



DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA.**
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2024-25 .

CURSO **3º ESO.**

ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA.**

IES LA SERNA.



ÍNDICE

1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

1.1. COMPONENTES

1.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.

1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.

2. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS

2.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA

2.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

2.1.2. METODOLOGÍA

2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL

2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA

2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS

2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

2.1.9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?

2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN
DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS
RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA

1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

1.1. COMPONENTES

El departamento de Educación Física el presente curso escolar está compuesto por 5 docentes altamente comprometidos con la materia: **Javier Gutiérrez García, Emilio Extremera Pardo, Rubén García Cartas, Sergio Villa-Real López y Adrián Sánchez Castanedo.**

1.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

Se imparten la materia de Educación Física para los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º ESO y para 1º BACH, y la materia de Deporte para el curso de 4º ESO. En la siguiente tabla podemos observar los grupos con los que trabaja cada profesor.

- EMILIO EXTREMERA PARDO
 - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 1ºA, 1ºB, 1ºC, 1ºD, 1ºE, 1ºF
- RUBÉN GARCÍA CARTAS
 - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
 - Cursos que imparte: 2ºA, 2ºD, 2ºE, 4ºC, 4ºD, 4ºE, 4ºC-E-Deporte
- JAVIER GUTIÉRREZ GARCÍA
 - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
 - Cursos que imparte: 1º BACH A, B, C Y D, 4ºF Y 4ºD-F-DIVER-Deporte
- ADRIÁN SÁNCHEZ CASTANEDO
 - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 2ºB, 2ºC, 2ºF, 2ºG, 3ºA / DIVER, 3ºB
- SERGIO VILLA-REAL LÓPEZ
 - Horario de Atención familias: Jueves de 11:35 a 12:30 h.
 - Cursos que imparte: 3ºC, 3ºD, 3ºE, 3ºF, 4ºA / DIVER, 4ºB, 4ºA-B-Deporte

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.

1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.

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 indisociable 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.

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas 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 aprendizaje cooperativo y del 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 analíticas, 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 TIC 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.

En cuanto a la evaluación, se propiciará una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

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.

Respecto a los contenidos transversales, desde el Departamento de Educación Física consideramos de especial importancia trabajar desde todas y cada una de las situaciones de aprendizaje los contenidos transversales, como son; la deportividad, el respeto, el valor del esfuerzo, la solidaridad y el desarrollo de la salud en sus vertientes social, física y emocional.

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 (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
BOLERA	1º ESO (3 grupos)	DICIEMBRE	Dos partidas en la bolera de Leganés
LUCHA	3 GRUPOS 2º ESO	NOVIEMBRE	Actividad ofrecida por la CAM y la federación de lucha que vendrá a nuestro instituto a desarrollarla.
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	3 GRUPOS DE 4º: OPTATIVA DE DEPORTE	EN ESPERA...	Clase y práctica en rocódromo de las diferentes modalidades de escalada.
RAQUETAS DE NIEVE	4 GRUPOS DE 1º BACHILLER	FEBRERO	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	3º ESO	ENERO	Viaje deportivo y educativo. Semana de esquí, inmersión lingüística y convivencia.
ESQUÍ EN MADRID	GRUPOS DE DEPORTE 4º ESO	ENERO-MARZ O 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 Adrián Sánchez y Rubén García, con la inscripción de más de 100 alumnos en las modalidades de; BALONCESTO, PATINAJE, LUCHA, FÚTBOL, Y VOLEIBOL.

1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.

A continuación, enumeramos los 9 objetivos generales que el IES la Serna se plantea para el 2024-2025 y explicamos cómo podemos colaborar desde nuestro departamento para facilitar su consecución:

1. Revisar la Oferta Educativa en Bachillerato y las optativas en todos los niveles. Este curso propondremos la asignatura optativa de “Actividades físico-deportivas” de 4 horas semanales para 2º de Bachillerato, buscando promover los hábitos saludables en un curso tan demandante.

2. Acondicionar las instalaciones del centro, mejorando la acústica y los desperfectos estéticos. Revisaremos los desperfectos tanto de los gimnasios cubiertos como de las pistas deportivas exteriores, contactando con empresas para pedir presupuestos y posibilidades de mejora. Entre otras acciones, algunas de aplicación urgente serían la renovación de las pistas deportivas exteriores y la reparación de las canaletas de las mismas, pues con una pequeña lluvia se forman charcos de agua enormes que duran muchos días.

3. Crear un aula del futuro.

4. Fomentar la internacionalización del centro. Realizaremos varias acciones en esta línea: practicar deportes de diferentes partes del mundo, como el pickleball, el fútbol gaélico o el kinball, entre otros muchos, dar a conocer entre el alumnado deportistas referentes de todo el mundo, participar y promover la participación en viajes y actividades inmersivas propuestas por el instituto, etc.

