

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO ACADÉMICO 2019-2020
I.E.S. AIREN TOMELLOSO

INTRODUCCIÓN

CONTEXTO

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

- COMPETENCIAS
- OBJETIVOS DE LA MATERIA EN SECUNDARIA
- CONTENIDOS PARA CADA UNO DE LOS CURSOS
- METODOLOGÍA
- EVALUACIÓN
 - CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR CURSOS
 - PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
 - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
 - RECUPERACIÓN DE UNA EVALUACIÓN DURANTE EL CURSO
 - RECUPERACIÓN DEL CURSO ANTERIOR
 - EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA
 - ALUMNOS CON INCAPACIDAD TEMPORAL O PERMANENTE
- CONTENIDOS ORIENTADOS AL DESARROLLO DE VALORES Y ACTITUDES
- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

BACHILLERATO

- OBJETIVOS
- CONTENIDOS
- METODOLOGÍA
- EVALUACIÓN
 - CRITERIOS DE EVALUACIÓN
 - CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
 - EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA
 - ALUMNOS CON INCAPACIDAD TEMPORAL O PERMANENTE
- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

INTRODUCCIÓN

Los componentes del Departamento para el curso académico 2019-2020 son tres con la siguiente distribución de cursos.

Tomás Gómez Cifuentes: 2º ESO (6 grupos) y 4º ESO (4 grupos).

Ana Ruiz Jiménez: 1º ESO (1 grupo otro primero de apoyo), 2º ESO (1 grupo apoyo) y 3º ESO (5 grupos, incluido PEMAR).

Yolanda Frías Escribano: 1º ESO (6 grupos) y 1º BAC (2 grupos). Además, apoyo a 1º ESO. Desempeña las funciones de jefe de departamento durante este curso académico.

Esta programación se elabora con el objetivo de ofrecer continuidad en todos los conocimientos aplicados que se desarrollan desde nuestra materia para alumnos de Secundaria y Bachillerato.

Bajo una visión amplia del campo de la actividad física, este programa pretende especialmente “crear” en el alumno la necesidad de incorporar en su vida el hábito del ejercicio físico con todos los valores positivos que esto conlleva.

Esta programación pretende recoger los aspectos necesarios para **afrentar la acción docente**. La orientación curricular que seguimos pone énfasis en la necesidad de transformar los resultados a corto plazo en cambios de estilos de vida. Así, metodológicamente debe **presentar al alumno/a amplias, intensivas y significativas experiencias motrices** que desarrollen en él hábitos duraderos. Apunta al futuro y busca un significado especial y personal al movimiento para su utilización más allá del ámbito escolar. Se concede igual importancia a los objetivos de bienestar personal (salud, imagen corporal, equilibrio psicofísico), así como a los de estar en forma y a la utilización de diversas destrezas físicas que le permitan incorporarse a los nuevos hábitos en la utilización del ocio y tiempo libre.

Cuando nos enfrentamos a la elaboración de la programación didáctica nos encontramos ante una situación propiamente educativa. Es un proceso de toma de decisiones que tiene como referente las características del alumnado, el Proyecto educativo, los elementos básicos del currículo (dónde, qué, cuándo y cómo enseñar y qué, cómo y cuándo evaluar) y los rasgos específicos de cada materia, en nuestro caso Educación Física (Según el punto 2, anexo IV del Decreto 69/2007).

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir las competencias a las que debe dirigirse todo proceso educativo, necesarias para la vida en sociedad.

Toda programación debe responder a una tarea de equipo entre todos los componentes del departamento para asegurar la correcta secuenciación de los contenidos a lo largo de los distintos cursos, la coherencia del proceso, evitando laguna, solapamientos y contradicciones.

Esta programación concreta todos los aspectos de Educación Física **partiendo de la legislación vigente** que es el primer nivel de concreción establecido por la administración que se materializa en primer lugar en la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y el Decreto 69/2007, de 29 de mayo, por el que se establece y ordena el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.**

Una de las principales novedades que incorpora esta ley en la actividad educativa deriva de la nueva definición de currículo, en concreto por la inclusión de las denominadas competencias básicas. Y establece los objetivos generales de etapa como capacidades a desarrollar en el alumnado.

El siguiente nivel de concreción a tener en cuenta como marco de referencia es el **Proyecto Educativo del Centro**, que es el documento programático que define la identidad del centro, recoge los valores y establece los objetivos y prioridades del centro docente y de la comunidad educativa.

Como punto previo a la realización de la programación hay que tener en cuenta el contexto en el que se va a llevar a cabo. El diagnóstico nos permite conocer aquellos aspectos claves sobre los que se tiene que regir nuestra propuesta. Para elaborar un diagnóstico hemos considerado 3 puntos: la localidad, el centro educativo y el alumnado al que va dirigida.

CARACTERÍSTICAS SOCIALES, CULTURALES Y ECONÓMICAS DE LA LOCALIDAD:

El I.E.S. Airén está en Tomelloso un pueblo con aproximadamente 40.000 habitantes. El acceso al centro para los alumnos es fácil, los cuales se desplazan habitualmente andando desde sus domicilios. En el aspecto socioeconómico, la población es eminentemente agrícola aunque cada vez el sector industrial (construcción) y de servicios está siendo la base económica de la misma. El nivel socioeconómico de las familias de los alumnos es medio.

CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO: INFRAESTRUCTURA

Se trata de un Instituto de Enseñanza Secundaria en el que se imparte la Enseñanza correspondiente a las etapas de ESO y Bachillerato.

El centro está constituido por un edificio con dos “alas” y tres plantas donde se encuentran las aulas de los diferentes cursos, un edificio anexo donde están ubicados los talleres de tecnología, y el gimnasio. En el exterior (zona no cubierta) se encuentran 2 pistas polideportivas.

Las instalaciones específicas del centro para educación física son un gimnasio tipo “Sala escolar” de 27 x 15 m con una altura de 5,50 m; y dos pistas polideportivas exteriores de 40 x 20 metros cada una.

Las dos zonas están articuladas de forma que pueden permitir un funcionamiento coordinado pero autónomo, es decir, que se puede trabajar combinando todas las instalaciones o de forma aislada para que puedan ser utilizadas independientemente.

La instalación tiene accesos fáciles y rápidos donde además no existen barreras arquitectónicas.

Dentro del gimnasio encontramos vestuarios independientes para chicos y chicas que cumplen la normativa y están adaptados para discapacitados.

El material de educación física está organizado en los almacenes situados en el interior del gimnasio. Su estado es bastante aceptable ya que el centro es relativamente nuevo, por lo que son almacenes amplios y fácilmente accesibles que permiten una buena organización del material.

El material del centro es variado y suficiente para desarrollar las unidades didácticas que componen la presente programación.

CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

La adolescencia, como toda etapa en la vida, tiene una lógica que es necesario tener en cuenta para entender el comportamiento de los adolescentes y poder así aplicar una metodología adecuada en la enseñanza.

Debido a que el primer curso de la E.S.O. supone el inicio del período de la pubertad y la adolescencia en el alumno, creemos necesario desarrollar este apartado de forma más profunda ya que es en estos primeros dos años cuando se producen, de forma general, los mayores cambios en el alumnado.

CARACTERÍSTICAS BIOFISIOLÓGICAS (Aparato locomotor, Sistema nervioso, Aparato cardiovascular y Aparato respiratorio)

Los 10 años marcan el comienzo del denominado “empujón de la adolescencia” que, aunque es un fenómeno constante y que se manifiesta en todos los jóvenes, lo cierto es que varía en intensidad y duración de un joven a otro. En los muchachos suele presentarse, por término medio, dos años más tarde que en las chicas. Comienza por tanto, un período en el que se van a producir grandes diferencias, tanto individuales como en los dos sexos. (En toda Secundaria las diferencias son muy acusadas)

La totalidad de los autores interesados en esta edad están de acuerdo en que lo fisiológico parece más importante en la adolescencia que durante cualquier otro período de la infancia.

- **APARATO LOCOMOTOR:** El período puberal se caracteriza por un acelerado crecimiento en estatura y una lenta reducción del crecimiento ponderal. Junto a ese rápido crecimiento a lo largo de los huesos, se produce un retraso del crecimiento de los músculos, llegando a una desigualdad entre estatura y fuerza muscular. Puesto que los huesos de brazos y piernas crecen más rápidamente que los del tronco, muchos adolescentes son torpes y caminan de forma arrastrante y desgarrada. La musculatura puede alcanzar un 25-30% en el estado puberal, particularmente por el alargamiento de las fibras musculares, mientras su anchura, expresada en términos de superficie transversal es reducida. El centro de gravedad a los 13 años se sitúa por debajo de la cresta ilíaca. En las chicas, en general, está más bajo que en los hombres.
- **APARATO CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO:** Entre los 11 y los 15 años, el peso y el volumen cardíaco aumenta en un 50%, mientras que la musculatura esquelética lo hace en un 60%. Por tanto la capacidad de trabajo es mayor que la del corazón. La frecuencia cardíaca se reduce a la mitad desde el nacimiento hasta los 13 años, situándose alrededor de las 80 ppm. El volumen sistólico es muy reducido, pero se compensa con una alta frecuencia cardíaca, dando lugar a un gasto cardíaco relativamente alto. Este elevado gasto cardíaco debería aumentar la presión sanguínea, pero, la gran elasticidad de los vasos produce una reducción de la misma situándose en valores medios de 84/50 mmHg.
En general, el aparato cardiovascular está en constante desarrollo, ya sea a nivel de miocardio o de los vasos periféricos. En cuanto al aparato respiratorio, su crecimiento se realiza simultáneamente al desarrollo corporal general de manera que a la edad de 12 años el ritmo respiratorio es de unas 24 respiraciones por minuto en reposo. Durante el ejercicio físico, la posibilidad de aumentar el volumen de la caja torácica es muy reducida, pero tal diferencia se compensa con un aumento de frecuencia respiratoria.

