas de pantallas, modas negativas... Para evitar esta tendencia, consideramos importante ofrecer muchas y variadas actividades para mejorar su condición física.

Según los medios materiales e instalaciones disponibles:

La dotación de la pista polideportiva exterior junto a la instalación cubierta con que cuenta el centro, así como el entorno natural cercano, nos abre un amplio abanico a la hora de la elección de contenidos.

Según los conocimientos previos (estudiados tras una evaluación inicial):

La conclusión más importante es la ausencia de contenidos conceptuales en anteriores etapas, así como la idea de que Educación Física, deporte o juego son sinónimos. Intentaremos corregir ambos defectos, invitando al alumnado a la reflexión sobre las actividades propuestas y ampliando su visión de la asignatura.

Estos problemas van disminuyendo en el alumnado con el paso de los años, sobre todo en el segundo ciclo, apreciándose un aumento de los conocimientos teóricos que se trabajan.

Según la planificación autónoma de la actividad física:

Incluiremos actividades de programación elemental, selección y evaluación de sus propias actividades y fomento del espíritu crítico a través del análisis.

3.4.- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Los contenidos generales a trabajar en **2º E.S.O** son los siguientes:

2º E.S.O.	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	- Normas básicas de la materia. - Calentamiento general. La fase final. - Higiene corporal (vestimenta, higiene) y postural. - Alimentación saludable. Hidratación. - Respiración y relajación. - Uso TIC. Elaboración de documentos digitales propios.
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	- Capacidades físicas básicas y motrices. Concepto, clasificación y juegos para su mejora. - Anatomía. Conceptos básicos (huesos y articulaciones). - Frecuencia respiratoria y cardíaca.
JUEGOS Y DEPORTES	- Fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas. - Juegos predeportivos. - Conceptos básicos y fases del juego de diferentes deportes colectivos (baloncesto, voleibol, fútbol-sala, hockey). - Habilidades gimnásticas básicas. Equilibrios, volteos... - Deportes alternativos (béisbol, ultimate, rugby escolar, copbol). - Juegos y populares y tradicionales en Andalucía.
EXPRESIÓN CORPORAL	- Juegos expresivos. La postura, el gesto y el movimiento. - Improvisaciones colectivas e individuales. - Actividades de ritmo (combas, malabares).
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	- Juegos en la naturaleza y entorno cercano. - Senderismo. Descripción, tipos de senderos, material, vestimenta.

TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS:

2º ESO

		UNIDADES DIDÁCTICAS	SESIONES	BLOQUES DE CONTENIDOS
TRIMESTRES	1º	1. "Arrancamos motores"	6	Salud y calidad de vida. Condición física y motriz.
		2. "Las Capacidades Físicas Básicas I" La técnica de carrera y la velocidad.	8	Condición física y motriz.
		3. "Deportes de cancha dividida I: Indiaka"	8	Juegos y Deportes.
		4. "Deportes de invasión I: Minibol".	8	Juegos y Deportes.
			30	
	2º	5. "Las CFB II: Fuerza-resistencia"	8	Condición física y motriz.
		6. "Deportes de cancha dividida II: Shuffle-ball"	6	Juegos y Deportes.
		7. "Deportes de invasión II: Baloncesto"	8	Juegos y Deportes.
		8. "Danza y coreografías"	6	Expresión corporal.

	3º			
			28	
		9 "Deportes de invasión III: Pinfuvote".	8	Juegos y Deportes.
		10."Deportes de invasión III: Hockey"	8	Juegos y Deportes.
		11. "Orientación"	6	Actividades físicas en el medio natural.
			22	

2. TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA

2.1. METODOLOGÍA. PRINCIPIOS GENERALES

La programación didáctica de E.F se enmarca en una concepción **constructivista** del aprendizaje escolar y de ella se derivan éstos principios que han de guiar la intervención educativa.

