



DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA.**
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2023-24.

CURSO 1º ESO.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.

IES LA SERNA.



ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
2.	JUSTIFICACIÓN NORMATIVA	2
3.	PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.....	2
4.	CONTRIBUCIÓN DEL DEPARTAMENTO A LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO.....	3
5.	CONEXIÓN ENTRE LOS ELEMENTOS CURRICULARES Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE	5
6.	METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS.....	27
7.	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	27
8.	ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	28
9.	GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA.....	33
10.	EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	33
11.	ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.....	35
12.	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	37
13.	TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)	38
14.	TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	39

1. INTRODUCCIÓN

Siguiendo el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación física se caracteriza por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

2. JUSTIFICACIÓN NORMATIVA

La presente programación se fundamenta en las directrices de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), que quedan detalladas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo y en el Decreto 65/2022, de 20 de julio.

3. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física el presente curso escolar está compuesto por 5 docentes altamente comprometidos con la materia: *José Javier Lucena Aguilar, Emilio Extremera Pardo, Rubén García Cartas, Yones Satour Sáenz y Adrián Sánchez Castanedo.*

En la siguiente tabla podemos observar los grupos con los que trabaja cada profesor.

JOSE JAVIER	EF 1º E	EF 3ºESO B	DEP 4º B/E	tutor 1ºE					
EMILIO	EF 1º A	EF 1º B	EF 1º C	EF 1º D	EF 1ºBACH A	EF 1ºBACH C	EF 1ºBACH D	tutor 1ºC	
RUBÉN	EF 2ºA	EF 2º B	EF 2º C	EF 2º D	EF 2º E	EF 2º F	DEP 4º C/D/F		
YONES	EF 3ºA-DIVER	EF 3º C	EF 3º D	EF 3º E	EF 3º F	EF 1ºBACH E	EF 1ºBACH D	tutor 1ºBach D	
ADRIÁN	EF 4ºA-DIVER	EF 4º B	EF 4º C	EF 4ºD	EF 4ºE	EF 4ºF	EF 1º F	EF 1º G	JEF. DEPART

Los **espacios** principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son los 2 gimnasios cubiertos y las 4 pistas polideportivas exteriores. Contamos además con material específico para desarrollar los contenidos de nuestra materia.

4. CONTRIBUCIÓN DEL DEPARTAMENTO A LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO

A continuación, enumeramos los 10 objetivos generales que el IES la Serna se plantea para el 2023-2024 y explicamos cómo podemos colaborar desde nuestro departamento para facilitar su consecución:

1. Mejorar los resultados académicos: A pesar de que seguiremos una línea de trabajo similar a la de los cursos anteriores por la satisfactorio de los resultados obtenidos, fomentaremos: la formación y actualización permanente del profesorado, la innovación en las situaciones de aprendizaje propuestas, la información detallada al alumnado y a las familias de la forma de trabajar, de nuestras expectativas, de los criterios de evaluación, de calificación y de las posibilidades de recuperación en caso de no alcanzar los objetivos mínimos. Además, recurriremos a diferentes estrategias metodológicas, formativas, evaluativas y a planes de refuerzo individual, tal y como recoge el Plan Incluyo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea exitoso.

2. Elaborar el Plan Incluyo y poner en marcha las medidas necesarias para atender las diferencias individuales: Trabajando con todos los miembros del claustro para actualizarnos y preparar un buen plan que atienda a las diferentes barreras que el alumnado pueda encontrar en su camino. Atenderemos al DUA(Diseño Universal de Aprendizaje). Ofreceremos al alumnado diversidad de estrategias y adaptaciones metodológicas que le ayuden a adquirir los saberes básicos. Facilitaremos diferentes formas de evaluación en cada trimestre. Recurrirémos a variedad de recursos materiales que se puedan adaptar a las características de cada alumno. Desarrollaremos planes de trabajo y de refuerzo individual siempre que se sea necesario. Y por supuesto, estaremos en continuo contacto con los departamentos de Orientación y con el equipo directivo para buscar opciones de mejora si nuestros estudiantes lo precisas.

3. Promover el respeto entre los miembros de la comunidad educativa: Aprovecharemos que el deporte, los juegos y la actividad física que trabajamos en cada situación de aprendizaje, fomentan el respeto y muchos otros valores necesarios en nuestra sociedad. Ya sea de manera individual o colectiva, el respeto a los compañeros, al profesorado, al material del centro, etc., son la base para que todos los componentes de la comunidad educativa disfruten de un buen clima de convivencia y trabajo.

4. Combatir el acoso escolar: a través de reflexiones, debates, actividades, juegos cooperativos, dinámicas de grupo, talleres, etc. Será fundamental crear un clima de confianza y comunicación fluida entre profesor-alumnado para poder detectar e intervenir en posibles casos de acoso escolar. Y por supuesto, estaremos en continuo contacto con los departamentos de Orientación y con el equipo directivo para atender a los posibles casos detectados. También participamos en la marcha contra el acoso escolar organizada por el Ayuntamiento de Fuenlabrada.