- **SISTEMA NERVIOSO:** Los procesos nerviosos fundamentales (excitación e inhibición) no están equilibrados, ya que predomina la excitación. Hay que tener en cuenta que el desarrollo del cerebro va a consistir en gran parte en un proceso de teleencefalización, es decir, de progresivo desarrollo desde el centro a la periferia. Además, desde el punto de vista funcional, el sistema nervioso central, a la edad puberal presenta gran plasticidad del SNC, aunque ha perdido gran parte de vitalidad y eficiencia, a causa de las turbaciones de origen hormonal, que acentúan el carácter reactivo del SNC, dando lugar a estabilidad comportamental y afectiva del joven. Estas características influyen directamente sobre la formación y la estabilidad en términos temporales de los hábitos motores, favoreciendo los estancamientos, debilitando la voluntad y la perseverancia.

DESARROLLO COGNITIVO (cómo piensan y cómo se relacionan)

El pensamiento adolescente ha alcanzado ya, según el esquema evolutivo de Piaget, el estadio de Operaciones formales. Este pensamiento formal permite analizar las grandes teorías y concepciones científicas, luchar por las ideas y no solo por cosas, imaginar mundos posibles, establecer hipótesis, considerar alternativas y variables, etc.; aunque también tiene sus contrapartidas como la incertidumbre, desilusión, etc.

De la misma manera, el adolescente tiene una conciencia aguda de que hay posibilidades de mejorar la situación social, económica o política.

Ayudado por el pensamiento formal, el adolescente puede ya considerar múltiples alternativas en torno a un hecho y examinarlas sistemáticamente para encontrar la clave explicativa del mismo.

En cuanto a las relaciones, los amigos son un elemento importante para los adolescentes ya que el grupo de iguales, cumple una serie de funciones importantes en la adolescencia como:

- Ayudar al adolescente a independizarse de los lazos familiares.
- Servir de campo de prueba para el desarrollo de las destrezas adultas.
- Ofrecer un confidente con quien compartir las experiencias más profundas.
- Facilitar una cierta estabilidad social y emocional en medio de tantos cambios internos y externos.

Hay en este sentido un cambio de dependencia de los padres a la dependencia de los compañeros, antes de que llegue a ser independiente por completo.

- **BÚSQUEDA DE IDENTIDAD:** Muchos identifican la adolescencia con la crisis de identidad. Es el momento en el que el adolescente debe contestar a la pregunta vital de “quién soy yo” y a la más difícil todavía de “qué seré yo”. La identidad de una persona se logra en relación con los padres, iguales y la sociedad en general. En este sentido, el establecimiento de la independencia y de los valores es parte de la crisis de identidad.

La identidad consiste en llegar a estar razonablemente seguro de la clase de persona que es, de aquello en lo que cree, y de lo que quiere hacer en su vida. Lograr la identidad implica establecer compromisos relativamente estables con una serie de valores

y creencias (actitud ideológica), con una serie de objetivos profesionales y educativos (actitud ocupacional), y con una orientación de género que influye en los patrones de relación con hombres y mujeres (actitud interpersonal).

Concluimos que el adolescente ha de intentar vivir con sistemas orgánicos y capacidades funcionales a niveles muy variables de madurez. Por tanto, debemos ser conscientes de que en nuestras clases aparecerán sensibles diferencias en cuanto a la cantidad y la calidad de la participación de los alumnos y nuestra planificación debe ofrecer oportunidades a todos de desarrollar su habilidad y forma física.

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Introducción

Las constantes transformaciones que experimenta la sociedad actual demandan de la educación un proceso continuado de adaptación que ofrezca respuestas válidas a las necesidades que se van originando. Nos encontramos ante una situación provocada por cambios acelerados en los hábitos de vida, que se encaminan hacia prácticas poco saludables, circunstancia que adquiere una especial gravedad cuando afecta a la etapa escolar. Es un hecho constatado que el momento más propicio para acometer la adquisición y consolidación de hábitos de vida es el periodo escolar y es, por tanto, en estas edades cuando se hace imprescindible articular estrategias de intervención que aporten soluciones válidas a esta problemática. Se estima que hasta un 80 por ciento de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en el entorno escolar, tal y como recoge el informe Eurydice de 2013 de la Comisión Europea; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados que influyen en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones, promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos relacionados con el cuerpo y la motricidad. La unión de estos factores permitirá al alumnado disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se puedan presentar, ya sean relacionadas con lo físico o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Se pretende de esta forma proporcionar a los alumnos y alumnas los recursos necesarios que les permitan llegar a un adecuado nivel de competencia motriz y ser autónomos en su práctica de actividad física y una práctica regular, habiendo adquirido, además, hábitos de vida saludables y mantenidos en el tiempo. En esta etapa los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los alumnos se enfrentan a una gran diversidad de actividades físicas y deportivas, por lo que deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones de tipo físico. Es por esto que la propuesta curricular deberá reflejar esta riqueza, planteando una oferta de contenidos

variada, equilibrada y adaptada a las características madurativas correspondientes a cada curso y que contribuya al desarrollo de las competencias. Esto, unido a un planteamiento progresivo de los aprendizajes, posibilitará a nuestros alumnos y alumnas cotas crecientes de autonomía, que supondrán al final de la etapa altos niveles de autogestión de la propia práctica física.

Los **bloques de contenidos** se distribuirán como a continuación se detalla:

Bloque 1. Condición física y salud: Partiendo del hecho de que la salud es un elemento transversal a todos los contenidos, se agrupan en este bloque, por un lado, los conocimientos sobre las capacidades físicas básicas, su desarrollo y su relación con la salud, progresando en su planteamiento hasta llegar, en el último curso, a la planificación de la mejora de la propia condición física. Por otro lado, se incluyen los aspectos relacionados con hábitos saludables de práctica física, alimentación y posturales y el análisis, desde el punto de vista crítico, de los hábitos perjudiciales para la salud. El conocimiento del cuerpo y su vinculación con la actividad física forma parte también de este bloque de contenidos.

Bloque 2. Juegos y deportes: Incluye la adquisición y el desarrollo de los recursos del deporte y de los juegos: destrezas técnicas, estrategias tácticas, aspectos reglamentarios, etc. Se trabajarán, a lo largo del primer ciclo, los fundamentos de las distintas modalidades deportivas, progresando en la dificultad de los aprendizajes en relación a los procesos madurativos y de mejora que experimentarán nuestros alumnos y alumnas. Esta progresión culminará la etapa de Educación Secundaria Obligatoria con la profundización en el cuarto curso de una o varias modalidades deportivas, aportando de esta forma a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Constituye una oportunidad para que el alumnado conozca y aplique técnicas específicas que le permitirán desenvolverse y disfrutar del medio natural, sin olvidar en ningún momento la importancia de concienciar acerca de una utilización respetuosa del entorno y que promueva actitudes de conservación y mejora del mismo. Se trabajarán diversas técnicas a lo largo de los distintos cursos, culminando con el desarrollo de procesos de planificación de actividades en el medio natural, que respondan a las necesidades personales y que puedan suponer una posibilidad real de práctica física en el tiempo de ocio.

Bloque 4. Expresión corporal y artística: Se recogen en este bloque el conjunto de contenidos de carácter expresivo, comunicativo, artístico y rítmico, cuya finalidad es la de desarrollar en el alumnado la capacidad de expresar y comunicar de forma creativa mediante el cuerpo y el movimiento, utilizando para ello las técnicas y los recursos apropiados. Las actividades relacionadas con la expresión corporal son un marco ideal para la mejora de las habilidades sociales y emocionales de nuestros alumnos y alumnas, y esto debe ser aprovechado.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Bloque de gran importancia que recopila aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos y que otorga especial atención a las actitudes, valores y normas como factores muy presentes en las clases de Educación Física. Respeto, deportividad, superación, tolerancia, trabajo en equipo...la práctica físico-deportiva y artísticoexpresiva como un entorno privilegiado para el desarrollo de estos principios de comportamiento que además de

ser aplicados en el ámbito motriz, lo deben ser también en la vida real. No menos importantes son las normas de prevención y seguridad que posibilitarán una práctica física segura. Esto, junto al aprendizaje de los primeros auxilios básicos y sus técnicas, garantizará a nuestros alumnos y alumnas una práctica plenamente satisfactoria. Se recoge también en este bloque todo lo relacionado con las distintas fases que componen la sesión de Educación Física y las actividades que en ellas se desarrollan, así como lo referido a la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aportación en la mejora del proceso de aprendizaje de nuestros alumnos.

CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz y se generan las condiciones adecuadas para que, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, se alcancen progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje, de forma que los alumnos y alumnas lleguen a ser capaces de gestionar su propia práctica física, capacitándoles, además, para afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, etc. están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

OBJETIVOS DE ETAPA

Esta materia contribuye a desarrollar las capacidades recogidas en los **objetivos generales de la etapa relacionados con el conocimiento del funcionamiento y la salud del cuerpo y la práctica de la actividad física y el deporte (k)**. Asimismo, con el resto de las materias, favorece el desarrollo de las capacidades incluidas en los objetivos a), b), c), d), e), g),l) y m).

OBJETIVOS DE MATERIA

Objetivos

La enseñanza de la educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

METODOLOGÍA.

La Educación Física es una materia vivencial, por ello promueve constantemente un método **ACTIVO Y PARTICIPATIVO**. Los contenidos conceptuales y actitudinales van implícitos en los procedimentales que ocupan la parte central.

Los contenidos son cíclicos, es decir, en cada ciclo se proponen los mismos bloques de contenidos ampliando y profundizando en su conocimiento y práctica, lo que cambian son las Unidades Didácticas y actividades realizadas, esto favorecerá la recuperación del alumno.

Existen contenidos que se desarrollan en gran parte de las sesiones por considerar que son muy importantes y que complementan al resto de actividades, son los siguientes:

RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, EJERCICIOS POSTURALES Y CORRECTIVOS.

El número de sesiones de cada Unidad Didáctica podrá variar si es necesario para adaptarse a las necesidades de los alumnos.

La **MOTIVACIÓN** es considerada como elemento principal para la consecución de los objetivos propuestos. Se desarrollará principalmente mediante los siguientes principios:

- Las actividades se adaptan a los intereses de los alumnos.
- Se comunicará siempre el objetivo de la etapa, del curso, de cada una de las Unidades Didácticas y sesiones.
- Se atenderá a la diversidad estableciendo metas o retos personales, realizando siempre una progresión de las actividades en dificultad para que cada alumno llegue y progrese hasta el máximo de sus posibilidades. Todas las propuestas de clase se plantearán metodológicamente para que todos y todas las alumnas puedan trabajar partiendo de su nivel (**enseñanza individualizada**).
- Se fomenta la independencia delegando la responsabilidad de su progreso.
- La forma de agrupamiento variará de manera que se favorezca la socialización y el aprendizaje cooperativo y recíproco.
- Constante combinación del binomio competición-cooperación en las actividades físicas y deportivas.
- Siempre se relacionarán los contenidos con tareas cotidianas y explicando para qué nos sirven, para que los alumnos valoren las propuestas y les resulte un aprendizaje significativo.

El profesor es el **MEDIADOR**, él que “experimenta” y el **protagonista del aprendizaje es el alumno** que percibe-decide-ejecuta las tareas motrices según su evolución psicomotriz.

La elección del método de enseñanza estará en función de: la actividad, la finalidad, los alumnos y su evolución. Valorando estos factores las propuestas irán desde la más estricta instrucción directa hasta la enseñanza mediante la búsqueda donde la autonomía es mayor. Las decisiones metodológicas correspondientes se tomarán al realizar las Unidades Didácticas. Como principios generales a tener en cuenta en todas las experiencias de aprendizaje de los alumnos durante la etapa destacamos los siguientes:

- De lo próximo a lo distante.
- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- De lo individual a lo general.
- De lo concreto a lo abstracto.

Las PROGRESIONES (además de ser un elemento de motivación) se plantearán a partir de un análisis de los mecanismos de percepción-decisión-ejecución de cada tarea.

Con estas líneas metodológicas generales, en las sesiones de las diferentes Unidades Didácticas, las actividades se estructurarán de manera que los alumnos deban dominar unas para poder pasar a otras, especialmente en aquellas que el posible riesgo o miedo que despierten en el alumnado. Con ello se pretende asimismo, atender a la diversidad de experiencias motrices previas que los alumnos poseen y las capacidades que son capaces de desarrollar, siendo su ritmo de progresión lo que determina el nivel de destrezas que alcanzan y hasta donde llegan.

El agrupamiento de alumnos variará en función de las actividades realizadas, así como la situación del profesor en el grupo y el papel que desarrolla. En numerosas ocasiones serán los propios alumnos los que realizarán una enseñanza recíproca, puesto que esto facilita el aprendizaje y la fijación de modelos motrices.

Los conceptos de la materia están explicándose dentro de todas las actividades que realizan los alumnos.

Aunque son muchas las decisiones a tomar, para ser práctico simplifico de esta forma los múltiples aspectos que aparecen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de E.F.:

- **Orientaciones metodológicas**
- **Los estilos y técnicas de enseñanza que se van a utilizar.**
- **Estrategia en la práctica.**
- **Organización de espacios y tiempos para conseguir una eficiencia aceptable en nuestra acción pedagógica.**
- **El control del grupo y las situaciones imprevistas**

Orientaciones metodológicas.

Las características y los conocimientos previos del alumnado y las peculiaridades de la materia y de los contenidos tratados en cada caso, son elementos que deberán ser tenidos en cuenta a la hora de aplicar la amplia variedad de recursos metodológicos presentes en la Educación Física. Esta aplicación no será nunca producto de la improvisación, sino que supondrá el resultado de un proceso de reflexión en el que se tendrá en cuenta la correspondencia entre las distintas fases del aprendizaje y la evolución del alumnado.

La diversidad de situaciones de aprendizaje presentes en la Educación Física no recomienda la utilización de una sola metodología, de tal forma que la adecuada combinación de las mismas es la que propiciará los mejores resultados. Es por esto que el docente deberá contar con un amplio repertorio de recursos didácticos que den respuesta a las distintas situaciones planteadas en cada caso.

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo procesos de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte de los alumnos y las alumnas. Es el caso de la enseñanza comprensiva, el modelo de educación deportiva o el aprendizaje cooperativo, entre otros.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

En este mismo sentido, el planteamiento de contenidos se realizará teniendo en cuenta los intereses del alumnado, presentando los mismos de forma atractiva y utilizando los recursos de comunicación apropiados que hagan que los alumnos y alumnas se sientan motivados a adquirirlos.

Las actividades propuestas en clase y sus grados de complejidad tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje presentes en el aula y tendrán como punto de partida el nivel de desarrollo de los alumnos, buscando, además, que contribuyan a la mejora de las competencias clave.

Los retos planteados deberán ser alcanzables para el alumnado, permitiendo, a través de las adecuadas adaptaciones, la consecución de las metas establecidas. Se conseguirán, de esta manera, procesos de aprendizaje más motivantes y satisfactorios, algo que, sin duda, generará actitudes positivas hacia la materia, favoreciendo de esta forma la adherencia de nuestros alumnos y alumnas a la práctica física. Estas consideraciones adquieren especial importancia en el caso de los deportes, ya que las limitaciones técnicas impiden en muchas ocasiones una participación plena en este tipo de actividades.

Destacar la importancia de que los aprendizajes, especialmente los deportivos, se realicen dentro de un contexto, que podrá ser de distinto tipo, desde situaciones en las que únicamente se tengan que controlar los propios movimientos, hasta en las que se debe responder a estímulos externos de oposición y coordinarse con los compañeros para conseguir el objetivo de la acción motriz.

Aunque algunos de los aprendizajes deberán tener una fundamentación teórica, la Educación Física tiene un carácter eminentemente práctico, por lo que se intentará que el tiempo de práctica física sea el mayor posible, utilizando los recursos didácticos que favorezcan este hecho y gestionando la organización de materiales e instalaciones, de forma que el proceso se vea optimizado. Por otro lado, si atendemos a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en referencia al tiempo de práctica de actividad física diario, es evidente que las dos horas de asignación semanal disponibles en Educación Física son insuficientes para cumplir este objetivo.

Teniendo en cuenta esto y el hecho de que una de las finalidades de la materia es la de crear hábitos de vida saludables y duraderos, se intentará que las actividades realizadas en clase no se mantengan sólo en el entorno escolar sino que pasen a formar parte del repertorio de posibilidades de utilización en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas. De igual forma se promocionará la participación del alumnado en aquellas iniciativas institucionales que promuevan los estilos de vida saludables y activos.

Aprovechando el que algunos de los contenidos de la Educación Física guardan una estrecha relación con los que se trabajan en otras materias, se plantearán propuestas conjuntas de adquisición de aprendizajes favoreciendo de esta forma la interdisciplinariedad.

Las formas de organización de la clase y del grupo serán variadas y flexibles en función de las circunstancias de aprendizaje, aunque se concederá especial importancia a las situaciones que favorezcan los factores de participación y socialización, promoviendo además aprendizajes de tipo cooperativo.

Las características de la Educación Física convierten esta materia en un entorno propicio para el desarrollo de valores personales y sociales. El profesor tratará de que estos principios de actuación estén muy presentes en el desarrollo de las distintas actividades y en su práctica docente, debiendo tener muy en cuenta que su comportamiento es uno de los principales elementos en la transmisión de valores a los alumnos. En este sentido, se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, fomentando la aceptación y la participación de todos y todas, independientemente de sus características, contribuyendo así de forma clara a la consecución de los elementos transversales.