- Partir del desarrollo evolutivo del alumnado (mediante una Evaluación Inicial).
- Asegurar un aprendizaje significativo así como constructivo, facilitando la modificación de los esquemas de aprendizaje (Teoría del Andamiaje de Vygotski).
- Asegurar un aprendizaje funcional por medio de una metodología activa.
- Atender a la diversidad (partiendo de su nivel individual).
- La evaluación será un punto de referencia y el profesor/a será un mediador entre el aprendizaje y el alumnado.
- Enfoque globalizador; *"la mayoría de los contenidos se abordarán en torno a ejes o núcleos de globalización o por medio de aprendizajes por proyectos"*.

2.2. ESTRATEGIAS DE AULA

En cuanto a las **Estrategias**, destacar el predominio de la **Estrategia global**: tanto en sus propuestas de *global pura*, *global con polarización de la atención* y *global con modificación de la situación real*, debido a la naturaleza de las propuestas de trabajo que vamos a llevar a cabo, presentando el uso de estrategias analíticas en caso de trabajo sobre gestos técnicos, etc.

2.3. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Siguiendo la Orden de 15 de enero de 2020, por la que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se establecerá para la etapa el conjunto de actuaciones educativas de atención a la diversidad

dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses, situaciones socioeconómicas y culturales, lingüísticas y de salud del alumnado, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que le impida alcanzar la titulación de educación Secundaria obligatoria.

La atención a la diversidad se organizará, con carácter general, desde criterios de flexibilidad organizativa y atención inclusiva, con el objeto de favorecer las expectativas positivas del alumnado sobre sí mismo y obtener el logro de los objetivos y las competencias clave de la etapa.

El diseño de la estrategia de actuación docente ante las dificultades de aprendizaje de algunos alumnos, es de suma importancia para evitar que éstos abandonen y pierdan la motivación en un área de interés creciente en el currículo de secundaria. Para ello se contemplan mediadas como por ejemplo reuniones de equipo educativo, compromisos educativos y su seguimiento

Es interesante establecer primero, una clasificación de los **casos más habituales** de NEAE que encontramos en nuestras clases, para después, decidir su tratamiento en el aula:

- **Exentos, por motivos de salud, de la parte práctica del currículo de la asignatura:** Realización de fichas donde se refleje una reflexión de la actividad diaria de clase.

- **Alumnos con algún problema de salud o enfermedad, que impide la realización normal de algunas o todas las clases prácticas (asma, escoliosis, etc):** Concienciación de sus posibilidades motrices, ejecutando todas las actividades que no perjudiquen su dolencia y realización de actividades alternativas en aquellos casos que sea contraindicado para su salud.

- **Alumnos con discapacidad psíquica:** Cada caso se estudiará de forma conjunta con el departamento de orientación, ya que suelen presentar distintas aptitudes.

- **Alumnos con dificultades de aprendizaje en todas las áreas:** Materiales adaptados en los contenidos conceptuales y procedimientos específicos.

- **Alumnos con problemas de autoestima o que no aceptan realizar ejercicio físico por diversas circunstancias sociales:** Potenciar la motivación.

- **Alumnado inmigrante:** Cuando presenten dificultades de comunicación en el centro y para facilitar su integración se buscarán estrategias para hacerle llegar la información y así avanzar en la adquisición de conocimientos en nuestra área. En el aspecto práctico no implica grandes problemas ya que rápido comprenden que ejercicios o actividades deben realizar.

Para conocer el estado físico o de salud, todo el alumnado deberá aportar durante la primera semana de clase:

- Conocer las **normas básicas de clase (ANEXO I)**. La **ficha médica (ANEXO II)** que les entrega el profesor, rellena y firmada por los padres;
- Un **justificante médico** (solo en el caso de que el problema físico le impidiera la normal realización de las sesiones) indicando que actividades puede realizar y cuales son contraindicadas.