5. Implementar los programas institucionales. 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.

6. Abrir vías de comunicación eficiente con los centros adscritos al instituto.

7. Mejorar la comunicación entre los distintos órganos y el profesorado del centro y entre éstos y 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 al 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. Enviaremos a través de la aplicación de Roble información a las familias para trabajar de manera conjunta en la promoción de hábitos saludables entre el alumnado como son la práctica de actividad físico-deportiva, una alimentación variada y nutritiva, un descanso nocturno suficiente y de calidad, un trabajo interior para el crecimiento personal y un fomento de las relaciones sociales saludables.

8. Educar y concienciar en el uso del móvil y redes sociales. Concienciamos de manera tanto práctica como teórica acerca de las terribles consecuencias de un mal uso y un uso excesivo del móvil, las pantallas en general y las redes sociales. Así mismo, ofreceremos herramientas para educar en un uso educativo y saludable del móvil y las redes sociales potenciando sus beneficios, como por ejemplo dando a conocer aplicaciones para la práctica de actividad física.

9. 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 Inclusivo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea exitoso.

2. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS

2.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA

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>
● Condición Física, Juegos y Calentamiento ● Primeros auxilios ● Deportes de raqueta ● Fútbol Gálico	● Atletismo ● Expresión corporal a través de danza y baile ● Baloncesto ● Alimentación y nutrición	● Orientación y escalada ● Kickball y pre-baseball ● Ultimate Frisbee ● Condición física II

2.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: CONDICIÓN FÍSICA, JUEGOS Y CALENTAMIENTO. -1ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable. – Salud física. ● Cuidado del cuerpo: Calentamiento específico autónomo. ● Diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. ● Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte	Realizar test de condición física y demostrar esfuerzo y progresiva autonomía e implicación en las diferentes actividades propuestas Analizar contenidos teóricos relacionados con la salud, las capacidades físicas básicas y el calentamiento general y específico Calentar de forma autónoma y dirigir calentamientos al grupo de compañeros	Rúbrica práctica condición física 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 2.1, 3.3 30% Hoja de control contenidos teóricos 1.3, 1.6 10% Coevaluación 2.1, 3.3 5%



recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. 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. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	en función del contexto, actividad y compañeros de realización. – Preparación de la práctica motriz: Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.		
--	---	--	--	--

		– Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado				Nº DE SESIONES 12

SITUACION DE APRENDIZAJE 2: PRIMEROS AUXILIOS. - 1ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida	1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	B. Organización y gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas individuales y colectivas de seguridad. – Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).	Realizar un protocolo de primeros auxilios Demostrar de forma teatralizada como realizar RCP y maniobra de Heimlich, entre otros.	Rúbrica primeros auxilios 1.3, 1.4 15% Cuestionario primeros auxilios 1.3, 1.4 5%
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado				Nº DE SESIONES 6

SITUACION DE APRENDIZAJE 3: BADMINTON Y DEPORTES DE RAQUETA. - 1ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 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 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. - Deportes de red y muro: bádminton o pickleball.	Conocer y practicar los diferentes recursos técnicos y tácticos y reglamentarios del bádminton/pickleball Realizar rallies (intercambios de golpes variados) con continuidad Jugar, competir, participar en partidos tanto de modalidad individual como de dobles	Rúbrica de practica bádminton/ pickleball 1.1, 2.1,2.2,2.3, 3.3 30% Coevaluación 1.1, 2.2, 3.3 5%

recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad			
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado				Nº DE SESIONES 12

SITUACION DE APRENDIZAJE 4: ATLETISMO. – 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable. – Salud física. ● Cuidado del cuerpo: Calentamiento específico autónomo. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. – Preparación de la práctica motriz: Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	Aprender y practicar diferentes pruebas del atletismo: Carreras de vallas, relevos, saltos de longitud o lanzamientos de peso entre otros. Analizar las capacidades físicas que intervienen en cada disciplina.	Rúbrica de práctica del atletismo 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 2.1, 2.3, 3.1 20% Prueba teórica virtual 2.1,2.3 5%

recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen cualquier estereotipo, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. 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 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	-Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas - Creatividad motriz: Creación de <i>retos</i> y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a través de los recursos disponibles.		
--	---	---	--	--

	3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.			
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Modelo Ludotécnico/ descubrimiento guiado				Nº DE SESIONES 10

