

## **PROGRAMACIÓN**

**MATERIA: Actividad física, salud y  
calidad de vida.**

**NIVEL: 2º BACHILLERATO**

**PROFESORADO:**

D<sup>a</sup>. Nieves Baca Lara  
D. Jaime Morente Sánchez

## 1. CONTEXTO

### A. CONTEXTO LEGISLATIVO

- Ley Orgánica 2/2006, de Educación modificada por la Ley 8/2013 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.
- [CORRECCIÓN de errores del Real Decreto 1105/2014](#), de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 01-05-2015).
- [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 (BOE 29-01-2015).
- [DECRETO 110/2016](#), de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).
- [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).
- [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).

### B. CONTEXTO DEL CENTRO Y ALUMNADO.

La presente programación didáctica se enmarca en el Centro Educativo I.E.S. Salvador Serrano de Alcaudete.

Se trata de un centro dividido en dos edificios separados por 1 Km. A nivel general se puede decir que la zona es de nivel socioeconómico y cultural medio. El citado centro es un instituto bilingüe y tiene una oferta educativa que abarca la Educación Secundaria, Bachillerato en las modalidades de Ciencias, Humanidades y Ciencias Sociales, FPB de Servicios Administrativos y Ciclos Formativos de grado medio y superior de la familia profesional de Administración y Electricidad. En horario de tarde se imparte la Educación Secundaria de Adultos semipresencial.

La programación está dedicada a los alumnos/as de 2º de Bachillerato, agrupados en un solo grupo, con 32 alumnos/as matriculados, lo cual hace difícil el desarrollo de la asignatura, por el número tan elevado de alumnos/as, encontrándonos con dificultades, por ejemplo a la hora de usar el gimnasio los días que llueve..

No encontramos ningún alumno/a que requiera una adaptación curricular significativa.

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias. Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el

juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

**2. RELACIÓN OBJETIVOS DE ETAPA CON LOS DE LA MATERIA**

OBJETIVOS DE BACHILLERATO (Basado en Art. 11 RD 1105/2014 y Decreto 110/2016)	OBJETIVOS DE LA MATERIA ( Basado en Orden de 14 de julio 2016)
<p>Conforme a lo dispuesto en el artículo 25 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:</p> <p>a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.</p> <p>b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.</p> <p>c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.</p> <p>d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.</p> <p>e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.</p> <p>f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.</p> <p>g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.</p> <p>h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.</p> <p>i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.</p> <p>j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las</p>	<p>La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:</p> <p>1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.</p> <p>2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.</p> <p>3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.</p> <p>4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio</p>

<p>condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.</p> <p>k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</p> <p>l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.</p> <p>m) <b>Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.</b></p> <p>n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.</p> <p>Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:</p> <p>a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.</p> <p>b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de 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.</p>	<p>fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.</p> <p>6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.</p> <p>7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en nuestro entorno natural y urbano, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.</p>
--	---

<p><b>3. COMPETENCIAS CLAVE</b></p>
<p>Las competencias hacen referencia a las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Con la consecución de estas competencias se pretende la realización y desarrollo personal del alumnado, así como su preparación para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo.</p> <p>El Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, identifica siete competencias clave identificadas igualmente en el Decreto 110/2016.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicación Lingüística.</li> <li>2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</li> <li>3. Competencia digital.</li> <li>4. Aprender a aprender.</li> <li>5. Competencias sociales y cívicas.</li> <li>6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</li> <li>7. Conciencia y expresiones culturales.</li> </ol> <p>La Actividad física, salud y calidad de vida está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un ambiente saludable. La contribución del área a todas las competencias favorece la perspectiva sistémica de los aprendizajes y el tratamiento integral de los contenidos. La materia de Educación Física, contribuye a las competencias clave de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>C. Matemática (CM):</b> aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, espacio, resultados, clasificaciones, relación entre ingesta y gasto calórico, frecuencia cardiaca.</li> <li>• <b>C. Básica en Ciencia y Tecnología (CT):</b> uso de instrumentos utilizados frecuentemente en nuestro ámbito, funcionamiento del cuerpo humano...</li> </ul>

- **C. Social y cívica (CSC):** fomentando el respeto, igualdad, cooperación, trabajo en equipo, las reglas que se establecen en juegos y deportes, normas de seguridad, prevención de lesiones, primeros auxilios...
- **C. Aprender a aprender (CAA):** potenciando la capacidad de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumno/a diseñar su propio plan de acción, para alcanzar su meta.
- **C. sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP):** responsabilidad para la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el trabajo en equipo y la superación personal.
- **C. Comunicación Lingüística (CCL):** a través de las situaciones comunicativas que ofrece la asignatura, como la exposición del calentamiento, o explicación de los juegos.
- **C. Conciencia y expresiones culturales (CEC):** reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales a través del juego y actividades físicas tradicionales de la zona.
- **C. Digital en el alumnado (CD):** realización de tareas de acceso y gestión de la información para la búsqueda de información para realizar un calentamiento...