En el presente **curso 2021/22** los problemas médicos más comunes que encontramos en el alumnado son: *alergias (ácaros, polen, ...), desviación de columna, pies cavos, pies planos, pies valgos, onicocriptosis (uña encarnada), escoliosis, asma y bronquitis*. Este curso tenemos otros casos menos comunes y que conviene tener presentes:

- Ataxia-telangiectasia. Se le realiza la ACS en el área de Educación Física por tener una enfermedad neurodegenerativa (actualmente se desplaza en silla de ruedas). Usa andador en algunas clases y se le aumentarán los tiempos de recuperación en las sesiones prácticas. Además tendrá adaptaciones no significativas en algunas prácticas para facilitar su adaptación al grupo.

Los alumnos con problemas físicos diagnosticados con la **no realización de actividad física**, elaborarán actividades teóricas y colaborarán con el grupo clase, el profesor y el departamento y su calificación será la nota media entre los aspectos trabajados.

También encontramos este curso alumnos/as que tienen **dificultades de aprendizaje**. El departamento de Educación Física atenderá a estos alumnos o alumnas para su integración en el grupo, respetando sus características, adecuando la programación didáctica y mediante **adaptaciones curriculares no significativas** les adaptaremos el acceso a los contenidos (dependiendo del grado de dificultad)

2.4. PROGRAMAS DE REFUERZO Y MATERIAS PENDIENTES

En nuestra área se llevará a cabo un **plan específico personalizado para el alumnado que no promociona de curso**, es decir, seguimiento al alumnado para lograr superar el curso que está repitiendo. Para ello se hará un seguimiento de su trabajo, tanto físico como teórico, con mayor frecuencia que al resto del alumnado, para detectar cuanto antes cualquier problema y poder solventarlo, consiguiendo así aumentar su motivación y resultados positivos.

Para llevar a cabo el **plan de recuperación de aprendizajes no adquiridos** (materia pendiente del curso anterior), en el área de Educación Física se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

Por tratarse la Educación Física de una materia eminentemente práctica, el alumnado deberá ir superando los contenidos prácticos y competencias clave del curso actual, los cuales estarán íntimamente relacionados con los del curso anterior. El alumnado con la materia de Educación Física suspensa tendrá que superar con fecha máxima de 12 febrero y 13 de mayo de 2021 unas pruebas físicas que tengan relación con los contenidos de los bloques, criterios, competencias y estándares, están especificados en los criterios de calificación que se demandan en la programación. En caso de confinamiento se entregarán unos trabajos relacionados con los bloques de contenidos de recuperación. Esta entrega se efectuará en el Classroom que se ha creado a tal efecto. La consulta de cualquier duda con respecto a los contenidos a trabajar se puede realizar los jueves en horario de 11:10 a 11:40.

Existe una ficha de registro que se le proporciona al alumnado al comienzo del curso en la que se establecen los plazos de entrega y revisión. El alumnado afectado firma el recibí en el momento de entrega de cada bloque y es informado de las fechas de entrega y de la disponibilidad completa del profesorado de la materia y del jefe de departamento para responder a las dudas o cuestiones que necesite. Dicho registro es custodiado por el jefe del departamento.

2.5. RECURSOS Y ESCENARIOS DE APRENDIZAJE

El departamento hará lo posible por dotar a la asignatura de los recursos suficientes para alcanzar un desarrollo óptimo de los objetivos que se ha propuesto. Para ello se encargará de conseguir materiales que cumplan las condiciones de variedad, multifuncionalidad y carentes de peligro.

Así mismo, se hará responsable al alumnado de su mantenimiento y cuidado, su organización y su distribución en el espacio disponible.

El centro I.E.S. La Algaída dispone de las siguientes instalaciones para el desarrollo de la asignatura:

- Una pista polideportiva exterior, con 2 porterías ancladas al suelo.
- Una pista de baloncesto con dos canastas fijas.
- Un gimnasio de mediana dimensión (20X15 m.)
- Un almacén para el material dentro del gimnasio.
- Una carpa para usos múltiples.