SITUACION DE APRENDIZAJE 5: EXPRESION CORPORAL Y DANZA. – 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando	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 3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y	D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. E. Manifestaciones de la cultura motriz – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia – Usos comunicativos de la corporalidad: Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, mimo, dramatización, etc. – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	Realizar, aprender e interpretar una coreografía grupal de expresión corporal y danza. Participar y aprender sobre las diferentes actividades rítmico-expresivas y culturales del mundo.	Rúbrica de coreografía grupal 2.1,3.1, 3.3, 4.1,4.2,4.3 20% Hoja de control del trabajo diario en grupo 3.1.3.3,4.2,4.3 5% Autoevaluación/ Coevaluación 3.1,3.3 5%

procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	respeto ante la diversidad. 4.1. Comprender diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales. 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos. 4.3 Participar en la elaboración y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	– Deporte y género: Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. – Influencia del deporte en la cultura actual: Deporte e intereses políticos y económicos. .		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/				Nº DE SESIONES 12

SITUACION DE APRENDIZAJE 6: BALONCESTO. – 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas,	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física. Consolidación de técnicas de gestión aplicadas a situaciones de competición basadas en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. – Esquema corporal. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación	Conocer reglas y practicar los recursos técnicos y tácticos del baloncesto a través de retos. Jugar y competir en modalidades de campo entero de 5 contra 5, así como en modalidad de una sola canasta 3 contra 3. Participar en la gestión y organización de campeonatos en diferentes roles: jugador, arbitro, entrenador	Hoja de control de retos 1.2,1.3,2.1, 2.2 3.1, 3.3 20% Rúbrica campeonato 1.1, 2.1, 2.2 ,3.1, 3.3 10%

funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	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 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. – Capacidades condicionales. Desarrollo de las capacidades físicas básicas. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. Deportes de invasión: baloncesto.		
--	---	---	--	--

	3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.			
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/ educación deportiva				Nº DE SESIONES 10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: HÁBITOS SALUDABLES – NUTRICIÓN. – 2º TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente	A. Vida activa y saludable. Salud física. Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Afianzamiento de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. Prácticas	Elaboración de un podcast en parejas sobre una temática relacionada con la alimentación a escoger por el alumnado Análisis del etiquetado de alimentos, discerniendo si son interesantes o no para nuestra salud.	Rúbrica podcast 1.1, 1.2, 1.3 15%

		peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. – Salud social. Suplementación y dopaje en el deporte. Análisis de riesgos y condicionantes éticos. – Salud mental. Exigencias y presiones de la competición. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos.		
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/				Nº DE SESIONES 6

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8 : ORIENTACIÓN Y ESCALADA. – 3ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente 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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE Salud física: Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Cuidado del cuerpo: diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. Salud mental: Exigencias y presiones de la competición. cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos. D. EMOCIONES Y RELACIONES SOCIALES Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Conocer las diferentes modalidades de orientación y participar en diferentes pruebas o carreras, mostrando actitudes de respeto a las reglas, auto superación y cuidado del medio ambiente. Practicar la escalada tipo Boulder	Lista de observación participación activa en los retos propuestos 5.1, 5.2 10% Rubrica Desempeño carreras de orientación. 1.3 5.1, 5.2, 20%

	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.	Normas de uso: Respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. Consolidación de la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual y sostenible. Análisis crítico y búsqueda activa de diferentes mecanismos de desplazamiento respetuosos con el medio ambiente; patines, uso combinado del transporte público y los desplazamientos a pie, etc. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. Consumo responsable: Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/				Nº DE SESIONES 10

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: KICKBALL / BASEBALL. – 3ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 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 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos	A. Vida activa y saludable. – Salud física: Diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. – Toma de decisiones: • Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. • Esquema corporal. • Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el	Conocer y practicar el deporte del KICKBALL y BASEBALL atendiendo a sus características técnicas, tácticas, reglamentarias, físicas y beneficios sociales.	Rúbrica desempeño práctico en partidos y clases de preparación. 1.1, 1.2, 1.3, 2.1, 2.2 3.1, 3.2, 3.3 15% Coevaluación 3.1, 3.2, 3.3 5%

situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. 3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas	que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. ● Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. ● Deporte de bate y campo: kickball D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo.		
--	---	---	--	--

	motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	– Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. E. Manifestaciones de la cultura motriz – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia: Los deportes como seña de identidad cultural. – Deporte y género. • Evolución histórica. • Igualdad en el acceso al deporte.		
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/ educación deportiva				Nº DE SESIONES 6