5. Consolidar el proyecto de mejorar de la orientación académico profesional: ofreciendo información continua de nuestra área, de nuestras experiencias, invitando a ex

alumnos y profesionales de las ciencias de la actividad física y del deporte, facilitando recursos, contactos o cursos de formación que le puedan interesar a nuestros estudiantes.

6. Retomar actividades para la mejora de la competencia lingüística en inglés del alumnado: El departamento de Educación Física forma parte del programa bilingüe, utiliza el inglés como idioma vehicular de sus asignaturas y cuenta con la ayuda de auxiliares de conversación nativos.

7. Favorecer la participación del alumnado y de las familias: desde nuestro departamento ofrecemos multitud de actividades que involucran al alumnado: las naturales de nuestras situaciones de aprendizaje, las complementarias organizadas para el curso, las extraescolares deportivas gracias el IPAFD, los recreos activos... Además, intentamos involucrar a las familias con propuestas como “apadrina un sedentario” en la que cada alumno/a debe ayudar a un familiar a mejorar su estilo de vida o en “recetas” donde tienen que elaborar y grabar la elaboración de una receta saludable en familia.

8. Consolidar la implantación de la L.O. 3/2020 y sus concreciones normativas: actualizando nuestras programaciones y nuestras situaciones de aprendizaje dentro del departamento y en comunicación constante con el equipo directivo, el departamento de orientación y el resto de compañeros del claustro.

9. Actualizar el equipamiento y mejorar las instalaciones y la dotación tecnológica: Estando en continua comunicación entre los componentes del departamento, el equipo directivo, el equipo de mantenimiento y el TIC del centro, para promover nuevas mejoras. Por ejemplo: digitalización en los gimnasios con la instalación de proyectores, compra de nuevos materiales deportivos, mantenimiento de las pistas deportivas...

10. Favorecer las relaciones con las instituciones de distintos ámbitos: Promovemos actividades de competición deportiva municipal en Fuenlabrada a través del programa IPAFD. Colaboramos con la Comunidad de Madrid, con diferentes federaciones y clubs deportivos para la organización de talleres, exhibiciones y actividades complementarias. Trabajamos con el Centro Coreográfico María Pagés y el colegio de Educación Especial Juan XXIII en un proyecto inclusivo a través del flamenco y la danza.

5. CONEXIÓN ENTRE LOS ELEMENTOS CURRICULARES Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE.

La temporalización de unidades didácticas que se llevará a cabo durante este curso escolar seguirá el siguiente esquema de ejecución mostrado en el cuadro a lo largo de las 3 evaluaciones. No obstante, se podrán establecer variaciones dependiendo del material e instalaciones disponibles y de las condiciones climatológicas.

<i>1º Trimestre</i>	<i>2º Trimestre</i>	<i>3º Trimestre</i>
<ul style="list-style-type: none"> ● Condición física y salud (transversal) ● Atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud y lanzamiento de jabalina ● Colpbol 	<ul style="list-style-type: none"> ● Balonmano ● Combas y malabares ● Alimentación saludable ● Actividades artístico-expresivas ● Condición física y salud (transversal) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hockey ● Medio natural ● Primeros auxilios ● Bádminton ● Condición física y salud (transversal)

A continuación, se detallan las situaciones de aprendizaje propuestas relacionando todos sus elementos curriculares:

SA 1 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD							
<i>Explicación: desarrollar calentamientos de manera efectiva teniendo en cuenta sus partes y secuenciándolas como es debido. Elaborar por grupos y dirigir para el resto de la clase una sesión donde se trabaje una de las 4 capacidades físicas básicas.</i>							
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>		
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>– Salud física.</p> <p>Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.</p> <p>Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>– Salud social.</p> <p>Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).</p> <p>– Salud mental.</p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p>	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p>CL, CD, SIEE, AA</p>	<p>1, 2</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4 CPSAA2 CPSAA4</p>	<p>Rúbrica condición física 70%</p>		
	<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p>					<p>CPSAA5</p>	
	<p>1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>						<p>CE2 CE3</p>
	<p>1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su</p>						



<p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p>	<p>potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>				
<p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>				
<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p>					
<p>– Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p>	<p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>				
<p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>					
<p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>					
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>					
<p>–Capacidades condicionales.</p>					
<p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p>					
<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p>					
<p>– Gestión emocional.</p>					
<p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>					

Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.					
--	--	--	--	--	--

SA 2 ATLETISMO					
<i>Explicación: Adquirir y aplicar secuencias de movimientos de distintas modalidades de atletismo. Desarrollar ciertas capacidades físicas básicas como la resistencia, fuerza o velocidad.</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>– Salud física.</p> <p>Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.</p> <p>– Salud mental.</p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p>	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p>CMCT, CSC, SIEE, AA,</p>	<p>1, 2, 3, 4</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>Rúbrica de ejecución práctica</p> <p>80%</p> <p>Prueba teórica Aula Virtual</p> <p>(20%)</p>
	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>				

<p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>–Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>–Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>Integración del esquema corporal.</p>	<p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>				
	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>				
	<p>4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p>				