Libro de texto. No se utilizará el libro de texto. Los apuntes de clase, que serán aportados por el profesor, pensamos que puede ser una documentación de consulta más interesante para el alumnado cuando acabe la etapa.

Videos didácticos. Este medio puede contribuir a amenizar el desarrollo de las clases teóricas, así como mejorar y ampliar la información que el alumno recibe.

Por escenarios establecemos las instalaciones donde se llevan a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje. Biblioteca, gimnasio, pistas polideportivas, sala de usos múltiples, playa, parque natural cercano al centro, instalaciones de campo de fútbol del Río San Pedro, etc.

2.6. PLAN DE DOCENCIA TELEMÁTICA

Debido a la pandemia y los posibles confinamientos y cambio en el paradigma de la enseñanza presencial, se hace necesario algunas adaptaciones para el caso en que se produzca enseñanza semipresencial o totalmente a distancia como consecuencia del confinamiento.

A espera de las instrucciones más concretas anunciadas por la Junta de Andalucía, se realizarán las siguientes adaptaciones:

1. OBJETIVOS

Se adaptarán para cumplir todos los objetivos en la extensión necesaria para la consecución de los objetivos mínimos.

2. CONTENIDOS

Se adaptarán los contenidos para que se alcancen todos los estándares de aprendizaje pero profundización sólo hasta contenidos mínimos y reduciendo algunos de ellos.

3. VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

3.1 PRINCIPIOS GENERALES DE LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa e integradora. Será además objetiva, valorándose la dedicación, esfuerzo y rendimiento mediante los oportunos procedimientos.

3.2 PROCESO DE EVALUACIÓN

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.

Se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado. El profesor evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que se establecen indicadores de logro (**ANEXOS III a IV**).

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos, en función de los contenidos tratados y las competencias clave a valorar. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

En nuestro caso, la calificación del alumnado se realizará a través de diferentes instrumentos evaluativos:

- Anotaciones diarias mediante la observación directa del profesor del trabajo del alumnado en clase. Se valorará la participación, esfuerzo y compañerismo en las actividades propuestas, con independencia del nivel de destreza que se tenga, en relación a las competencias trabajadas durante dicha clase. Además se valorará *la asistencia a clase con ropa deportiva* y el aseo personal tras la sesión.
- Pruebas teóricas y prácticas.
- Trabajos y exposiciones individuales y en grupo, tanto en formato físico como digital.

- Fichas de clase.

Al finalizar cada sesión, o conjunto de sesiones que componen la unidad didáctica, el profesor calificará el trabajo realizado (sea práctico o teórico) por el alumnado durante la clase. De forma general, la nota global trimestral y final del alumno/a viene determinada por la adquisición de diferentes capacidades y competencias, que se adquirirán mediante el trabajo de diversos contenidos.

Para dotar de objetividad a la evaluación, partiremos de la evaluación inicial, sobre todo, con los alumnos que llegan nuevos al centro. A través de un cuestionario (**ANEXOS V a ANEXOS VI**) conoceremos sus intereses y sus conocimientos sobre los diferentes bloques de contenidos.

Anotaremos durante los primeros días del curso, datos sobre sus capacidades físicas que nos sirvan para evaluar la progresión.

Cuando un alumno/a no alcance las competencias tras la evaluación ordinaria, deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria de la asignatura, que se realizará en el mes de septiembre. Para esta prueba el profesor entrega un informe en el mes de junio donde se reflejan los objetivos no alcanzados por el alumnado y los contenidos a trabajar para superar la asignatura.