En cuanto a la evaluación, estará presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y será de carácter formativo y, aunque cumplirá su función de verificación de los logros obtenidos, también orientará el aprendizaje del alumnado potenciando los éxitos, valorando el esfuerzo además de los resultados y corrigiendo los aspectos que deban ser mejorados, no utilizándose nunca como un elemento sancionador. Se tratará de conseguir que sea un proceso en el que el alumno tome parte activa, a través de experiencias de autoevaluación y de situaciones de reflexión crítica sobre sus desempeños.

El profesor deberá actuar en todo momento como guía y facilitador del aprendizaje de sus alumnos, creando las condiciones adecuadas para tal fin y prestando atención constante al proceso de aprendizaje de los mismos, de forma que le permita orientar y ajustar los recursos metodológicos en función de las situaciones que vayan surgiendo, con el fin de alcanzar los resultados deseados. La actitud del docente adquiere gran importancia debiendo ser esta, en todo momento, motivadora, positiva e integradora, de forma que se propicie un clima de aprendizaje, respeto, seguridad y confianza que genere en los alumnos y alumnas una predisposición favorable a aprender. Adquiere especial importancia el hecho de que el profesor mantenga actitudes de constante actualización pedagógica, abierto a nuevos planteamientos didácticos y a la incorporación de contenidos que puedan suponer una mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los estilos y técnicas de enseñanza que se van a utilizar

El **Decreto 69/2007**, de 29 de mayo, que establece el currículo para la E.S.O. en nuestra Comunidad de Castilla-La Mancha en su **artículo 5 apartado 7** establece que “Los métodos de trabajo favorecerán la participación activa del alumnado en la construcción de los aprendizajes y en la interacción con el adulto y con los iguales para potenciar su autoestima e integración social. Las orientaciones relativas a la metodología, junto a las relativas a la autonomía pedagógica se recogen en el Anexo IV”, concretamente en el punto 2 que habla de las Programaciones didácticas, y más preciso en el **punto 2.3.**, que habla de “los métodos de trabajo; la organización de tiempos, agrupamientos y espacios; los materiales y recursos didácticos seleccionados y las medidas de respuesta a la diversidad del alumnado”.

Se precisa que integran la metodología todas aquellas decisiones orientadas a organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla en las aulas. La metodología es, por tanto, la hipótesis de partida para establecer las relaciones entre el profesorado, el alumnado y los contenidos de enseñanza.

No existe el método único y universal que puede aplicarse con éxito a todos y todas las situaciones sean cuales sean las intenciones educativas, los contenidos de enseñanzas, el alumnado y el propio profesorado.

Pero es imprescindible alejarse de enfoques que convierten la clase en un espacio uniforme y homogéneo organizado para dar respuesta al alumnado “tipo”. ***Es responsabilidad de todo el profesorado, mediante el trabajo de los Departamentos de coordinación didáctica y en el marco del Proyecto Educativo, definir la metodología más adecuada para conseguir los fines educativos.***

En concreto en Educación Física los autores establecen estilos, técnicas y estrategias específicas.

El concepto de estilo de enseñanza desde su aparición hasta la actualidad ha ido cambiando de una concepción cerrada, de producto, conductual, a una concepción abierta, de proceso y ecológica (Sicilia Camacho y Delgado Noguera, 2002)

Hoy se define estilo de enseñanza como la manera, relativamente estable, en que el **profesor** de manera reflexiva **adapta su enseñanza al contexto, los objetivos, el contenido y los alumnos**, interaccionando mutuamente y adoptado las decisiones al momento concreto de la enseñanza y aprendizaje de sus alumnos.

Hoy en día no podemos hablar de estilos mejores o peores, su aplicación vendrá determinada por las condiciones donde se desarrollen. Según estas definiciones el estilo de enseñanza no es un modelo fijo, sino un proceso investigativo en el que el maestro/a se va formando y buscando la manera más efectiva de llegar a los alumnos.

Voy a exponer una de las clasificaciones más conocidas que es la de Miguel Angel Delgado Noguera que parte de la que hizo Muska Mosston y Asworth. Pero en ningún caso puede pensarse como únicas propuestas. Recordemos que en un estilo de enseñanza se destacan tres tipos de interacciones:

- la interacción de tipo comunicativo o técnica de enseñanza
- la interacción de tipo organización-control o formas de organización de la clase
- y las interacciones de tipo socio-afectivo o tipos de clima de aula o disciplina de la clase.

Delgado Noguera 1991:

1) Estilos de ENSEÑANZA TRADICIONALES:

Dentro de esta categoría podemos considerar el **mando directo; la modificación del mando directo y la asignación de tareas.**

2) Estilos de enseñanza que fomentan la INDIVIDUALIZACIÓN:

En esta categoría de estilos se incluyen: **Trabajo por grupos de nivel; trabajo por grupos de intereses; enseñanza modular** (incluyen los niveles y los intereses, una modalidad posible son los contratos de enseñanza); **programas individuales (Mosston 1988) y la enseñanza programa** (útil para la enseñanza de la teoría de la EF).

3) Estilos de enseñanza que posibilitan la PARTICIPACIÓN del alumno/ a:

Dentro de esta categoría de estilos de enseñanza consideramos **la enseñanza recíproca, los grupos reducidos (Mosston, 1988) y la microenseñanza**

4) Estilos de enseñanza que favorecen la SOCIALIZACIÓN

5) Estilos de enseñanza que implican COGNOSCITIVAMENTE al alumno/ a:

En esta categoría se recogen los estilos de **descubrimiento guiado; resolución de problemas** (Mosston 1978);

6) Estilos que promueven la CREATIVIDAD o métodos creativos.

Esta clasificación de Delgado Noguera es simplemente académica (tal y como él mismo indica). La realidad de la clase es mucho más diversa y no puede ser categorizada de forma estricta. Las posibilidades de combinación de las seis categorías expuestas son muy variadas. Todas las posibilidades las maneja el profesor/a de acuerdo con los diversos factores que afectan la enseñanza de la Educación Física.

Así, tenemos que ir desgranando las características de la tarea, los objetivos, las particularidades de los alumnos/as las que va dirigido, para dar con el estilo más idóneo. No hay, pues un buen método general, sino el de acomodarse a los objetivos, contenidos, a la edad y al nivel de aprendizaje de nuestros alumnos y alumnas.

Nos proponemos para este curso 2015/16 INDIVIDUALIZAR al máximo de nuestras posibilidades nuestras propuestas con la metodología. En estos últimos cursos observamos que las diferencias entre unos alumnos y otros se amplían en relación a sus competencias motrices (alumnos con niveles muy altos y otros muy bajos).

Las técnicas de enseñanza:

Es una parte del estilo y hace referencia a la interacción de tipo comunicativo. **Los términos más utilizados son los descritos por Fernando Sánchez Bañuelos_(1990): INSTRUCCIÓN DIRECTA Y ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA.**

1) **INSTRUCCIÓN DIRECTA, características:**

La **instrucción directa** es aconsejable cuando existen soluciones bien definidas por su probado rendimiento y cuya ejecución requiere unos programas motores específicos

2) **ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA , características:**

La **enseñanza mediante la búsqueda**, planteada en forma de **resolución de problemas** o **descubrimiento guiado** predominará en aquellas tareas en las que los mecanismos de percepción y decisión jueguen un papel fundamental.

Estrategia en la práctica:

1. **Estrategia Global:** cuando se solicita al alumno/ a que ejecute el modelo en su totalidad.

2. **Estrategia Analítica:** se ejecuta por partes, y se enseñan por separado.

3. **Combinaciones** de estrategias intermedias: es difícil utilizar una u otra de manera exclusiva:

- Global puro: tiro a canasta.
- Global con polarización de la atención: tiro a canasta pero nos fijamos en la extensión y flexión de brazos y piernas.
- Global con modificación de la situación real: 3x3 pero modifico el espacio.
- Análisis progresivo: A, (A +B), (A + B + C)...
- Análisis secuencial: A, B, C, D = (A + B + C + D)
- Análisis puro: enseño como a mi me parece, primero B, después A..., y luego sumo al final, ejemplo: C, A, B = (C + A + B).

Información:

Es conveniente afirmar todo lo que el alumno/ a esté haciendo bien, y después aquello que estimemos que debe ser corregido.

Debemos:

- dar un contenido específico,
- seguir un orden de prioridades para dar la información,
- evitar la informar redundante,
- proporcionar una idea global del modelo,
- enfocar la atención del alumno/ a,

- Medios: demostración, explicación verbal, medios audiovisuales, etc.

Organización de espacios y tiempos para conseguir una eficiencia aceptable en nuestra acción pedagógica.

Como nuestra materia es compleja desde el punto de vista organizativo, es importante que conozcamos los recursos relacionados con el tiempo y espacio, para que nuestra clase sea lo más eficaz posible y los alumnos tengan el mayor tiempo de práctica.