SITUACION DE APRENDIZAJE 10: ULTIMATE FRISBEE. – 3ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad	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 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: • Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. • Esquema corporal. • Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. • Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades	Conocer y practicar el deporte del ultimate frisbee atendiendo a sus características técnicas, tácticas, reglamentarias, físicas y beneficios sociales. Participar y colaborar en un torneo atendiendo a los diferentes roles: organizador, jugador, entrenador, arbitro.	Rúbrica desempeño practico en partidos y clases de preparación. 2.1, 2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 3.3 20% Hoja de seguimiento en labores del torneo. 3.1, 3.2, 3.3 5%

variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial. 3.1 Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. ● Deportes de invasión: ultimate frisbee D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional: Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Habilidades sociales: Estrategias y técnicas de negociación y mediación en contextos motrices: escucha activa y diálogo. – Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. E. Manifestaciones de la cultura motriz – Aportaciones de la cultura motriz a la herencia: Los deportes como seña de identidad cultural. – Deporte y género. ● Evolución histórica. ● Igualdad en el acceso al deporte.		
METODOLOGIA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/ educación deportiva				Nº DE SESIONES 10

SITUACION DE APRENDIZAJE 11: CONDICION FISICA II. -3ER TRIMESTRE				
COMPETENCIAS ESPECIFICAS	CRITERIOS DE EVALUACION	CONTENIDOS	ACTIVIDADES/ SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Criterios de calificación) % sobre la CALIFICACIÓN
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y	1.1. Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	A. Vida activa y saludable. – Salud física. ● Cuidado del cuerpo: Calentamiento específico autónomo. ● Diseño de calentamientos específicos de carácter autónomo, así como de calentamientos destinados a otros. ● Consolidación del control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio Autorregulación y planificación crítica del entrenamiento. B. Organización y gestión de la actividad física. – Elección de la práctica física: Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte	Realizar test de condición física y demostrar esfuerzo y progresiva autonomía e implicación en las diferentes actividades propuestas Aprender sobre diferentes métodos de entrenamiento para mejorar las capacidades físicas básicas. Calistenia en parque de barras y sus diferentes posibilidades	Rúbrica práctica condición física 1.1, 1.2, 1.3 1.6, 2.1, 3.3 20% Coevaluación 2.1, 3.3 5%

recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.	1.6 Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. 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. 3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.	en función del contexto, actividad y compañeros de realización. – Preparación de la práctica motriz: Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas		
METODOLOGÍA/ RECURSOS. Mando directo / Aprendizaje cooperativo / descubrimiento guiado/				Nº DE SESIONES 8

2.1.2. METODOLOGÍA

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas 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 aprendizaje cooperativo y del aprendizaje mediante la búsqueda. Además se utilizarán diferentes modelos de enseñanza como el modelo de educación deportiva o el aprendizaje servicio. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o analíticas, en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

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.

2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y 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/situación de aprendizaje 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/situaciones de aprendizaje trabajadas en la evaluación.

2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL

La calificación final del curso, será la media entre las 3 evaluaciones.

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.

2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA

Las faltas de asistencia deberán ser debidamente justificadas.

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.

2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS

Se otorgarán como máximo un número de menciones honoríficas que no supere el 10% del total de alumnos del nivel. Se otorgarán a aquellos alumnos que hayan demostrado un aprovechamiento extraordinario de la materia de manera constante durante todo el curso.

2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

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.

2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

Los alumnos/as que tengan la materia de EF pendiente de años anteriores, **tendrán la opción de recuperarla automáticamente, al aprobar el primer y segundo trimestre de la asignatura en el curso actual.**

Si tiene una evaluación aprobada pero la otra no (o viceversa), se valorará la posibilidad de pedirle una tarea teórica específica de los contenidos suspensos.

En el supuesto de que no consiga recuperar la materia por estos medios, tendrá que ir al examen final de pendientes. Este examen será **teórico-práctico**. En esta prueba los criterios de calificación serán los siguientes:

- *Se hará un examen teórico para valorar la adquisición de los contenidos más relevantes de la materia que compondrá un 50% de la nota final.*
- *Se realizarán unas pruebas prácticas (condición física y/o habilidades deportivas) que compondrán el otro 50% de la nota final.*
- *La nota final será la media del examen y las pruebas prácticas siempre y cuando se haya obtenido un 2'5 como mínimo en cada una de ellas.*

2.1.9. 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:

- o 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

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.

2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

Se estudiará cada caso concreto para ofrecer medidas de apoyo y refuerzo durante todo el curso adaptadas a las carencias o debilidades detectadas en el alumno con la materia pendiente.

2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

- 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.
- o 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.

2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?

El alumnado que no asista a una actividad complementaria deberá realizar un trabajo programado por el profesor relacionado con la actividad organizada y será evaluable.

2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS 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.”*

2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Desde el Departamento se ha elaborado 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			

2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA

Desde el Departamento pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica propondremos 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.