3.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 1º ESO

5.BLOQUES DE CONTENIDOS	PESO U.D.	COMP. ASO.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (%)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes.	4 5 8	CMCT CAA CSC SIEP	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. (7,69%)	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 aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
-Salud y calidad de vida. -Expresión corporal.	10	CCL CAA CSC SIEP CEC	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. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes.	4 5 8	CMCT CAA CSC SIEP	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. (7,69%)	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. 3.2. 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.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz.	2 3 7	CMCT CAA	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 cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. (7,69%)	4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes.	2 6	CMCT CAA	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. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz.	Todas	CMCT CAA CSC	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. (7,69%)	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes. -Expresión corporal.	Todas	CAA CSC SIEP	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. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes. -Actividades físicas en el medio natural.	7 9 10	CMCT CAA CSC	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. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida.	Todas	CCL CSC	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes. -Expresión corporal. -Actividades físicas en el medio natural.	Todas	CCL CD CAA	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. (7,69%)	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.
-Salud y calidad de vida. -Juegos y deportes. -Actividades físicas en el medio natural.	7 9 10	CMCT CAA CSC SIEP	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. (7,69%)	
-Juegos y deportes	9	CCL CD CAA CSC CEC	12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. (7,69%)	
-Salud y calidad de vida. -Condición física y motriz. -Juegos y deportes. -Expresión corporal. -Actividades físicas en el medio natural.	Todas	CCL CD CAA	13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. (7,69%)	

3.5 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y NIVEL COMPETENCIAL

Puesto que los criterios de evaluación están vinculados a las competencias claves, podemos obtener un listado de criterios de evaluación asociados con una o varias competencias clave. Si agrupamos cada uno de los criterios de evaluación por competencias clave, obtendremos los perfiles de competencias clave de la materia. Dado que para calificar hemos observado los grados de habilidad y destreza expresados en los criterios de evaluación y que el alumnado ha evidenciado en los diferentes contextos de aplicación, estas valoraciones-calificaciones, serán la base de la evaluación de las competencias clave, ya que obtendremos un valor medio del que extraeremos información para establecer un grado de logro iniciado (I), medio (M) o avanzado (A).

Desde nuestro departamento hemos propuesto la siguiente equivalencia entre el grado de logro y calificación obtenida para los diferentes criterios de calificación.

- **Iniciado:** entre 1 y 4
- **Medio:** entre 4.1 y 8
- **Avanzado:** entre 8.1 y 10

En la siguiente tabla se expone como se registrará la consecución de las competencias claves en función de los criterios de evaluación.

1ºESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA TRABAJADOS EN LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CC	EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE						
		CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	CMCT CAA CSC SIEP							
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							
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT CAA CSC SIEP							
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.	CMCT CAA							
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.	CMCT CAA							

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA TRABAJADOS EN LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	CC	EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE						
		CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
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.	CMCT CAA CSC							
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							
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.	CMCT CAA CSC							
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	CCL CSC							
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.	CCL CD CAA							
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.	CMCT CAA CSC SIEP							
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL CD CAA CSC CEC							
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL CD CAA							
VALORACIÓN DEL GRADO DE LOGRO DE LAS CC								