4. ELEMENTOS BÁSICOS DEL CURRÍCULO		
BLOQUE 1. Salud y Calidad de vida		
CONTENIDOS ( Según Orden 14/7/2016)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE ( Según Orden 14/07/2016)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (Según RD 1105/2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</li> <li>○ Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.</li> <li>○ Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...</li> <li>○ Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.</li> <li>○ Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.</li> <li>○ Primeros auxilios en la práctica deportiva.</li> <li>○ Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.</li> <li>○ Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad y necesidades.</li> <li>○ Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...</li> </ul>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>5. 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 y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>6. 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, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</p> <p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</u></b> • <b><u>Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</u></b> • <b><u>Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</u></b> • Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</li> <li>• <b><u>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.</u></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. • Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. • 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. • <b><u>Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</u></b></li> <li>• 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. • <b><u>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.</u></b></li> <li>• Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. • <b><u>Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</u></b></li> <li>• <b><u>Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</u></b> • Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</li> </ul>

**INDICADORES DE LOGRO**

Indicios observables para evaluar el logro de adquisición de las competencias y capacidades	Nivel de logro (% adquisición)
- El/la alumno/a realiza de manera excelente todas las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición notable o sobresaliente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	4 (100 %)
- El/la alumno/a realiza de manera satisfactoria la mayoría de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes (pero no todas), muestra un nivel de logro alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición suficiente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	3 (75 %)
- El/la alumno/a realiza de manera adecuada varias de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro medio en las capacidades previstas y un grado de adquisición escaso de las competencias a desarrollar, pero se perciben su esfuerzo y su actitud de progreso.	2 (50 %)
- El/la alumno/a realiza sólo una de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición muy escaso de las competencias a desarrollar, sin que se perciban su esfuerzo ni su actitud de progreso.	1 (25 %)
- El/la alumno/a no realiza ninguna de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición insuficiente de las competencias a desarrollar, sin que se perciban en él/ella una actitud de cambio.	0 (0 %)

**UNIDADES DIDÁCTICAS**

- Evaluación de la Condición Física
- Primeros auxilios y prevención de lesiones
- Nutrición y alimentación saludable.
- Relajación y recuperación.

BLOQUE 2. Condición Física y Motriz		
CONTENIDOS (Según Orden 14/7/2016)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE (Según Orden 14/07/2016)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (Según RD 1105/2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizadas.</li> <li>○ Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.</li> <li>○ Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>○ La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.</li> <li>○ Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</li> <li>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</li> <li>5. 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 y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.</li> <li>6. 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, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</li> <li>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</li> <li>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</li> </ol>	<p><b><u>Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</u></b> • Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • <b><u>Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</u></b> • Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>• <b><u>Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</u></b> • Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>• <b><u>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.</u></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. • Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. • <b><u>Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</u></b> • <b><u>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.</u></b> • Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>• <b><u>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.</u></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. • <b><u>Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</u></b></p> <p>• Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. • <b><u>Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</u></b></p> <p>• <b><u>Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</u></b> • Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>



**INDICADORES DE LOGRO**

Indicios observables para evaluar el logro de adquisición de las competencias y capacidades	Nivel de logro (% adquisición)
- El/la alumno/a realiza de manera excelente todas las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición notable o sobresaliente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	4 (100 %)
- El/la alumno/a realiza de manera satisfactoria la mayoría de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes (pero no todas), muestra un nivel de logro alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición suficiente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	3 (75 %)
- El/la alumno/a realiza de manera adecuada varias de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro medio en las capacidades previstas y un grado de adquisición escaso de las competencias a desarrollar, pero se perciben su esfuerzo y su actitud de progreso.	2 (50 %)
- El/la alumno/a realiza sólo una de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición muy escaso de las competencias a desarrollar, sin que se perciban su esfuerzo ni su actitud de progreso.	1 (25 %)
- El/la alumno/a no realiza ninguna de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición insuficiente de las competencias a desarrollar, sin que se perciban en él/ella una actitud de cambio.	0 (0 %)

**UNIDADES DIDÁCTICAS**

La condición física. Plan personalizado (Teoría). Test CF.  
Sistemas de entrenamiento (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad)  
Puesta en práctica del plan personalizado.(Evaluación)  
Evaluación teórica de los Sistemas de Entrenamiento

BLOQUE 3. Juegos y Deportes		
CONTENIDOS (Orden 14/7/2016)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE (Orden 14/07/2016)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (RD 1105/2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.</li> <li>○ Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>○ Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.</li> <li>○ Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>○ Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.</li> <li>○ Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.</li> <li>○ Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</li> <li>3. Solucionar de forma creativa y exitosa 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. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</li> <li>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</li> <li>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</li> <li>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</li> <li>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</li> </ol>	<p>• <b>Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</b> • Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. • Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>• <b>Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</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. • Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. • Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. • <b>Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</b></p> <p>• <b>Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</b> • Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>• Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. • Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. • Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. • <b>Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</b></p> <p>• Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. • Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