<p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>– Capacidades condicionales.</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p>–Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <p>– Gestión emocional.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p>		<p>CSC, CL, AA</p>			
--	--	------------------------	--	--	--

<i>SA 3 COLPBOL</i>					
<i>Explicación: aprender los principios tácticos, técnicos y reglamentarios en base a diferentes roles (entrenador, preparador físico, jugador, árbitros...).</i> <i>Tener la posibilidad de adquirir las habilidades que les permitan ser partícipe de un partido de colpbol</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.E</i>	<i>CC</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>-Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a</p>	<p>1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte</p>	CPSAA, CD, CC	1 2 3	CCL3, STEM2, STEM5, CD4,	Prueba teórico práctica (30%) Escalas de calificación, rúbrica táctico-técnica (70%)
	<p>2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>			CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE5 CE3	

<p>la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas</p> <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>- Integración del esquema corporal: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes de invasión: COLPBOL</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales</p> <p>- Gestión emocional</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>-Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas: Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p>	<p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>			<p>CCL5, CPSAA 1, CPSAA3, CC3</p>	
	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p>				
	<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>				
	<p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>				

SA 4 BALONMANO					
Explicación:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y practicar el deporte de balonmano mejorando patrones motores y demostrando un análisis crítico respecto a la actual cultura deportiva. 2. Realizar un partido de balonmano atendiendo a los principios tácticos, técnicos y reglamentarios en base a diferentes roles (entrenador, preparador físico, jugador, árbitros...) 					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
B. Organización y gestión de la actividad física -Planificación y autorregulación de proyectos motores Herramientas digitales para la gestión de la actividad física	1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte.	CPSAA, CD, CC	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4,	Escalas de calificación, rúbrica táctico-técnica (80%)
	2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.		2	CPSAA2, CPSAA4,	
C. Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de			3	CPSAA5, CE5 CE3	

<p>cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas</p> <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>- Integración del esquema corporal: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes de invasión: balonmano</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales</p> <p>- Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>-Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas: Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p>	<p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <hr/> <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p> <hr/> <p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <hr/> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>			<p>CCL5, CPSAA 1, CPSAA3, CC3</p>	<p>Cuestionario teórico-práctico (20%)</p>
--	--	--	--	---	---

SA 5 COMBAS					
<i>Explicación: Crear y llevar a la práctica una composición coreográfica con el uso de combas donde se ponga de manifiesto las diferentes habilidades aprendidas</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>–Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>–Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>Integración del esquema corporal.</p>	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	CMCT, CSC, SIEE, AA,	1, 2, 3, 4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4 CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	Lista de control consecución de retos de comba 30%
	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>				Rúbrica coreografía con combas 50%
	<p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las</p>				Auto y coevaluación 20%

<p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>– Capacidades condicionales.</p>	<p>demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>				
<p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p>–Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes y actividades individuales: combas</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>				
<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <p>– Gestión emocional.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>Los juegos y las danzas.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p>	<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>	<p>CSC, CL, AA</p>			

SA 6 ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Explicación: Resolver retos que integran los conceptos de salud integral teniendo como eje principal la actividad física y la alimentación.					
Contenidos	Criterios de evaluación	C.C	C.E	D.O	Instrumentos y porcentajes
<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>-Salud física</p> <p>Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.</p> <p>-Salud social</p> <p>Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol...)</p> <p>B. Organización y gestión de la AF</p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones - Capacidades condicionales 	<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.5 Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte</p> <p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>CPSAA, CD, CC, CE</p>	<p>1, 2 4</p>	<p>CCL3 STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5 CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,</p>	<p>Escalas de calificación, rúbrica receta (70%)</p> <p>Rúbrica prueba teórico práctica (30%)</p>

	4.2 Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según características y requerimientos.				
--	--	--	--	--	--

SA 7 ACTIVIDADES ARTÍSTICO-EXPRESIVAS					
Explicación: <i>Crear y llevar a la práctica una composición artístico-expresiva que haga reflexionar al resto de la clase sobre cualquier problemática social</i>					
Contenidos	Criterios de evaluación	C.C	C.E	D.O	Instrumentos y porcentajes
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>– Salud mental.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>–Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:</p> <p>Integración del esquema corporal.</p>	1.1. Fijar y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	CCL, STEM, CD, CPSAA, CEC	1 2 3 4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	Lista de control de observación diaria 40%
	1.5. Analizar y valorar de manera crítica la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.				Rúbrica composición artístico-expresiva 40%
	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y				Coevaluación 20%

<p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>– Creatividad motriz.</p>	<p>creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>				
<p>Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales.</p>	<p>3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>				
<p>– Habilidades sociales.</p> <p>Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).</p>	<p>4.1. Organizar y gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>				
<p>– Asertividad y autocuidado.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>Los juegos y las danzas.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad.</p>	<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>				

<p>Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.</p> <p>– Deporte y género.</p> <p>Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.</p> <p>Análisis crítico.</p>					
---	--	--	--	--	--