ANEXO I: NORMAS BÁSICAS PARA LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Es obligatorio el uso de **ropa deportiva** para la realización de las sesiones prácticas, así como el uso de zapatillas deportivas **bien atadas** para las sesiones prácticas.
- Se pasará lista y se explicará el objetivo y contenido de la sesión al comienzo de ésta y calentaremos para evitar lesiones y aumentar el rendimiento.
- Está **prohibido comer** durante las clases. No se puede comer chicle para evitar posibles atragantamientos.
- Está prohibido el uso del móvil durante las clases, así como de cualquier **aparato electrónico** que no tenga utilidad para nuestro trabajo.
- **Evitar pendientes, relojes y objetos** que puedan dañar a uno mismo o a los demás durante la práctica de actividad física.
- Siempre se harán las **actividades que propone el profesor**. En caso de realizar alguna actividad diferente o de usar indebidamente el material, el profesor no asume el riesgo derivado de esa acción.
- En caso de no poder realizar la práctica durante 1 ó 2 sesiones se permitirá su justificación a través de una nota de la familia. Si fuese un número mayor de sesiones es necesaria una **justificación médica**. En estos casos el alumno/a realizará durante la sesión la ficha de la misma en su cuaderno y ayudará al profesor colaborando con el grupo.
- Los alumnos evaluados negativamente en el mes de junio deberán realizar un **examen extraordinario** para intentar recuperar la asignatura.
- El **cuidado y control del material** de clase es responsabilidad del propio grupo. En caso de pérdida o deterioro por uso indebido del material es responsabilidad de la persona implicada o, en caso de no saber quién fue, del grupo al completo.
- Es recomendable higiénicamente y puntuará positivamente el **cambio de camiseta** al finalizar cada sesión.
- Es obligatorio el **uso de mascarilla** en las clases de Educación Física.
- Cada alumno traerá su **botella de agua**.
- Las distancias de seguridad será de **dos metros** de distancia.



ANEXO II: FICHA MÉDICA PARA EDUCACIÓN FÍSICA

Curso:.....Nombre:.....
Apellidos:.....
Dirección:.....
Teléfono:.....Móvil:.....

CUESTIONARIO A RESPONDER POR LOS PADRES

1. ¿Tiene su hijo/a algún problema cardiovascular (de corazón o circulatorio)?
.....
.....
2. ¿Padece algún tipo de alergia? Detállese en caso afirmativo.
.....
.....
3. ¿Padece asma u otra dificultad respiratoria? Detállese en caso afirmativo.
.....
.....
4. ¿Padece alguna dolencia o deformación de los huesos o articulaciones? Detállese en caso afirmativo.
.....
.....
5. ¿Padece alguna deformación de la columna vertebral? Detállese en caso afirmativo.
.....
.....
6. ¿Padece algún tipo de deformación en los pies? Detállese en caso afirmativo.
.....
.....
7. Indique si su hijo/a ha tenido algún problema físico que no apareciera en las preguntas anteriores.
.....
8. Otras consideraciones que desee hacer constar:
.....
.....
.....

NOTA: Este departamento recomienda la revisión por parte de un médico del estado físico de los alumnos y alumnas al menos una vez al año, para detectar posibles anomalías en el caso de producirse.

Río San Pedro ade.....de.....

Fdo:.....

(Padre/madre/tutor legal)

ANEXO III: PRUEBAS INICIALES.**PRUEBA INICIAL EDUCACIÓN FÍSICA 1º y 2º ESO****Nombre:..... Curso.....**

1. ¿Qué es el calentamiento y para qué sirve?
2. Nombra y define las 4 cualidades físicas básicas.
3. ¿Qué es la frecuencia cardíaca y cómo se mide?
4. Escribe dos deportes individuales, dos de adversario y dos colectivos.
5. ¿Qué entiendes por expresión corporal?

ANEXO IV: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN AL PROFESOR POR EL ALUMNO.

Este cuestionario es totalmente anónimo y está pensado para ayudar a tu profesor a mejorar la forma de dar las clases.

Para contestar solo tienes que seguir la escala de valores que te proponemos:

4= Muy bueno 3= Bueno 2= Regular 1= Poco

Pon una cruz debajo de la valoración que corresponda, según tu grado de satisfacción con tu profesor en la pregunta correspondiente:

ANEXO V: MODELO DE CUESTIONARIO PARA CONOCER OPINIÓN DE ALUMNOS SOBRE EL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN.

Objetivo: No se trata de que los alumnos evalúen al profesor, sino de que puedan aportarnos ideas que ayuden a la mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje, tanto para este curso como para cursos posteriores. Debemos tener en cuenta que la opinión de los alumnos es importante y que de esta manera les hacemos más partícipes y ayudaremos a que desarrollen actitudes más responsables.