**INDICADORES DE LOGRO**

Indicios observables para evaluar el logro de adquisición de las competencias y capacidades	Nivel de logro (% adquisición)
- El/la alumno/a realiza de manera excelente todas las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición notable o sobresaliente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	4 (100 %)
- El/la alumno/a realiza de manera satisfactoria la mayoría de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes (pero no todas), muestra un nivel de logro alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición suficiente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	3 (75 %)
- El/la alumno/a realiza de manera adecuada varias de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro medio en las capacidades previstas y un grado de adquisición escaso de las competencias a desarrollar, pero se perciben su esfuerzo y su actitud de progreso.	2 (50 %)
- El/la alumno/a realiza sólo una de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición muy escaso de las competencias a desarrollar, sin que se perciban su esfuerzo ni su actitud de progreso.	1 (25 %)
- El/la alumno/a no realiza ninguna de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición insuficiente de las competencias a desarrollar, sin que se perciban en él/ella una actitud de cambio.	0 (0 %)

**UNIDADES DIDÁCTICAS**

Kin-Ball  
Actividades físico – deportivas (voleibol y Fútbol)  
Organización de actividades recreativas.  
Deportes de Raqueta

BLOQUE 4. Expresión Corporal		
CONTENIDOS (Orden 14/7/2016)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE (Orden 14/07/2016)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (RD 1105/2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.</li> <li>○ Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</li> </ul>	<p>2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</p> <p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</b></li> <li>• <b>Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</b></li> <li>• Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</li> <li>• <b>Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</b></li> <li>• Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> <li>• Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</li> </ul>

INDICADORES DE LOGRO	
Indicios observables para evaluar el logro de adquisición de las competencias y capacidades	Nivel de logro (% adquisición)
- El/la alumno/a realiza de manera excelente todas las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición notable o sobresaliente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	4 (100 %)
- El/la alumno/a realiza de manera satisfactoria la mayoría de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes (pero no todas), muestra un nivel de logro alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición suficiente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.	3 (75 %)
- El/la alumno/a realiza de manera adecuada varias de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro medio en las capacidades previstas y un grado de adquisición escaso de las competencias a desarrollar, pero se perciben su esfuerzo y su actitud de progreso.	2 (50 %)
- El/la alumno/a realiza sólo una de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición muy escaso de las competencias a desarrollar, sin que se perciban su esfuerzo ni su actitud de progreso.	1 (25 %)
- El/la alumno/a no realiza ninguna de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición insuficiente de las competencias a desarrollar, sin que se perciban en él/ella una actitud de cambio.	0 (0 %)
UNIDADES DIDÁCTICAS	
Respiración y relajación. (Schultz, Jacobson, Masajes corporales...) Circo, teatro, mímica, ritmo, malabares, magia, zancos...	

BLOQUE 5. Actividades Físicas en el Medio Natural		
CONTENIDOS (Orden 14/7/2016)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE (Orden 14/07/2016)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (RD 1105/2014)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, senderismo ...</li> <li>○ Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.</li> </ul>	<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.</p> <p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</p> <p>10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</b></li> <li>• <b>Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</b></li> <li>• Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</li> <li>• <b>Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</b></li> <li>• Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</li> <li>• <b>Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</b></li> <li>• Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</li> </ul>
INDICADORES DE LOGRO		
Indicios observables para evaluar el logro de adquisición de las competencias y capacidades		Nivel de logro (% adquisición)
- El/la alumno/a realiza de manera excelente todas las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición notable o sobresaliente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.		4 (100 %)
- El/la alumno/a realiza de manera satisfactoria la mayoría de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes (pero no todas), muestra un nivel de logro alto en las capacidades previstas y un grado de adquisición suficiente de las competencias a desarrollar, percibiéndose su esfuerzo y su actitud de progreso.		3 (75 %)
- El/la alumno/a realiza de manera adecuada varias de las acciones contenidas en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro medio en las capacidades previstas y un grado de adquisición escaso de las competencias a desarrollar, pero se perciben su esfuerzo y su actitud de progreso.		2 (50 %)
- El/la alumno/a realiza sólo una de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición muy escaso de las competencias a desarrollar, sin que se perciban su esfuerzo ni su actitud de progreso.		1 (25 %)
- El/la alumno/a no realiza ninguna de las acciones que se describen en los estándares de aprendizaje tomados como referentes, muestra un nivel de logro muy bajo en las capacidades previstas y un grado de adquisición insuficiente de las competencias a desarrollar, sin que se perciban en él/ella una actitud de cambio.		0 (0 %)
UNIDADES DIDÁCTICAS		