SA 8 HOCKEY					
<i>Explicación: aprender los principios tácticos, técnicos y reglamentarios en base. Adquirir las habilidades que les permitan ser partícipe de un partido de hockey</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>B. Organización y gestión de la actividad física -Planificación y autorregulación de proyectos motores Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas -Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. Integración del esquema corporal Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p>	1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte	CPSAA, CD, CC	1 2 3	CL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA5, CE5 CE3 CCL5, CPSAA 1, CPSAA3, CC3	Escalas de calificación, rúbrica receta (50%) Rúbrica prueba teórico práctica (40%)
	2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.				
	2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles				

<p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: Deportes de invasión: hockey D. Emociones y relaciones sociales - Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. -Respeto a las reglas Las reglas del juego como elemento de integración social. - Asertividad y autocuidado</p>	<p>a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>				
	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p>				
	<p>3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>				
	<p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>				

SA 9 MEDIO NATURAL					
<i>Explicación: Adquirir y demostrar conocimientos y actitudes relacionadas con la realización de actividades físicas en el medio natural, así como la conservación y protección de este.</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>– Normas de uso: Conocimiento y respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>– Nuevos espacios y prácticas deportivas: características, requisitos, condicionantes, medidas de seguridad, de cuidado y de conservación del entorno de práctica.</p> <p>Utilización de espacios naturales desde la motricidad. Senderismo.</p> <p>Utilización de espacios urbanos desde la motricidad. Ciclismo urbano.</p> <p>– Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p> <p>–Consumo responsable: Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p> <p>– Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	<p>CC, STEM, CD, CPSAA, CEC</p>	<p>5 3 2 1</p>	<p>STEM5, CC4, CE1, CE3. CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.</p>	<p>Cuestionario teórico-práctico Aula Virtual 30%</p> <p>Rúbrica circuito medio natural 70%</p>
	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>				
	<p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>				

<p>B. Organización y gestión de la actividad física. – Planificación y autorregulación de proyectos motores: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>A. Vida activa y saludable. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>				
	<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>				

SA 10 PRIMEROS AUXILIOS					
<i>Explicación: actuar ante accidentes (simulados) como parada cardiaca, atragantamiento, pérdida de consciencia, lesión muscular, articular. Entender la regla PAS (Proteger, Avisar y Socorrer)</i>					
<i>Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF -Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad en las AF practicadas dentro y fuera del centro escolar. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de AF Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112 Soporte Vital Básico (SVB).</p> <p>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p>	1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	CPSAA, CD, CC	1 3 5	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3, STEM5, CC4, CE1, CE3	Escalas de calificación, rúbrica actuación accidentes (70%) Prueba teórico-práctica Aula Virtual (30%)
	1.4 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios.				
	1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte				
	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.				

	5.2 Practicar actividades físico- deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.				
--	--	--	--	--	--

SA 11 BÁDMINTON y MINI-TENIS					
<i>Explicación: conocimiento de las habilidades técnicas, así como de los aspectos tácticos más básicos del deporte. Aprendizaje de las reglas, y puesta en práctica de las mismas, durante "competiciones" individuales al término de la situación de aprendizaje</i>					
<i>Saberes básicos / Contenidos</i>	<i>Criterios de evaluación</i>	<i>C.C</i>	<i>C.E</i>	<i>D.O</i>	<i>Instrumentos y porcentajes</i>
<p>B. Organización y gestión de la actividad física -Planificación y autorregulación de proyectos motores -Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices -Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas -Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de</p>	<p>2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>	<p>CE, CC, CPSA A</p>	<p>2 3 5</p>	<p>CE3 CC1 CC2 CC3</p>	<p>Prueba teórica Aula Virtual (20%) Escalas de calificación, rúbrica táctico- técnica (80%)</p>
	<p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución</p>			<p>STEM5, CD4 CPSAA2 CPSAA4</p>	

<p>oposición.</p> <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>Integración del esquema corporal</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes de red y muro: bádminton</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales</p> <p>- Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>-Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas</p> <p>Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p>	<p>de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>			<p>CPSAA5</p>	
	<p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p>				
	<p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p>				
	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>				

6. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, la mayoría de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del ensayo-error, del aprendizaje cooperativo y aprendizaje mediante la búsqueda. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o fraccionadas en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

Dado que en el área de E.F. es conveniente dedicar la totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear excesivas clases teóricas para explicar los contenidos conceptuales del currículo. La utilización de las T.I.C. permite al profesorado presentar los conceptos de forma amplia, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos, con la seguridad de que los alumnos disponen de un soporte audiovisual fiable, adecuado y contextualizado para su estudio.

Los criterios para el diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje son los siguientes.

- Procurar que el alumno/a disfrute aprendiendo.
- Crear un clima positivo de esfuerzo y de ayuda mutua en el aula.
- Que el proceso sea asequible hacia el nuevo aprendizaje.
- Que incorporen la práctica de ejercicio físico como hábito para toda la vida.