El cuestionario puede ser trimestral o anual. En el primer caso sería más reducido e incluiría preguntas que nos permitiesen valorar la progresión o los cambios producidos. El alumno deberá puntuar cada pregunta de 1 a 5 según su grado de satisfacción, realización o utilización.

Constará de los siguientes puntos:

1. Tu rendimiento lo consideras adecuado.
2. Los contenidos desarrollados se adaptan a la memoria de programación que se te facilitó a principio de curso.
3. El ambiente de clase favorece el estudio.
4. El profesor realiza una labor favorecedora del ambiente de estudio.
5. ¿En qué medida colabora esta asignatura en tu formación para los estudios que estás realizando?

6. ¿Cómo valoras las condiciones ambientales del centro (aulas, iluminación, limpieza, ...)?
7. Valoras la documentación que te entrega el profesor en clase.
8. Tu valoración del libro de texto utilizado es:
9. Utilizas materiales adicionales en tu estudio (TIC, bibliografía, revistas, otros,...)
10. Los recursos del centro educativo son adecuados a tus necesidades.
11. Las explicaciones de clase son claras.
12. El ritmo te parece adecuado.
13. El desarrollo de esta asignatura te ayuda a mejorar en otras asignaturas.
14. ¿Cómo valoras los criterios de evaluación?
15. ¿Cómo valoras los criterios de calificación?
16. Ves los contenidos de la asignatura muy relacionados con tu futuro profesional.
17. Los contenidos de la asignatura contribuyen a alcanzar los objetivos de todo el curso.
18. La carga horaria de la asignatura te parece la adecuada.
19. Tu motivación inicial para el aprendizaje de esta asignatura lo consideras:
20. ¿Cuál es tu motivación actual respecto de la asignatura?
21. ¿Consideras que los contenidos prácticos y actividades son suficientes?
22. ¿Te has hecho alguna pregunta sobre tu futuro profesional a partir de la experiencia en esta asignatura durante este curso?
23. ¿Consideras que el profesor hace un seguimiento de tu trabajo?
24. ¿Te sientes evaluado y calificado justamente?
25. ¿Consideras adecuados los métodos para la calificación?
26. El ambiente general del centro favorece el estudio.
27. Las actividades desarrolladas se adecuan a los contenidos de la asignatura.
28. Las actividades desarrolladas me han aportado una mejor visión de la asignatura.
29. ¿Consideras que los contenidos prácticos y actividades son suficientes?
30. Las actividades desarrolladas me han aportado una mejor visión de la asignatura.

Puedes realizar un breve comentario o matización a alguna respuesta (sé breve):

ANEXO VI: VALORACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA POR LOS ALUMNOS.

Esta ficha de evaluación está pensada para que realices una reflexión sobre lo que realmente es importante en esta unidad didáctica, es decir, los objetivos que se pretenden conseguir a través de los contenidos que se plantean y las actividades que se realizan. Es muy importante tu opinión, pues ayudará a tu profesor a ir adecuando las clases cada vez más a tus intereses y necesidades.

REFLEXIONA Y RESPONDE CON SINCERIDAD A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. Mi opinión sobre las actividades realizadas durante la Unidad Didáctica de.....es:

	innecesarias	útiles	muy necesarias
- Explicaciones teóricas			
- Prácticas dirigidas			
- Prácticas autónomas			
- Cuaderno de clase			
- Trabajo en grupo			

2. He conseguido aumentar mi conocimiento sobre los contenidos tratados

	casi nada	algo	mucho
- En explicaciones teóricas			
- En las prácticas dirigidas			
- En las prácticas autónomas			
- Con el cuaderno de clase			
- Con el trabajo en grupo			

3. Finaliza la Unidad Didáctica, la calificaría de

	sin interés	aceptable	útil
- En explicaciones teóricas			
- En las prácticas dirigidas			
- En las prácticas autónomas			
- Con el cuaderno de clase			