Sabiendo la importancia del **tiempo** de aprendizaje proponemos una serie de recursos:

- Motivar a los alumnos/as para que no tarden mucho en acceder a la instalación deportiva.
- Poner normas que limiten el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Establecer unas rigurosas normas para exigir puntualidad. Introducir rutinas.
- Acortar el tiempo de trámites administrativos como pasar lista (pasar lista mientras hacen alguna actividad).
- Tener preparado el material a utilizar, y organizar con eficacia su traslado.
- Reducir el tiempo de presentación de actividades. Procurar que sea breve y clara. Para ello se debe preparar y estructurar lo mejor posible.
- Reducir el número de actividades para no perder tiempo en explicarlas, pero sin llegar a eliminar la motivación que supone la variedad.
- Utilizar variantes de una misma actividad. La ventaja es que no se tiene que reorganizar el grupo.
- Conseguir un sistema de señales eficaz, para garantizar una menor pérdida de tiempo al presentar la siguiente actividad.
- Si se plantea una tarea que los alumnos/as pueden realizar de forma autónoma, permite ir preparando la siguiente (colocando el material necesario).
- Conseguir una posición adecuada del maestro/a respecto a los alumnos/as durante la información inicial.
- Controlar la posición de los alumnos/as. Deben situarse lo más cerca del maestro/a, pero a la vez lo más separados unos de otros para que puedan oír y ver. Normalmente es conveniente que formen un semicírculo alrededor de la explicación. También es un recurso sentarlos al principio de la sesión o en explicaciones largas (cuando son pequeños aumenta la atención sentados).
- Utilizar la demostración en una actividad compleja es ventajoso.
- Preguntar si hay dudas antes de comenzar la actividad.
- Evitar desarrollar muchas actividades complejas en clase.
- Procurar que la evolución de la organización sea coherente. Así, de parejas podemos pasar a grupos de cuatro; de tríos a grupos de seis.
- Tener organizados los grupos cuando vayamos a organizar competiciones por equipos.
- Proponer actividades significativas para los alumnos/as, así estarán deseando escuchar la siguiente propuesta y como consecuencia perderemos menos tiempo en explicar.
- Buscar actividades que se realicen de forma simultánea (evitando que estén parados esperando demasiado tiempo).
- Que el maestro/a evoluciona por toda la clase atendiendo individualmente y motivando a la participación.
- Que la parte inicial se realicen actividades relacionadas con los objetivos. Por ejemplo hacer actividades suaves con balón, si el objetivo va relacionado con ello.

Respecto al **espacio**:

- La primera norma general a tener en cuenta es el aprovechamiento completo y homogéneo del espacio que tengamos. En función de la disposición del grupo, la organización puede ser: formal, semiformal y libre. En esta asignatura que se presta a la creatividad, los profesores/as podemos variar la utilización de espacios de muy diversas formas, podemos encontrar originales propuestas para diseñar espacios en el libro de D. Blández (1995).

Respecto al **material**:

- En la adquisición de material nuevo tendremos en cuenta:
 - o Prever la peligrosidad del material.
 - o Elegir el material que nos ofrezca más posibilidades de utilización.
- Respecto a la organización:
 - o Tener el material previsto y preparado.
 - o Establecer normas para ayudar a llevarlo y colocarlo (por lista, voluntarios).
 - o Utilizar el material suficiente. En general, no es recomendable llevar excesiva variedad para una sesión.
 - o Realizar primero las actividades en las que no se use material y luego las que sean con material, no al revés.

El control del grupo y las situaciones imprevistas.

El control óptimo de la clase implica tomar medidas PREVENTIVAS a fin de evitar comportamientos no deseados. Recursos para prevenir:

- Permitir una alta participación....
- Facilitar la individualización. Utilizando un estilo apropiado.
- Crear un clima favorable. Interés del profesor hacia los alumnos y la materia.
- “Barrido con la mirada” (propuesta por Pieron 1988) que consiste en colocarse en un lugar donde se observe a toda la clase y controlar si está realizando la tarea, si la participación es la prevista o si el comportamiento es correcto.
- Otra estrategia “del alejamiento al acercamiento” (propuesta por Delgado 1991) es decir, comenzar con un grupo un tanto distante y rígido e ir dando confianza a medida que el grupo lo merezca.
- Establecer “rutinas organizativas” (Del Villar 1993) que en E.F. son especialmente importantes debido al carácter más abierto de actuación y a la cantidad de material que se moviliza. Las rutinas organizativas que voy a utilizar son:
 - o Establecer un eficaz sistema de códigos no verbales
 - o No empezar a hablar hasta tener la atención del grupo,
 - o Concentrarlos en un lugar determinado del aula , preferiblemente en semicírculo y frente al profesor
- Otros recursos preventivos: mostrar firmeza y seguridad en las decisiones (huyendo de histerias y grito), tratar con respeto y amistad, mantener a los alumnos entretenidos en todo momento con actividades motivantes y participativas, dar responsabilidad a los líderes de forma positiva y a los alumnos conflictivos. Dialogar con los alumnos más problemáticos en privado, crear un consejo de alumnos que establezcan normas y sanciones, evitar dar la espalda a los alumnos durante un tiempo...No hay reglas mágicas que garanticen el control de la clase, pero cuanto más se conozca sobre este tema mas preparados estaremos para poder actuar.

En el caso de no poder evitar alguna conducta desviada, aplicaremos la sanción. No se debe abusar pues perdería su posible eficacia y no es recomendable utilizarlo como primer recurso. Características del castigo:

- Nunca improvisarlo ni dejarse llevar por el impulso del momento.
- Castigar el comportamiento, no a la persona.
- No emplear el ejercicio físico como castigo, pues se asociaría con algo negativo.
- La supresión de algún privilegio puede ser buena estrategia, como por ejemplo sacarlo de la actividad algunos minutos.
- Es importante relacionar el castigo con la falta, por ejemplo si la falta es por maltrato de material, puede recogerlo al final de la clase, y si es por estropear un juego, se le deja sin poder participar.

En Secundaria, lo más habitual es encontrar una motivación hacia la actividad física debida:

- A la necesidad de movimiento que se tiene a estas edades.
- Al gusto y disfrute que les provoca la actividad física.

Por tanto, las tareas y las actividades propuestas deben responder a estas motivaciones. Si nos encontramos con algún alumno/a poco motivado debemos tener paciencia, animar, ofrecerle la oportunidad, ofrecer actividades variadas... porque lo que nos interesa es que participe.

EVALUACIÓN.

El departamento realizará una **evaluación inicial** de los alumnos que se incorporan por primera vez al Instituto, con el fin de detectar posibles deficiencias que de carácter grave en motricidad, lateralidad y orientación espacial los alumnos pudiesen tener, poniéndolo en conocimiento del resto de profesores del grupo en la sesión de evaluación cero. En su caso, se decidirá sobre las posibles **adaptaciones curriculares** que se deben llevar a cabo durante este curso. Cualquier decisión sobre este tema va a quedar reflejada en las actas del Departamento de Educación Física en las reuniones de Departamento.

La evaluación INICIAL se plantea al comienzo de cada Unidad Didáctica con test específicos del trabajo a desarrollar, en su caso, y una observación del estado inicial. Se consideran muy importantes estos controles porque lo que vamos a valorar es la progresión de las posibilidades motrices del alumno.

CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A continuación se exponen la relación de los contenidos, criterios de evaluación y estándares.

1º ESO

C

Educación Física. 1º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. • La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física. • La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. • Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos. • La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo. • La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación. • La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas. 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.
	1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.	
	1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.	
	1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.	
	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	
	1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.	
	1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.	
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.
	2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.	
	2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas. • Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes. • Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual. • Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición. • Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica. • Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores. • Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos. 	Bloque 2. Juegos y deportes	
	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. • Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. • Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • La expresión a través del cuerpo y del movimiento. • Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión. • Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.
		1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. • Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. • Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones. 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.
		1.3. Cooperación con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

<ul style="list-style-type: none"> • Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada). • Normas básicas para una práctica física segura. • Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer). • Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura. • Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma. • Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental. 	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

Educación Física. 2º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Requisitos de una actividad física saludable. • Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. • Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso. • La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física. • Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. • Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. • Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). • Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable. 1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física. 1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física. 1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable. 1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida. 1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales. 1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). 2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración. 2.2. Mejora sus niveles previos de condición física. 2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. 2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 2. Juegos y deportes	
<ul style="list-style-type: none"> • Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. • Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior. • Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. • Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. 	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<p>1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.</p> <p>1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.</p> <p>1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.</p> <p>1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.</p> <p>1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.</p> <p>2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.</p> <p>2.4. Cooperación con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.</p> <p>2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p> <p>2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. • Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña. • Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos. • Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. 	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> • Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. • Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. • Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. • Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. • Representación corporal de emociones. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

<p>sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. 		
--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. El deporte como fenómeno sociocultural. Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. 	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p>	<p>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.</p> <p>1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>
	<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p> <p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p> <p>2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>

	físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	

Educación Física. 3º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> • Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización. • Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud. • Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud • Control del esfuerzo físico a través de la 	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.

<p>frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática. • Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación. • Metabolismo energético y actividad física. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad). • Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos. 	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.
		2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.
		2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 2. Juegos y deportes	
<ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior. • Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores. • Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas 	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

<p>seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica. • Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. 		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • La orientación como técnica de progresión en el medio natural. • Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos. • El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo. • Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y 	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.

búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.		
--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> Las técnicas de dramatización en expresión corporal. Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales. La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo. Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. 	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico. 1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica. 1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en 	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás. 2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal. 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada. 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás. 2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases. 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación. 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad.

<p>relación con la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas. • Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas. • Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich. • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos. • Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación 		superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	

	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

Educación Física. 4º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso. Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física. 	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.