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Para obtener la calificación del alumno/a en cada una de las 3 evaluaciones que componen el curso se seguirá el siguiente procedimiento:

1. Cada alumno obtendrá una nota del 1 al 10 en cada unidad didáctica del curso.
2. En las tablas de cada situación de aprendizaje (presentadas en las tablas anteriormente) aparecen cada uno de los instrumentos que se utilizarán para evaluar los criterios de evaluación (con su porcentaje sobre la nota) y su relación con los descriptores operativos y las competencias clave.
3. La calificación de cada evaluación del curso será la media resultante entre las notas obtenidas en las unidades didácticas trabajadas en la evaluación.

Como se puede apreciar, se trata de una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

En caso de que un alumno/a **no pueda realizar la parte práctica**, se le evaluará de manera adaptada a sus posibilidades, En el caso de tener un impedimento en cuanto a la

realización de las tareas prácticas de la asignatura, el departamento de Educación Física adaptará el sistema de evaluación para poder valorar la adquisición de los objetivos propuestos en esta programación a través de los criterios de evaluación que no precisen de una ejecución práctica o física. Por lo tanto, no existirán alumnos calificados como “exentos” en Educación Física, por lesión o enfermedad, sino que éstos estarán simplemente liberados de aquellas prácticas señaladas por el parte facultativo. Para la evaluación de estos alumnos deben distinguirse entre los alumnos exentos:

- ❖ **Temporales** (durante un corto espacio de tiempo).
- ❖ **Permanentes** (durante todo el curso).

La justificación de la exención permanente se realizará durante el primer mes del curso con el correspondiente certificado médico con una antigüedad no inferior a tres meses y en el que constará el tipo de ejercicio no recomendado y los posibles ejercicios de rehabilitación. En el caso de exención temporal la justificación se realizará en el momento de producirse la lesión o enfermedad e incorporación del alumno al Centro.

Algunos ejemplos de las tareas a realizar por dichos alumnos podrían ser:

- ✓ Fichas diarias sobre los contenidos de cada sesión.
- ✓ Trabajos teóricos sobre los contenidos de cada situación de aprendizaje (solamente para los exentos permanentes) o relacionados con su dolencia, deficiencia física o enfermedad.
- ✓ Prestar servicios o ayudas al profesor o al resto de compañeros/as.
- ✓ Programación de actividades de apoyo y refuerzo de Junio.

Por último, el alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

8. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

A continuación, se detallan una serie de **medidas de atención a las diferencias individuales** propuestas por nuestro departamento tanto para la asignatura de Educación Física, como para la optativa de Deporte. Estas medidas se recogen en PLAN INCLUYO de nuestro centro.

Medidas Ordinarias:

- Diseño Curricular siguiendo los principios del DUA:
 - Diversidad de medios de representación
 - Demostraciones teórico-prácticas de los diferentes deportes, de los juegos, de los movimientos y ejes corporales, de las acciones técnico-tácticas, de los protocolos de actuación de primeros auxilios, etc.

- Visualización de vídeos tanto de deportes, como de mejora de la condición física y hábitos saludables, valores en el deporte, etc.
 - Clases magistrales en aquellos contenidos de más carga teórica: salud, nutrición, condición física, primeros auxilios, etc.
 - Presentaciones (PowerPoint, Canva, Genially, etc) sobre cualquier contenido de nuestra asignatura.
 - Plataformas educativas como Classroom y Aula Virtual Educa Madrid que nos permitan estar conectados con nuestro alumnado, hacerles llegar información, recursos, tareas e incluso evaluarles.
 - Aplicaciones informáticas de salud, actividad física, nutrición como, por ejemplo: Strava, Runstastic, MyRealFood, myfitnesspal, etc.
 - Mapas conceptuales, esquemas y resúmenes de los diferentes contenidos: deportes y juegos (reglas, técnica, táctica, condición física), salud, nutrición, prevención de accidentes, etc.
 - Lecturas científicas sobre hábitos de vida saludable, sobre nutrición, sobre la importancia de la actividad física y el entrenamiento, sobre la psicología en el deporte, sobre la salud mental y la gestión emocional entre otros.
 - Artículos periodísticos de diferente carácter: valores en el deporte, igualdad, deportes minoritarios, deporte espectáculo, etc.
-
- Diversidad de medios de expresión
 - Exposición en clase de alguna temática relacionada con la actividad física, el deporte y la salud.
 - Pruebas físicas y deportivas.
 - Examen escrito
 - Examen oral
 - Elaboración e interpretación de composiciones artísticas: coreografías, bailes, teatro, mimo...
 - Elaboración de trabajos escritos para profundizar más en los contenidos trabajados en clase.
 - Elaboración de murales, posters, infografías