#### 4. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES

RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN POR EVALUACIONES 2º BACH			
UNIDAD DIDÁCTICA Nº	TÍTULO	EVALUACIÓN	HORAS
1 Evaluación Inicial	TESTS FÍSICOS	1ª*	3
2 Condición Física	RESISTENCIA		7
3 Condición Física	FUERZA		7
4 Salud y Calidad de Vida	ADM, HÁBITOS SALUDABLES y RELAJACIÓN		5
Evaluación	TESTS FÍSICOS		+2
<b>Total horas 1ª Evaluación</b>			24
5 Juegos y deportes	JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES	2ª*	6
6 Juegos y deportes	DEPORTES INDIVIDUALES		6
7 Juegos y deportes	DEPORTES COLECTIVOS		6
8 Juegos y deportes	DEPORTES DE ADVERSARIO		6
Evaluación	TESTS FÍSICOS		+2
<b>Total horas 2ª Evaluación</b>			26
9 Actividades en el Medio Natural	ORIENTACIÓN, SENDERISMO, SALIDAS AL MEDIO	3ª*	5
10 Expresión corporal	BAILES POPULARES Y TRADICIONALES: RITMO, etc.		8
11 Expresión corporal	REPRESENTACIONES, MÚSICA Y COMUNICACIÓN NO VERBAL		10
Evaluación	TESTS FÍSICOS		+2
<b>Total horas 3ª Evaluación</b>			25
<b>TEMPORALIZACIÓN</b>	<b>HORAS SEMANALES</b>	<b>HORAS ANUALES</b>	
	<b>2</b>	<b>75</b>	

\*La secuenciación de los contenidos se podrá alterar en función de las necesidades del docente

#### 6. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (ACI no significativa, significativa y altas capacidades)

El proyecto educativo del centro define de forma transversal todas las medidas y recursos de atención a la diversidad necesarios para alcanzar el éxito y la excelencia de todo el alumnado, de acuerdo a sus capacidades y potencialidades.

No presenta ningún alumno la necesidad de una adaptación curricular significativa, pero de manera general, tendremos presentes los siguientes aspectos en el departamento:

##### ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS:

- Los alumnos/as trabajan en función del **nivel de partida**. Para ello se utilizan como base los resultados de las diferentes evaluaciones iniciales realizadas.
- Se ofrecen **actividades alternativas** o la posibilidad de realizarlas con distintos niveles de intensidad y/o volumen de trabajo en los diferentes sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.

- Se proponen tareas de diferentes dificultades.
- En algunas sesiones en las que se realizan actividades más complejas cada alumno/a las realizará dentro de sus posibilidades y nivel técnico. Se valorará la práctica de las mismas, aunque no consigan todos el mismo nivel.
- Se adapta el **ritmo de enseñanza y** aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos/as, seleccionando los ejercicios más adecuados y prescindiendo de los más complejos.
- Se dedica más o menos **tiempo** a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos/as.
- Cada alumno/a puede adaptar individualmente la **intensidad** de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor atención y ayuda a aquellos alumnos/as que más lo precisen, sin descuidar a los de mayor nivel, proporcionándole incluso actividades de perfeccionamiento.

ADAPTACIONES SIGNIFICATIVAS, para el alumnado con discapacidades físicas o psíquicas que requiera adaptaciones curriculares significativas, se plantearán los diferentes instrumentos en función de las necesidades de cada alumno/a. (No es el caso, en el presente curso)

- EXENTOS

Los alumnos / as pueden tener diferentes tipos de exenciones de la parte práctica de la asignatura: **Exentos totales de la parte práctica.** Aquellos casos excepcionales que el médico considere que no debe realizar ninguna actividad física. Deberán presentar un **certificado médico oficial**, donde se indique que la exención es completa y que no puede realizar ningún tipo de actividad física. Estos alumnos/as alcanzarán los objetivos prácticos mediante otro tipo de ejercicios que no requieran la práctica física de los mismos, en los casos que no se pueda, se realizará de forma teórica, mediante otro tipo de trabajos o pruebas escritas.

**Exento parcial de parte práctica.** Presentación del **certificado médico oficial** donde se indique la exención parcial y los ejercicios que no debe realizar, realizando aquellos que no cubran la exención. Según el volumen de ejercicios de los que quede exento, se evaluará como en los exentos totales, o bien se evaluará también de la parte práctica, como los demás alumnos / as cambiándoles algunas pruebas.

**-Exento parcial por lesión, enfermedad u otro tipo de falta justificada.** Deberá presentar un certificado médico oficial en caso de enfermedad o lesión indicando el tiempo que no debe realizar ejercicio físico. Si es otro tipo de falta de asistencia, un justificante firmado por padres o tutores. Si el alumno/a no asiste a más de un 25% de sesiones de una Unidad Didáctica deberá realizar un trabajo y/o prueba teórica- práctica y cuestionarios.