<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. • Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. • Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. • Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas. • Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. • Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. • Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes). • Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas. 	<p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.</p> <p>1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.</p> <p>2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.</p> <p>2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p> <p>2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.</p> <p>2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>
---	---	---

		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
	Bloque 2. Juegos y deportes		
<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. • Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. • La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas. • Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. 	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	
			1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
			1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
			1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
		2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
			2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
			2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
			2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
			2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están

		implicados en las mismas.
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos. Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que 	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.

<p>puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente. 		<p>1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
---	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo 	<p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p> <p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. Análisis y reflexión sobre los valores en la 	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p>

<p>práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. • Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. • Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. • Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. 	entendida.	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.
		1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
		2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.
		2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.
	3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es CONTINUA, la observación sistemática y diaria del alumno ofrecerá gran parte de la información, para ello se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación que permitan valorar al alumno de diferentes maneras y aspectos.

1. Se tendrán los datos antropométricos de los alumnos en unas fichas individualizadas donde se observe la evolución física de los mismos y se registren los problemas de tipo médico o físico que padezcan.
2. Para la observación sistemática y diaria del alumno se utilizarán escalas de observación donde se recogerán datos de conceptos, destrezas y actitudes.
3. El profesor llevará un cuaderno de registros donde anotará el grado de implicación del trabajo diario de los alumnos.
4. Se realizarán test y baterías de registros respecto a los datos físicos y técnicos de los alumnos/as y su progresión.
5. Durante toda la etapa los alumnos/as van a elaborar un cuaderno-diario donde van a ir recogiendo los conceptos relacionados con las prácticas realizadas. Es voluntario para el alumno y alumna que quiera.
6. Se valorarán los aspectos técnico-tácticos de los deportes mediante sistemas de laboratorio y en situaciones de juego real.

IMPORTANTE:

El instrumento de evaluación que utilizamos es la observación sistemática (diario de clase) durante LAS CLASES PRÁCTICAS, por lo que es necesario que los alumnos para poder ser evaluados realicen el 75% de las prácticas (número de sesiones al año), si no podemos obtener la nota por no hacer las prácticas se realiza un examen práctico en cada evaluación y, en su caso al final del curso (junio). Esto se realiza si el número de faltas de las prácticas nos impide evaluar al alumno ya que la evaluación se realiza en cada una de las sesiones (a veces mediante observación directa del trabajo- valora su capacidad de implicación en el trabajo- y otras con instrumentos concretos de evaluación de los aspectos que se trabajan – evaluación de su nivel de aprendizaje). En todo caso, el alumnado siempre es evaluado o porque realiza todas las prácticas o porque se le facilita su prueba práctica en el caso que sea imposible haberlo evaluado con la observación diaria.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

50% de la calificación: trabajo diario del alumno en las clases prácticas (instrumento de evaluación: observación diaria con el diario de clase, autoevaluación y coevaluación)

50% de la calificación: pruebas prácticas relacionadas con las prácticas diarias (instrumento: tests y pruebas prácticas)

Tal y como indica la legislación para saber si el alumno o alumna han alcanzado los objetivos se tendrá como referente LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CADA CURSO y se elaboran los estándares relacionados con ellos. Cada unidad didáctica se elabora una tabla donde se ponderan los estándares y nos ofrecerán la nota final. Dada la complejidad de la elaboración de estos porcentajes el Departamento elaborará para cada unidad didáctica una tabla y quedará adjunta en las actas del Departamento, para garantizar la seguridad de la evaluación del alumno, pero al mismo tiempo tengamos un espacio de reflexión que aporte una adaptación a la realidad del alumnado en cuanto a lo que podemos exigir.

Los estándares están desarrollados en la explicación de cada uno de los criterios de evaluación. Son los que nos guían en la elaboración de cada INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN elaborada para cada unidad didáctica.

RECUPERACIÓN DE UNA EVALUACIÓN A LO LARGO DEL CURSO.

Los alumnos que no superen una evaluación deberán recuperar en la siguiente los criterios de evaluación no conseguidos.

El Departamento establecerá unas CONDUCTAS en las distintas Unidades Didácticas referidos a los Criterios de Evaluación y, con ellos se decidirá si el alumno está en condiciones de superar o recuperar en su caso cada Unidad Didáctica. Hay muchas Unidades Didácticas que repercuten en los mismos criterios de evaluación por lo que se podrán recuperar las Unidades Didácticas con las siguientes que se relacionen con dichos criterios. Por lo tanto, se podrá recuperar una evaluación aprobando la siguiente dentro de un proceso continuo que persigue alcanzar los criterios de evaluación y los objetivos del área. Se podrá establecer de manera puntual en algunos contenidos más específicos pruebas concretas de recuperación, para ello se elaborarán los programas de atención individualizada (PTI).

RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DEL CURSO ANTERIOR

Para recuperar el curso anterior es necesario ir alcanzando los objetivos que se proponen para el curso superior. **Si no va aprobando el curso superior se prepararán unas pruebas específicas que será una prueba práctica complementario para valorar si ha alcanzado los objetivos del curso anterior. Estas pruebas se realizarán entre la 2ª y 3ª evaluación (mes de mayo).**

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA. *En este curso se realiza en Junio.*

El examen de septiembre consiste:

1. Examen teórico sobre las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso.
2. Examen práctico:
 - Test de condición física realizados durante el curso
 - Práctica de las habilidades específicas que se hayan trabajado durante el curso

Este Departamento considera que al ser una asignatura práctica, donde los conocimientos se aprenden de una forma aplicada, **las prácticas son obligatorias** para alcanzar los objetivos de Educación Física en Secundaria. **Los alumnos solo pueden ser evaluados de manera continua si realizan el 75% de las prácticas totales (este curso son 70 sesiones), dado que nuestro procedimiento básico de evaluación es la observación durante las sesiones prácticas.** En el caso de no poder ser evaluados como el resto de los compañeros el Departamento realizará para esos alumnos pruebas específicas al final de cada trimestre (teóricas y prácticas) y al final de curso (primera quincena de junio), en este caso el modelo de examen será como el de la evaluación extraordinaria (ya explicado).

ALUMNOS CON DISCAPACIDAD TEMPORAL Y PERMANENTE

Los alumnos/as que temporal o permanentemente estén incapacitados para la práctica de actividad física mediante el debido certificado médico oficial (donde se indique el grado de inhabilitación para la práctica física y el tiempo aproximado que se va a mantener), deberán participar obligatoriamente en aquellas actividades que no sean perjudiciales para su incapacidad. Las actividades se adaptarán siempre que se pueda, con la finalidad de que participen en el mayor grado posible. En cada caso, se analizará el grado de participación y el resto del trabajo será teórico pudiendo llegar a valorarse en el caso más extremo al 100% de la nota (en el caso que no pueda hacer nada de práctica). Se procederá al examen práctico cuando se recuperen de la lesión (en el caso de ser una incapacidad temporal).

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRACURRICULARES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA para el curso académico 2020/2021

El objetivo primordial del Departamento al programar las diferentes actividades es potenciar la utilización del tiempo libre de los alumnos y alumnas en actividades deportivo-recreativas que les proporcionen experiencias enriquecedoras y les ayuden a mejorar su relación con los demás y su salud. En todas se potenciará especialmente la participación de las alumnas, puesto que sabemos que presentan una mayor reticencia para realizarlas.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

1. Campeonatos internos en los recreos de todos los deportes que los alumnos y alumnas propongan. Este año no se pueden realizar en este momento. Se quedan en la programación por si a lo largo del año podemos incluirlos.
2. Actividades relacionadas con el medio natural (carreras de orientación, paseos cicloturistas).
3. Potenciar el uso de la bicicleta con la “Semana de la movilidad sostenible”.
4. Participación en las Olimpiadas escolares que organiza el Patronato de Tomelloso. Está todo paralizado de momento.
5. Semana de la Salud. Charlas, talleres y actividades sobre hábitos de vida sanos.
6. Mindfulness para desarrollar la atención, conectar con el cuerpo y estar en calma.
7. Actividades acuáticas en la piscina municipal.

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES. Se definen en la Programación general anual. Tienen carácter voluntario, se desarrollan fuera del horario lectivo y de las Programación didáctica, y su finalidad es facilitar y favorecer el desarrollo integral del alumnado, su inserción sociocultural y el uso del tiempo libre. Estas actividades están todas suspendidas, se dejan en la programación para poder realizarlas en el caso que se pudieran realizar.

1. Participación en la carrera popular que se organiza en el pueblo un domingo de noviembre para todos los niveles.
2. Participación en las Olimpiadas organizadas por el Patronato Municipal de deportes (fechas todavía no concretadas)
3. Participación en la Master-clase de zumba organizada por el Patronato Municipal de Deportes.