- Elaboración de videos con explicaciones científicas, con demostraciones deportivas, con elaboración de recetas saludables, con la consecución de retos físicos, etc.
- Preparación y dirección de actividades, juegos, clases dirigidas, competiciones deportivas supervisadas por el profesor, etc.
- Fotografía deportiva.
- Colaboración activa y alternativa en clase para los estudiantes incapacitados temporalmente por problemas de salud: funciones de árbitro, entrenador, anotador, ayuda logística, lectura y elaboración de un documento sintetizando las ideas principales, etc.
- Diversidad de medios de motivación.
 - Refuerzo positivo al alumnado: durante la práctica diaria en nuestras clases, tras las evaluaciones valorando sus progresos, tras muestras de compañerismo y respeto, etc.
 - Fomentar un clima de confianza en el aula.
 - Trabajar de forma explícita la reflexión, el autoconocimiento, la educación de las emociones y estrategias para la gestión de conflictos
 - Calificaciones: las calificaciones se amoldarán realísticamente a las características del alumnado y se darán oportunidades para poder mejorar sus notas siempre que sea posible, fomentando así la capacidad de superación.
 - Modelos de ejercicios y exámenes (prácticos y teóricos): tanto en las clases diarias como en las pruebas evaluables para que tengan referentes en los que fijarse.
 - Retos físicos cooperativos (individuales o grupales): acordes a sus características para poder lograrlos y aumentar así su implicación en la actividad.
 - Trabajos extras. Libertad para elegir temática, de tal manera que, puedan profundizar en aquellos temas de mayor interés.
 - Lecturas voluntarias sobre diferentes temáticas relacionadas con la asignatura: biografías deportivas, artículos científicos sobre salud y entrenamiento, salud mental, prensa deportiva sobre competiciones oficiales, entrevistas a deportistas, etc.
 - Exposición de anécdotas y curiosidades relacionadas con la actividad física y la salud. Por ejemplo: contarnos una competición deportiva en la que hayan participado, o sus sensaciones tras entrenar de forma regular en el gimnasio, o una receta saludable que hayan preparado...

- Excursiones y viajes deportivos (esquí, kayak, senderismo, escalada, patinaje, orientación ...)
 - Concursos coreográficos de diferentes estilos de baile (carnaval, fin de trimestre, semana cultural...)
 - Actividades deportivas en los recreos (Patios Activos).
 - Actividades deportivas extraescolares (IPAFD): baloncesto, voleibol, fútbol, patinaje, lucha y ciclismo.
- o Metodología adecuada a las diferencias individuales.
 - Tradicional (mando directo y asignación de tareas): principalmente en contenidos relacionados con Condición Física y la adquisición de habilidades deportivas.
 - Aprendizaje mediante búsqueda: para el aprendizaje de la táctica y la estrategia en los diferentes juegos y deportes, para la creación de coreografías y montajes artísticos, para superar retos físicos, etc.
 - Aprendizaje cooperativo (grupos): coreografías, retos deportivos, elaboración de trabajos y presentaciones, etc.
 - Aprendizaje basado en proyectos y juegos
 - Aprendizaje servicio: trabajando con nuestra comunidad del barrio (escuela infantil, centro de mayores, escuela de educación especial...)
 - Proyectos de investigación y de campo: sobre salud, nutrición, entrenamiento, ocio deportivo, etc.
 - Explicación alumno – alumno
 - Clase invertida (flipped classroom): para que el alumno pueda ver en su casa un contenido teórico tranquilamente y refuerce lo aprendido y practicado en clase.
 - Enseñanza individualizada en base a las necesidades del discente: planes individualizados, materiales y recursos adaptados, etc.
 - o Organización de espacios y tiempos
 - Espacios:
 - Distribución flexible dependiendo de la actividad y la disponibilidad de espacios del centro.
 - Uso de las pistas deportivas exteriores
 - Uso de los gimnasios
 - Uso de las diferentes partes del patio
 - Uso del aula de Usos múltiples

- Uso del aula de informática
- Uso de aulas.
- Uso de instalaciones públicas adyacentes como, por ejemplo, el parque Bosquesur.
- Tiempos:
 - Adaptación de los tiempos al ritmo de aprendizaje
 - Adaptación de la temporalización trimestral y anual a las necesidades del grupo
 - Atender a las condiciones climatológicas para la elección de los contenidos a trabajar y los espacios a utilizar.
 - Ajustar entrega de trabajos y realización de exámenes a momentos del trimestre con menos carga evaluativa para el alumnado
- **Medidas específicas:**
 - o Adaptaciones en la evaluación
 - En tareas teóricas:
 - Adaptación del formato del examen (letra, distribución de los espacios, fragmentación física de las preguntas del ejercicio, entrega por tiempos de los ejercicios de las pruebas)
 - Leer las preguntas, ejercicios o tareas en voz alta aclarando dudas.
 - Simplificación de enunciados.
 - Traducciones del inglés al español si fuera necesario.
 - Evaluaciones orales si fuera necesario.
 - Posibilidad de realización de exámenes online si fuera necesario.
 - Tiempo extra para quien lo precise.
 - En las pruebas prácticas:
 - Pruebas adaptadas a las posibilidades reales del alumnado.
 - Se dará la oportunidad siempre que sea posible de repetir una prueba para mejorar el resultado.
 - Baremos, rúbricas, listas de control, adaptadas a las características del discente y los contenidos trabajados y practicados en clase.