En los tres casos se valorará: la asistencia a clase y actitud, pruebas, trabajos teóricos, participación activa (según posibilidades) y registro de datos, como por ejemplo la hoja diario del alumno/a, donde recogerá de forma escrita lo realizado en la sesión práctica por el resto de compañeros / as que deberá entregarse en la clase siguiente a la tomada por escrito y al final de cada trimestre, o la actividad que se le haya indicado para el trabajo de esa clase).

**PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS (PENDIENTES)**

La evaluación de los alumnos/as con la asignatura de Educación Física pendiente se llevará a cabo mediante la realización de un ejercicio específico o trabajo teórico práctico (fichas), en función de los contenidos no superados, durante los tres trimestres, dándole una nota trimestral del trabajo realizado de los contenidos pendientes.

La parte práctica la recuperará con el desarrollo de las sesiones del curso en el que se encuentre. El alumnado afectado será informado de la fecha de examen por su profesor/a correspondiente.



## 7. EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación junto con los estándares de aprendizaje se han relacionado por bloques temáticos. En lo que se refiere a estos últimos, los estándares que figuran subrayados en el apartado 4 de esta programación se consideran aprendizajes imprescindibles, y como tales representarán como mínimo el 60% en el proceso de evaluación de los aprendizajes adquiridos por el alumnado. El resto de los estándares que no aparecen subrayados se consideran aprendizajes deseables o avanzados, y representarán como máximo el 40% en el proceso de evaluación de los aprendizajes adquiridos por el alumnado.

La evaluación será continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva.

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 distintas materias serán los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables.

La evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que curse las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria se regirá por el principio de inclusión y asegurará su no discriminación, la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo, para lo cual se tomarán las medidas de atención a la diversidad.

Los instrumentos de evaluación que vamos a usar, de manera general son los siguientes:

- Ejercicios escritos individuales. Actividades de clase.
- Trabajo en casa.
- Trabajo en equipo.
- Cuaderno (presentación, orden).
- Participación activa en clase, asistencia y puntualidad.
- Comportamientos y actitud.
- Exposiciones orales.
- Presentación práctica de trabajos físicos de manera individual o en grupo.

Los contenidos teóricos tendrán un valor del 30%; el resto de instrumentos enumerados representarán hasta el 70 % en el cálculo de las medias. Valores porcentuales aproximados

Medidas de recuperación durante el curso: la parte práctica, la recuperarán en el siguiente trimestre durante las sesiones prácticas. La parte teórica la tienen que recuperar en los siguientes ejercicios escritos, con algunas preguntas de los contenidos del primer trimestre.

Las pautas de valoración de la expresión oral se llevarán a cabo a través del Anexo III-A del PLC. Respecto a la expresión escrita se seguirá el Anexo IV-A del PLC. La valoración del cuaderno a través de del anexo V-B o V-BII y de los trabajos de investigación a través del Anexo V-A.

La penalización máxima asignada por el no cumplimiento de las normas ortográficas será como máximo del 10%. Se tendrá en cuenta los errores en la escritura, acentuación o puntuación, vocabulario adecuado, evitar repeticiones, concordancias, caligrafía, pulcritud y limpieza, márgenes, empleo de léxico conveniente y transmisión con claridad de la idea.

La incorrección de las expresiones gramaticales y textuales junto al uso inadecuado de ortografía debe corregirse para evitar reiteración del error. Atendiendo a los criterios de corrección se tendrá en cuenta las siguientes sanciones:

### **Bachillerato**

-Cada falta de tildes o de grafía se penalizará con 0.2.

- La mala presentación, puntuación, caligrafía y expresión puede bajar hasta 100% de la ponderación establecida.

Con el objetivo de retrotraer lo aprendido se establece que los alumnos podrán recuperar o restablecer la primera nota siempre que presenten al profesor, por cada falta ortográfica, la correspondiente corrección, establecidas en el PLC.

## 8. METODOLOGÍA

De acuerdo con lo establecido en el artículo 7 del *Decreto 110/2016*, de 14 de junio, las recomendaciones de metodología didáctica para Bachillerato, en Educación Física, tendremos en cuenta, los siguientes aspectos metodológicos:

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

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

Con relación a lo establecido, nuestra línea de trabajo sigue un modelo constructivista encaminado a conseguir la autonomía del alumno, para que planifique y elabore su propia actividad física (sobre todo en los cursos superiores). En éste sentido, los contenidos han sido ordenados desde 1º de E.S.O. hasta la mayor concreción y profundización en 2º de Bachillerato, con actividades que comienzan desde lo más básico y con adaptación a las posibilidades de aprendizaje en un determinado momento y a cada alumno/a de forma individual. Es importante que se produzcan relaciones entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo porque así se consigue un **aprendizaje significativo**. En Educación Física esto se produce con mucha frecuencia porque los movimientos y gestos tienen transferencia entre ellos o se apoyan en habilidades básicas.