- Pruebas prácticas en momentos en los que no haya presencia del resto de alumnos/as (en caso de que haya problemas de miedo escénico)
 - Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación dependiendo del contenido, del trabajo a evaluar y del objetivo del mismo.
- Modelos de ACI significativa de cada materia común al departamento
- En el año escolar actual y atendiendo a las características del alumnado en el IES la Serna, no tenemos que recurrir a ninguna ACI para la materia de Educación Física.
- Dada la naturaleza de nuestra asignatura, eminentemente práctica, tenemos la posibilidad de adaptar la gran mayoría de nuestro trabajo diario a la variedad de necesidades que nuestros estudiantes precisen.
- Adaptaciones metodológicas, adaptaciones de acceso, adaptaciones de materiales, espacios, tiempos, agrupaciones, entre otras, garantizarán que los discentes alcancen los objetivos curriculares y que se desarrollen competencialmente tal y como establece el marco legislativo y nuestra programación de aula.

9. GARANTÍAS PARA UNA EVALUACIÓN OBJETIVA

El alumnado será conocedor de los criterios de evaluación al inicio del curso. Además, dispondrá de las rúbricas de evaluación antes de realizar cada prueba de evaluación, para que pueda saber qué se espera de él en cada momento y también pueda obtener un feedback concreto de en qué ha acertado y en qué debe mejorar aún.

10. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

En este apartado pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica se propone una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.

De igual modo, proponemos el uso de una herramienta para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se puede realizar al final de cada trimestre, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación:

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR	A MEJORAR	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las unidades didácticas			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Manejo de los contenidos de la unidad			
Realización de tareas			
Estrategias metodológicas seleccionadas			
Recursos			
Claridad en los criterios de evaluación			
Uso de diversas herramientas de evaluación			
Atención a la diversidad			
Interdisciplinariedad			

11. ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

A continuación, se detalla por curso el programa de orientación académica y profesional diseñado por el departamento de Educación Física:

Programa de Orientación		DPTO: EDUCACIÓN FÍSICA
NIVELES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
1º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado conoce y comienza a manejar estrategias y herramientas para planificar, elaborar proyectos e integrar conocimientos. ➤ El alumnado trabaja el autoconocimiento, aprendiendo a analizar sus puntos fuertes y débiles. ➤ El alumnado aprende a evaluarse a sí mismo y a adoptar propuestas de mejora. ➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 1º de ESO. ➤ El alumnado empieza a conocer distintos ámbitos laborales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades relacionadas con el conocimiento del entorno y alrededores (gimnasios, vías verdes, actividades fomentadas por el Ayuntamiento, comunidad educativa...) ➤ Uso de las TIC como herramienta de búsqueda y aprendizaje (Google Classroom, blogger, Google académico) ➤ Información relativa a las posibles salidas académicas relacionadas con la materia (CAFYD, TAFAD...) ➤ Cooperación y trabajo en equipo como características intrínsecas de la materia, necesarias para el desarrollo de cualquier actividad laboral.
2º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado utiliza diferentes herramientas y técnicas de trabajo intelectual. ➤ El alumnado reconoce sus habilidades personales, preferencias, gustos y aficiones. ➤ El alumnado desarrolla el pensamiento crítico y práctica la toma de decisiones. ➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 2º de ESO. ➤ El alumnado continúa conociendo distintos ámbitos laborales. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades de meditación guiada para aprender a relajarse y a estar con uno mismo en silencio, observando lo que ocurre en nuestro interior. ➤ Asambleas en la vuelta a la calma de las sesiones compartiendo cómo se sienten al trabajar los contenidos conociendo fortalezas y debilidades. ➤ Deportes de equipo y retos cooperativos donde se desarrolle la comunicación asertiva y la toma de decisiones.

3º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado es capaz de reconocer sus propias capacidades personales y contrastarlas con sus intereses. ➤ El alumnado conoce los principales ámbitos laborales y el área en el que se enmarcan (ciencias, tecnología, humanidades, Ciencias sociales, artes, etc). ➤ El alumnado conoce el sistema educativo y las opciones académicas tras finalizar 3º de ESO. ➤ El alumnado comienza a definir su proyecto académico tras la finalización de la ESO. ➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades en grupos reducidos para destacar el trabajo en equipo, aspecto necesario en el ámbito social y laboral. ➤ Deportes y actividades alternativas a los contenidos tradicionales, para su disfrute fuera del ámbito académico como parte de un estilo de vida saludable. ➤ Actividades interrelacionadas con otros ámbitos académicos y laborales. Por ejemplo, tecnología (classroom): registro pasos diarios, trabajos colaborativos, visualización de contenidos; biología: higiene postural, nutrición. ➤ Información relativa a las posibles salidas académicas de la materia (CAFYD, TAFAD...)
4º de ESO	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado conoce las opciones académicas y laborales al finalizar la etapa de la ESO, tanto si se obtiene el Título como si no. ➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno. ➤ El alumnado aprende estrategias de búsqueda de empleo y acercamiento al mundo laboral. ➤ El alumnado define sus proyectos académicos tras la ESO. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades urbanas basadas en la actividad física y salud, que pueden encontrar en su entorno próximo (gimnasios, rocódromos, parques...) ➤ Proporcionar herramientas y recursos basados en los primeros auxilios dentro del ámbito de la salud como aprendizaje vivencial y puedan aplicar en su vida cotidiana. ➤ Desarrollo de diferentes deportes y actividades orientados a las diferentes salidas profesionales y académicas que puedan atraer al alumnado en un medio/corto plazo.
1º de Bachillerato	<ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado es capaz de reconocer las posibilidades académicas y laborales que ofrece el entorno. ➤ El alumnado conoce a profesionales en activo en 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad de creación de apuntes relacionados con la actividad física y la salud a través de la recopilación de infografías de cuentas de Instagram que divulguen

<p>diferentes ámbitos laborales.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El alumnado aprende estrategias de búsqueda de empleo. ➤ El alumnado conoce las posibilidades académicas y laborales tras la finalización de Bachillerato. ➤ El alumnado comienza a definir su proyecto académico tras la finalización del Bachillerato 	<p>conocimiento basado en ciencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividad de recopilar las diferentes salidas laborales y académicas relacionadas con la actividad física y el deporte.
--	--

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Debido a que las horas lectivas en nuestra asignatura quedan aún por debajo de lo necesario para el desarrollo de los contenidos y de las necesidades fisiológicas de actividad física del alumnado, es necesario que los alumnos sean alentados a realizar en sus ratos de ocio alguna actividad física que les acerque más al mundo del deporte y de la cultura física.

Para ello es necesario que dispongan de la máxima información directa y experimentación vivencial propia para que puedan elegir la opción más adecuada a sus características personales.

Asimismo, dentro de los contenidos de la programación es fundamental el contacto del individuo con la naturaleza para su desarrollo integral, así como el respeto y una actitud positiva hacia su entorno próximo. Por esta razón no podemos insistir más sobre la necesidad de actividades complementarias y extraescolares en Educación Física, y más aun conociendo las dificultades que suponen este tipo de salidas de los alumnos fuera del centro en su contexto socio-familiar.

A día de hoy, éstas son las actividades complementarias propuestas por el departamento de EF (algunas fechas son provisionales y podrán ser modificadas):

NOMBRE ACTIVIDAD	GRUPO(S)	FECHA	DESCRIPCIÓN
BOLERA	1º ESO (4 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
BOLERA	1º ESO (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
ESPELEOLOGÍA/ ESCALADA	2 GRUPOS 1º ESO	EN ESPERA... DEPENDE DE LA CAM.	Actividad ofrecida por la CAM en un rocódromo en Plaza Elíptica (Madrid Comunidad Deportiva)

SENDERISMO POR GUADARRAMA 1	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
SENDERISMO POR GUADARRAMA 2	3 GRUPOS DE 2º ESO	ABRIL/MAYO	Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.
KAYAK HOCES DEL DURATON	TODOS LOS GRUPOS DE 3ºESO	ABRIL/MAYO	Ruta en kayak por las hoces del río Duratón.
PATINAJE SOBRE HIELO	TODOS LOS GRUPOS DE 4ºESO	FEBRERO/MARZO	Clase dirigida y tiempo libre de práctica de patinaje sobre hielo en Leganés
ESCALADA	2 GRUPOS DE 4º: OPTATIVA DE DEPORTE	EN ESPERA...	Clase y práctica en rocódromo de las diferentes modalidades de escalada.
REMO Y GEOLOCALIZACIÓN	2 GRUPOS DE 1º BACHILLER	24/10/2023	Actividad ofrecida por la CAM para practicar el remo y la orientación en un parque público de Parla (Jóvenes en los parques)
VIAJE DE ESQUÍ	1º BACH.	ENERO 2024	Viaje deportivo y educativo. Semana de esquí y convivencia.
ESQUÍ EN MADRID	2 GRUPOS DE 3º o 4º ESO	ENERO-MARZO según la CAM	Actividad ofrecida por la CAM. Clase y práctica de esquí por la sierra de Madrid (programa Madrid Nieve)

Durante el desarrollo del curso, la Comunidad de Madrid a través de sus programas de promoción deportiva, nos ofrece ciertas actividades gratuitas o a precios muy asequibles para que nuestro alumnado disfrute de nuevas experiencias deportivas fuera del IES. Desde el departamento de EF, siempre que nos sea posible, intentaremos aprovecharlas siempre que el calendario escolar lo permita.

Además, como actividades deportivas extraescolares, durante todo el curso, también se seguirá desarrollando el proyecto **IPAFD de la CAM** a través de la coordinación de **Rubén García**, con la inscripción de más de 100 alumnos en las modalidades de; BALONCESTO, PATINAJE, LUCHA, FUTBOL, CICLISMO Y VOLEIBOL.

13. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN (TIC)

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.

- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

14. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Desde todas las situaciones de aprendizaje programadas en nuestra materia trabajaremos también los elementos transversales, pues de acuerdo con la LEY ORGÁNICA 3/2020. Artículo 19.2. *“Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.”*