La asignatura es muy motivante para el alumnado, puesto que es optativa y las condiciones de trabajo favorecen el desarrollo de la misma (instalaciones y material), lo que facilita, de manera determinante, los buenos resultados. También contribuye el empleo de una metodología más directa y de descubrimiento, según lo requiera la actividad. En resumen, el fin didáctico que perseguimos es el de utilidad aprendizaje significativo a través del empleo de técnicas activas, tanto en el proceso como en la evaluación, concediendo mayor importancia a la asimilación y no al rendimiento.

- En relación al **alumnado**, tendremos presente los siguientes principios:

Principio de actividad: el alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.

- Principio de progresión: los aprendizajes deben de ser útiles y estar estructurados en progresión consecuyente.
- Principio de funcionalidad: el aprendizaje no sólo debe de ser útil, sino que además debe ser base para otros posteriores.
- Principio de adaptación: toda actuación docente debe adaptarse al alumnado y en especial a aquellos con características específicas.
- Principio de evaluación individualizada: lo que permite fijar metas a alcanzar por cada alumno, partiendo de criterios derivados de su estado inicial.
- Principio de la autoevaluación y co-evaluación: el alumno debe participar, con implicación autónoma y responsable, en su propia evaluación.

- Orientaciones sobre el **profesorado**:

- Es el que diagnostica, pronostica, planifica y evalúa el proceso de aprendizaje, pero siempre teniendo en cuenta los objetivos, los contenidos, los alumnos/as, el contexto...
- Puede y debe ser un elemento motivador, aunque el alumnado puede y debe tomar otros modelos de referencia.

- El profesor/a debe programar actividades que lleven al alumnado a la reflexión y valoración crítica de los modelos positivos y negativos del ejercicio físico y la salud.
- El profesor/a debe procurar mejorar los niveles de aprendizaje, no como valoración cuantitativa de conocimientos acumulados, sino como expresión de desarrollo de las capacidades humanas.

- Principios metodológicos inherentes al profesor:

- Principio de ayuda: el profesorado no debe ser protagonista del proceso educativo, sino el guía que posibilite el cambio educativo en el alumno/a, facilitando los aprendizajes y proporcionando oportunidades para poner en práctica todo lo aprendido.
- Principio de interrelación: los contenidos deben presentarse de forma interrelacionada (en una misma área o en áreas distintas), favoreciendo la transferencia positiva entre contenidos.
- Principio de practicidad: el planteamiento didáctico (proyecto y programación) debe plantearse con un enfoque eminentemente práctico.
- Principio de adaptación: material, metodología y actividades deben adaptarse a las características particulares del alumnado y al contexto.
- Principio de evaluación: ésta ha de ser continua y personalizada. Debe evaluarse el aprendizaje del alumnado, el proceso de enseñanza, la programación y la intervención del profesor/a en el proceso. Debe apoyarse en instrumentos y situaciones adecuadas a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación. En resumen, lo que vamos a procurar en este departamento es que el alumnado sea el verdadero constructor de sus aprendizajes, quedando el profesorado en un segundo plano, ya que nuestro papel debería ser “únicamente” el de asesorar y guiar a los alumnos haciendo que éstos se impliquen en el proceso, que no tengan un papel pasivo.

Por otra parte, cabe destacar, algunos de los aspectos motivadores dentro de nuestra asignatura, que hacen que el aprendizaje sea más significativo, como por ejemplo:

- La utilización de música. La música constituye un potente estímulo dinamizador. Siempre que sea posible y esté en consonancia con la planificación, utilizaremos música durante las actividades. Se escogerán fundamentalmente ritmos ágiles que inviten al movimiento. Al inicio de la clase, mientras van llegando los alumnos/as, puede ponerse una melodía de fondo, para ir animando a la clase.
- Creación de un sistema de actitudes que refuerce la participación activa. Esta estrategia trata de, a lo largo de todo el curso, establecer un sistema de actitudes basado en el refuerzo positivo, para lograr una mayor implicación de la clase. En este sentido, preferimos que las buenas actitudes individuales repercutan en un grupo, y no en un individuo únicamente, favoreciendo así un sistema de valores sociales. Como por ejemplo puede ser el concurso por clases de KM de salud, premiando a la clase que consiga realizar más kilómetros.
- Los circuitos. La organización de actividades paralelas en circuito procura una actividad continuada y variada en la que cada grupo cambia de estación de forma autónoma.
- La moneda saludable o *healthies*, en la ESO, mediante la cual, los diferentes grupos podrán obtener monedas *healthies*, para al final conseguir premio, como salidas a la montaña, una clase de deporte en equipos... Las podrán conseguir demostrando una actitud positiva frente a la asignatura, mediante el trabajo de clase, con la práctica de actividades físicas en el tiempo libre, como puede ser el recreo o fines de semana...

En resumen:

- Utilizar una Metodología activa y participativa.
- Utilizar estrategias que promuevan el aprendizaje significativo.
- Plantear situaciones problemáticas para desarrollar la resolución de problemas de forma lógica.
- Cuidar y destacar la *funcionalidad* de los aprendizajes.
- Propiciar la participación del alumnado en las *tareas de clase*.
- Crear un clima agradable, solidario y estimulante.
- Proponer trabajos en grupo. El *contraste de ideas* facilita la comprensión de los contenidos.
- Actividades que fomente el uso del lenguaje tanto escrito como oral, ya sea en inglés o español.
- Fomentar el hábito a la lectura, mediante el uso de artículos de interés.

- Utilización de un lenguaje no sexista, donde los chicos y las chicas se sientan reflejados/as por igual.
- Promover una ocupación de espacios equitativa.

Seleccionar contenidos que contribuyan al desarrollo de las competencias básicas y donde los intereses de todos y todas las alumnas estén contemplados.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la gimnasia y la natación en las localidades vecinas, entre otros. Actividades de oposición como los juegos de uno contra uno, deportes de raqueta o juegos de lucha. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, relevos, diversos deportes como el balonmano, baloncesto, fútbol, voleibol, baloncesto, kin-ball y deportes recreativos. Actividades en entornos naturales de la localidad, como puede ser el senderismo, la orientación deportiva... Actividades de expresión, como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas, composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, mediante la mejora de la condición física, de una manera autónoma, con el objetivo de crear hábitos saludables después del bachillerato.

### ACTIVIDADES

- De introducción – motivación- conocimientos previos. Se realizarán en la primera sesión de trabajo y se dirigirán a promover el interés del alumnado. También para detectar los conocimientos previos, como: Presentación del Tema • Lluvia de ideas • Asociación de palabras. • Analizar problemas, con emisión de hipótesis
  - Elaboración de mapas conceptuales. • Visualización de vídeos • Realización de salidas
  - De desarrollo. Encaminadas a adquirir los conocimientos programados. Se realizan las exposiciones precisas y se plantearán ejercicios o supuestos sobre los contenidos tratados, que permitan extraer las primeras conclusiones. Resolución y análisis de problemas.
  - Finales o de síntesis: Permitirán comprobar el estado del proceso de aprendizaje y la capacidad de los alumnos para transferir conocimientos. Resumen, obtención de conclusiones • Estudio de casos • Simulaciones • Elaboración de mapas conceptuales • Visitas, salidas • Realización de pruebas escritas, exámenes
  - De ampliación y refuerzo. Para aquellos alumnos y alumnas que superen con facilidad las propuestas de trabajo ordinarias, o para aquellos alumnos que tengan dificultad para seguir el ritmo del grupo.
- Refuerzo:** • Utilización de información básica • Utilización de los contenidos fundamentales.\*Síntesis y resumen de conclusiones.
- Ampliación:** • Realización de pequeñas investigaciones e informes • Revisión bibliográfica\* Resolución de ejercicios más complejos • Realización de lecturas guiadas.

### ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL

Se seleccionarán, al menos, dos textos con los que se trabajará adaptados al itinerario fijado en PLC (Anexo II). Para las lecturas elegidas por cada Departamento se podrán utilizar fragmentos de libros de texto utilizados. Sobre cada lectura se realizarán las actividades previstas en el apartado 3.2 del PLC. Para mejorar la expresión oral y escrita, el Departamento seguirá las pautas de actuación establecidas en el punto 5 del PLC. La valoración de la expresión oral se realizará con las pautas establecidas en el anexo III del PLC. La expresión escrita a través del anexo IV-A. A través del anexo VI A podemos valorar las destrezas lectoras.

<p><b>Lectura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura, análisis y comprensión de diferentes artículos narrativos, divulgativos o científicos relacionados con el ámbito deportivo y/o la salud.</li> <li>• Uso de la bibliografía existente para la elaboración de trabajos teórico prácticos.</li> </ul> <p><b>Escritura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de resúmenes de diferentes artículos de opinión relacionados con el ámbito deportivo y / o la salud.</li> <li>• Breve resumen de la sesión, realizado cada día por dos alumnos/as.</li> <li>• Hoja diario del alumno/a: donde se describe por escrito todo lo desarrollado en el aula de forma práctica.</li> <li>• Carteles informativos de los contenidos trabajados</li> </ul> <p><b>Expresión Oral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación y puesta en común de los juegos y actividades programadas.</li> <li>• Dirigir actividades de diferentes características.</li> </ul>
---

**MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Material propio de la educación física: balones, espalderas, raquetas, redes, postes, colchonetas, sticks, bates, aros picas, balizas, pinzas, cuerdas....</li> <li>- Material audiovisual: cámaras de vídeo y fotos, casete</li> <li>- Equipo de música.</li> <li>- Ordenadores.</li> <li>- Uso de pulsómetros, podómetros...</li> <li>- Material alternativo, reciclado y auto construido</li> <li>- Fichas de control</li> <li>- Fichas de auto-evaluación</li> <li>- Cañón proyector</li> <li>- Hoja diario del alumno/a</li> </ul> <p>Los alumnos/as que por mal uso, deterioren, rompan o pierdan algún material del departamento, tendrá que abonar su coste o arreglarlo en el caso que fuera posible, siempre que sea por mal uso.</p>
--

**9. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARIEDAD.**

**ELEMENTOS TRANSVERSALES**

<p>De acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del Decreto 110/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El respeto a la normativa de los diferentes deportes, el derecho a la participación en cualquier actividad que se planteé en el centro con igualdad de oportunidades tanto para chicas como para chicos.</li> <li>- El desarrollo de valores como la libertad, la justicia, el respeto, la igualdad, la democracia... en el ámbito deportivo.</li> <li>- Mejora de la autoestima mediante la práctica deportiva, el desarrollo personal, la promoción del bienestar... mediante la seguridad en la práctica deportiva, el uso consciente de la actividades física de manera saludable, y la actitud crítica hacia situaciones que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.</li> <li>- Mediante la práctica de actividades deportivas, valoran las diferencias del cuerpo entre hombres y mujeres, pero entendiendo que tenemos las mismas oportunidades, y que tenemos que ser iguales ante la sociedad, respetando las diferencias claras entre sexos, sin que ello conlleve a discriminaciones. Por</li> </ul>
--

lo tanto el principio de igualdad de oportunidades está presente en todas nuestras actividades, así como la prevención de la violencia.

- Todo esto está muy ligado con la tolerancia, el reconocimiento de la diversidad, valorando las diferencias culturales y deportivas que podemos ver en nuestro entorno más cercano, rechazando por lo tanto cualquier gesto de racismo, xenofobia...
- Fomentar el desarrollo de las habilidades básicas de comunicación, ya sea en inglés o en castellano, tanto de manera oral como escrita, y por supuesto, el desarrollo de la comprensión lectora.
- Usar de manera responsable las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, tanto para formarse como conocer los riesgos y peligros que podemos encontrar en ellos, tan habituales en el mundo de la actividad física, con falsos consejos o medios para llegar al mismo objetivo con menos esfuerzo. Maneras de detectar la información errónea.
- Prevención de accidentes, primeros auxilios, no sólo en el ámbito deportivo, también en la vida diaria del alumnado, ante situaciones catastróficas como puede ser un terremoto, un accidente de tráfico...
- Por supuesto, la promoción de la actividad física como medio para el desarrollo motriz, los hábitos saludables, uso responsable del tiempo libre, fomento de la una dieta equilibrada, alimentación saludable... incluyendo educación postural dentro de la salud laboral del propio alumnado.
- Toma de conciencia sobre las desigualdades humanas a través de la actividad deportiva, mediante el estudio de las diferentes prácticas, instalaciones...

#### INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad supone que los contenidos aprendidos en una materia sirven para avanzar en otras y que éstos permiten dar unidad al aprendizaje entre varias áreas.

En el caso de la materia en cuestión, Educación Física, su desarrollo permite el tratamiento interdisciplinario de muchos contenidos integrados en el currículo de otras materias de ESO:

- Matemáticas: mediante el trabajo de cálculo mental, en diferentes situaciones, como cálculo de FCM, distancias...
- Lengua: desarrollo de la expresión oral y escrita en los distintos trabajos.
- Biología: uso y aprendizaje de los sistemas del cuerpo, su función en el cuerpo en la práctica física.

#### 10. TRABAJOS MONOGRÁFICOS

Los trabajos que se realizarán en tercero, serán los siguientes:

- Planificación de sesiones para la mejora de la condición física.
- Planificación de sesiones para la mejora de las diferentes disciplinas deportivas.
- Trabajos voluntarios sobre temas de interés social...

Para la elaboración de trabajos de investigación se seguirán las pautas del PLC en el punto 5.2.4. Se valorará conforme al anexo V-A del PLC.

#### 11. SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN, PROCEDIMIENTOS DE AUTOEVALUACIÓN Y, EN SU CASO, MODIFICACIÓN DE LOS CONTENIDOS

Trimestralmente, se llevará a cabo un seguimiento de la programación y, en su caso modificación de los contenidos según el contexto del alumnado de este curso académico.

Por otra parte, se llevará a cabo un procedimiento de evaluación del proceso de enseñanza y práctica docente cada trimestre una vez observados los resultados y analizados estos.