4. Participación en el Deporte Escolar en la modalidad de Triatlón.

TEMPORALIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

	PRIMERA EVALUACIÓN 28 sesiones	SEGUNDA EVALUACIÓN 22 sesiones	TERCERA EVALUACIÓN 14 sesiones (+ 6 SESIONES A Y R)*
1º E.S.O.	U.D. Iniciación a la actividad física Nº sesiones 4 U.D. Hacia la salud a través del ejercicio I Nº de sesiones 16 U.D. Hockey I Nº de sesiones 8	U. D. Cualidades motrices I Nº de sesiones 7 U.D. <i>Badminton I</i> Nº de sesiones 8 U.D. <i>Expresión y Comunicación I.</i> Nº de sesiones 7	U.D. Atletimo I Nº de sesiones 6 U.D. <i>Voleibol I</i> Nº de sesiones 8 U. D. Deportes alternativos Nº sesiones 6 (Actividad ampliación)
2º E.S.O.	U.D. Iniciación a la actividad física Nº de sesiones 4 U.D. Hacia la salud a través del ejercicio II Nº de sesiones 14 U.D. <i>Hockey II</i> Nº de sesiones 8 U.D. Hábitos posturales. Nº de sesiones 2	U. D. Cualidades motrices II Nº de sesiones 7 U.D. <i>Badminton II</i> Nº de sesiones 8 U.D. <i>Expresión y Comunicación II.</i> Nº de sesiones 7	U.D. Atletimo II Nº de sesiones 6 U.D. <i>Voleibol II</i> Nº de sesiones 8 U. D. Deportes alternativos Nº sesiones 6 (Actividad ampliación)
3º E.S.O.	U. D. Iniciación a la actividad física Nº de sesiones 4	U. D. Cualidades motrices I Nº de sesiones 7 U.D. <i>Badminton III</i>	U.D. Atletimo III Nº de sesiones 6 U.D. <i>Voleibol III</i>

	U.D. Hacia la salud a través del ejercicio III N° de sesiones 16 U.D. Hockey III N° de sesiones 8 U.D. Juegos Populares N° de sesiones 2	N° sesiones 8 U.D. Danzas del mundo N° de sesiones 7	N° de sesiones 8 U. D. Deportes alternativos N° sesiones 6 (Actividad ampliación)
4º E.S.O.	U.D. Iniciación a la actividad física N° de sesiones 4 U.D. Hacia la salud a través del ejercicio IV N° de sesiones 14 U.D. Hockey IV N° de sesiones 8 U.D. Hábitos posturales. N° de sesiones 2	U.D. Expresión y Comunicación IV N° de sesiones 7 U.D. Badminton IV N° de sesiones 8 U. D. Actividades rítmicas	U.D. Atletimo IV N° de sesiones 6 U.D. Voleibol IV N° de sesiones 8 U. D. Deportes alternativos N° sesiones 6 (Actividad ampliación)

Nota: El orden de las Unidades

IMPORTANTE

La prioridad de este Departamento es ofrecer un espacio donde todas las chicas y todos los chicos puedan conectar con su cuerpo y con el movimiento en condiciones de seguridad, por ello se han elegido actividades individuales y en la medida que se pueda se realizarán en espacios abiertos al aire libre. Hemos tenido otros condicionantes como es el espacio y material disponible así como la coincidencia de dos grupos recibiendo clase simultáneamente.

Además hemos solicitado la autorización de madres, padres o tutores para poder desplazarnos al parque cercano “Ínsula de Barataria”.

La elección de las unidades didácticas puede variar en función de las condiciones que se vayan presentando por la situación actual del COVID, quitando alguna o introduciendo otras nuevas. Lo que va a permanecer invariable es nuestra intención de ofrecer espacios de equilibrio tanto físico como mental priorizando actividades prácticas donde el cuerpo y el movimiento sean el eje central de la materia.

BACHILLERATO

EDUCACIÓN FÍSICA

Introducción.

En una sociedad en la que la práctica de actividad física se hace cada vez más necesaria, es fundamental dotar a las personas de los conocimientos adecuados que las capaciten para gestionar de manera eficaz sus recursos motrices, con el fin de que puedan establecer hábitos saludables y mantenidos en el tiempo, que contribuyan a la mejora de su calidad de vida.

La Educación Física en Bachillerato puede suponer, en muchos casos, el último contacto del individuo con una práctica física regular. Esto, unido a las características que el alumnado presenta en estas edades, hace que el planteamiento didáctico de esta materia adquiera una gran importancia en la relación futura de los alumnos y alumnas con la actividad física. Así, se tendrán que establecer las condiciones de aprendizaje adecuadas que les permitan adquirir los recursos motrices y desarrollar las actitudes y sentimientos hacia la práctica motriz que posibiliten la creación de hábitos de práctica saludables, afianzados y perdurables.

El planteamiento de la Educación Física en esta etapa supone la culminación de los aprendizajes adquiridos en periodos anteriores y proporcionará al alumnado las competencias necesarias para la planificación y la organización de su práctica motriz, de modo que le permita gestionar de forma autónoma su propia experiencia física, lo que facilitará el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva y, para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la consolidación de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear el análisis crítico de las interpretaciones que en la sociedad actual se producen en torno a la actividad física.

Por otro lado, el perfeccionamiento de las habilidades motrices que se acomete en esta etapa contribuirá a la utilización activa del tiempo de ocio y a la mejora de la calidad de vida de los alumnos y alumnas. El conocimiento y dominio del

mayor número de habilidades motrices, además de posibilitar una práctica más satisfactoria, proporcionará un bagaje motriz que jugará un papel de máxima importancia en la creación de hábitos de práctica de actividad física perdurables.

Dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, la adaptación de los contenidos a los intereses de los alumnos y alumnas y la variedad de los mismos serán algunas de las características del planteamiento curricular de este curso, que tendrá como base la consolidación y perfeccionamiento de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

De esta forma, los bloques de contenidos se distribuirán como a continuación se describe:

Bloque 1. Condición física y salud: En este bloque todo girará en torno a ofrecer al alumnado las herramientas para la autogestión de su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales, a través de un programa de mejora de sus capacidades físicas que integrará, además, aspectos relacionados con la alimentación saludable y con hábitos posturales correctos. Se continuará con el trabajo para el desarrollo de la conciencia crítica hacia aquellas actitudes que puedan suponer un perjuicio en las condiciones de salud de la persona.

Bloque 2. Juegos y deportes: Se profundizará en los recursos deportivos adquiridos en etapas anteriores y se llevarán a cabo actividades organizadas por los propios alumnos, intentando dar respuesta a sus propios intereses y necesidades y aportando a nuestro alumnado una serie de conocimientos y destrezas que le permitirán ampliar sus posibilidades de adecuada y provechosa utilización de la actividad deportiva en su tiempo de ocio.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural: Supone el afianzamiento de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural ya trabajadas anteriormente y el análisis de las posibilidades de que estas sean una opción real de práctica física en el tiempo de ocio. Se pone la atención, además, en el trabajo de concienciación sobre la necesidad de cuidar y conservar el medio ambiente haciéndolo compatible con la práctica de este tipo de actividades.

Bloque 4. Expresión corporal y artística: Se seguirán trabajando todos los aspectos relacionados con la expresión a través del cuerpo y del movimiento, recurriendo principalmente al desarrollo de procesos creativos en las actividades artísticas, rítmicas y de expresión.

Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes: Recoge este bloque aquellos elementos de aplicación transversal al resto de contenidos, otorgando especial protagonismo a las actitudes, valores y normas en la práctica de actividad física. Se sigue dando importancia a los criterios para una práctica física segura y a todo lo relacionado con la valoración de la actividad física como medio de mejora personal y social, incluyéndose además la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

La consecución de las finalidades planteadas para esta etapa implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo actitudes de iniciativa personal y de compromiso.

En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes.

De este modo, el alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje.

Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes.

Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades.

Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se

incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

En este contexto, la labor didáctica del profesor estará enfocada a guiar y facilitar el proceso al alumnado, aportando pautas para la elaboración de las distintas actividades, proporcionando los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas así como orientando en su utilización y prestando el apoyo y el asesoramiento que fuera necesario, siempre teniendo en cuenta criterios de individualización de los distintos procesos personales. Además, estimulará la capacidad emprendedora y la iniciativa de los alumnos y alumnas en el desarrollo de sus propuestas.

La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de desarrollo de los procesos de aprendizaje, valorando de esta forma la progresiva adquisición de autonomía por parte de alumno, así como el logro de los objetivos planteados.

La creación de un adecuado ambiente de trabajo y de confianza, tanto por parte del profesor como de los alumnos, en el que prevalezca el trato igualitario y el rechazo de cualquier discriminación, será un requisito indispensable para obtener los resultados que este tipo de planteamientos pedagógicos pueden proporcionar en el desarrollo de la cultura física de nuestros alumnos y alumnas.

Contribución a la adquisición de las competencias clave.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En este sentido las características de la Educación Física permiten que las distintas competencias clave sean desarrolladas como a continuación se expone:

Competencias sociales y cívicas.

Las actividades físico-deportivas en general son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y fomentar el respeto, la tolerancia, la cooperación, la aceptación de normas, el trabajo en equipo, etc. La participación en deportes y juegos de distinto tipo, la realización de gran variedad de tareas en grupo y otras actividades en las que se interacciona con otros, generan la necesidad de adoptar actitudes que permitan al alumno desenvolverse en un entorno

social, produciéndose de esta manera unos aprendizajes de gran valor, que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana de nuestros alumnos y alumnas, colaborando además de esta manera al desarrollo de los elementos transversales.

Es importante señalar cómo el hecho de incluir un bloque específico de actitudes, valores y normas implica el compromiso con el desarrollo de estos componentes tan importantes en nuestro día a día y que conforman la base sobre la que se estructura la convivencia.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

La elaboración de proyectos personales relacionados con la propia práctica física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de una considerable variedad de actividades desarrolladas en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en las clases de Educación Física, en las que el alumno tendrá que poner en juego todos sus recursos personales, de forma que, asumiendo responsabilidades, tomando decisiones, mostrándose perseverante en sus acciones y superando las dificultades, dé respuesta de forma creativa a los retos planteados.

Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes procesos de toma de decisiones en función de los condicionantes presentes en la práctica y la aplicación de los recursos que en cada caso se consideren más adecuados.

Aprender a aprender.

Una de las finalidades de la Educación Física en el Bachillerato es la de conseguir que el alumno/a sea el protagonista de sus aprendizajes y que este, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos y, teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y características, alcance los suficientes niveles de autonomía en el aprendizaje de forma que llegué a ser capaz de gestionar su propia práctica física, desarrollando de esta forma la capacidad de afrontar nuevos retos de aprendizaje.

Conciencia y expresiones culturales.

Si bien es innegable el hecho de considerar las expresiones deportivas y lúdicas como manifestaciones de la motricidad que forman parte del patrimonio cultural de los pueblos, el contenido que más contribuye al desarrollo de esta competencia es el de la expresión corporal. La danza, la utilización del lenguaje corporal para expresar, las dramatizaciones, etc., son

algunas de las manifestaciones artístico-expresivas que permiten a nuestros alumnos y alumnas conocer, experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Competencia digital.

La amplia variedad de contenidos de la Educación Física generará en el alumnado la necesidad de desarrollar estrategias adecuadas de utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación con el fin de buscar y procesar información, ampliando de esta manera su conocimiento sobre algún tema relacionado con la motricidad. Estos recursos también se utilizarán para elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), exponerlos a sus compañeros y compartir información en los entornos adecuados. Por otro lado, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la práctica física posibilitará la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades para el desarrollo de la condición física, las actividades físico-deportivas en el medio natural, etc.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

La realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad de actividad física, balance energético, etc.), la elaboración de gráficos relacionados con la valoración de las capacidades físicas básicas, la resolución de problemas mediante la deducción lógica, la utilización de diferentes magnitudes y medidas utilizadas para cuantificar algunos contenidos o la estructuración espacio-temporal en las distintas acciones, están estrechamente vinculadas al dominio matemático y pueden ser aprovechadas para desarrollar dicha competencia.

La posibilidad de movimiento del cuerpo da sentido a la Educación Física y esto hace del conocimiento de lo corporal y de las relaciones que se establecen con la motricidad un saber fundamental e imprescindible. Sistemas corporales relacionados con la actividad física, adaptaciones que se producen en el mismo motivadas por la práctica física regular, importancia de los hábitos saludables para el cuidado del cuerpo, alimentación, postura, etc., son algunos de los contenidos que se desarrollarán en Educación Física y que contribuyen, sin duda, al desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología.

De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo de utilización responsable del entorno que genera actitudes de respeto y conservación.

Comunicación lingüística.

Son diversas las situaciones en las que la Educación Física favorece el desarrollo de esta competencia. Así, las constantes interacciones que se producen en clase y las vías de comunicación que en ellas se establecen, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano

EVALUACIÓN

Educación física. 1º Bachillerato		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 1: Condición física y salud	
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. • Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. • Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. • Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable. • Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas. • Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física. 	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable. 1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud. 1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico. 1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable.
	2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre. 2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable. 2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.

Educación física		Curso: 1º bachillerato
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición. • Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc. • Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. • Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias. • Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro. • Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar. 	<p style="text-align: center;">Bloque 2. Juegos y deportes</p> <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando recursos técnicos con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Adapta la utilización de los recursos técnicos de la modalidad a los condicionantes que surgen del juego buscando resolver situaciones en distintos contextos de práctica, incluidos los de competición.</p> <p>1.2. Utiliza con precisión y fluidez los recursos técnicos de la modalidad.</p>
	<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición y colaboración adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Selecciona y utiliza las acciones tácticas apropiadas de la modalidad adaptándose a las circunstancias del juego y buscando conseguir el objetivo de la acción motriz.</p> <p>2.2. Colabora con sus compañeros y compañeras y desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos planteados.</p> <p>2.3. Utiliza con precisión y fluidez los recursos tácticos de la modalidad.</p> <p>2.4. Valora la idoneidad de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas, argumentando sus decisiones.</p> <p>2.5. Plantea estrategias variadas de resolución de situaciones de práctica adaptándolas a los factores presentes en el juego.</p> <p>2.6. Elabora y pone en práctica de forma autónoma actividades para el desarrollo de los recursos motrices de la modalidad justificando sus decisiones.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural		
<ul style="list-style-type: none"> • Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos. • Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal. • Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural. • Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas. • Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas. • Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios. 1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización. 1.3. Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 4. Expresión corporal y artística		
<ul style="list-style-type: none"> Utilización creativa de técnicas de expresión corporal en la elaboración y representación de composiciones con intencionalidad expresiva, artística o rítmica, de forma individual o grupal. Análisis de las manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y de la oferta de este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante. 	<p>1. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	1.1. Elabora composiciones con finalidad expresiva y/o artística o rítmica.
		1.2. Utiliza adecuadamente, según el caso, las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas más apropiadas, prestando especial atención en crear algo original y creativo.
		1.3. Adecua sus acciones al sentido y características de la composición.
		1.4. Identifica y reflexiona sobre las distintas manifestaciones expresivas, artísticas y rítmicas presentes en la sociedad y en su entorno y sobre la posibilidad de participación en este tipo de actividades, ya sea como espectador o como participante.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<ul style="list-style-type: none"> Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.). Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las 	<p>1. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físico-deportivas como recurso de utilización activa de su tiempo de ocio y de fomento de estilos de vida saludables.
		1.2. Analiza y adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
	<p>2. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	1.3. Conoce las posibilidades de la actividad físico-deportiva como opción laboral en un futuro.
		2.1. Prioriza la deportividad en la práctica de actividad física, mostrando actitudes de respeto hacia los demás así como hacia las normas y al entorno de práctica.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

50% de la calificación es la valoración del trabajo diario. Es decir, la implicación del alumno en la realización de las prácticas. Para poder aplicar este porcentaje es necesario que el alumno realice las prácticas. El instrumento de evaluación será hoja de observación diaria (esta observación puede ser del profesor, del alumno-autoevaluación- y por parte de unos alumnos a otros –coevaluación-)

50% de la calificación a las pruebas prácticas realizadas de las diferentes unidades didácticas:

- 20% tests físicos
- 10% trabajo individualizado de condición física
- 20% deporte o actividad física elegida

Discapacidad transitoria. Si el alumno/a está lesionado temporalmente, en la medida de lo posible se realizará una adaptación para seguir practicando. En el caso de que sea imposible, se le podrá realizar un examen teórico.

Si el alumno o alumna no alcanza el 75% de la realización de las prácticas, tendrá que realizar un examen práctico sobre los contenidos a final de curso (junio)

Evaluación extraordinaria. El examen práctico de junio consiste en un trabajo individualizado de condición física y un examen práctico sobre los contenidos practicados durante el curso.

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Los contenidos pueden verse modificados por razones materiales o climatológicas

PRIMERA EVALUACIÓN (28 SESIONES)	SEGUNDO TRIMESTRE (22 SESIONES)	TERCER TRIMESTRE (14 SESIONES)
<p>U.D. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD Nº Sesiones: 12</p> <p>U.D. UN CUERPO EN FORMA. Programa individualizado Nº Sesiones: 8</p> <p>U.D. RELAJACIÓN Nº Sesiones: 4</p>	<p>U.D. Deportes individuales (Habilidades Gimnásticas y Badminton y Atletismo) Nº Sesiones: 8</p> <p>U.D. DEPORTES COLECTIVOS (hockey) Nº Sesiones: 8</p> <p>U.D. ACTIVIDADES RÍTMICAS Sesiones: 6</p>	<p>U.D. DEPORTES COLECTIVOS (Voleibol) Nº Sesiones: 8</p> <p>U.D. LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FENÓMENO SOCIAL. CONOCEMOS PROFESIONES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Nº Sesiones: 1</p> <p>U.D. EL CUERPO QUE EXPRESA Y COMUNICA (Sinergología) Nº Sesiones: 5</p> <p>U.D. ELIJO Y PRACTICO MI PRUEBA PRÁCTICA Nº Sesiones: 6 (actividad de ampliación y/o refuerzo)</p>

PLAN DE ACTIVIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PARTICIPACIÓN EN EL CAMPEONATO REGIONAL DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR CURSO 2020/2021

Aplazado temporalmente, queda en la programación por si en cualquier momento se pudieran iniciar.

PROPÓSITO DE ESTAS ACTIVIDADES:

El Departamento de Educación Física comprometido con la promoción de la actividad física considera importante facilitar espacios de práctica del ejercicio en la medida de las posibilidades de instalaciones, complementando así los objetivos de la materia y facilitando la organización de los recreos.

Estas actividades son solicitadas por el propio alumnado y tienen una alta participación (participan entre 200 y 300 alumnos del centro, el dato concreto se ofrecerá en las actas del Departamento)

Las actividades propuestas son:

- Ligas de diferentes deportes en todos los recreos durante todo el curso:
- En 1º y 2º ESO “LIGA DE AMIGOS” de Fútbol-Sala y Baloncesto
- En 3º, 4º de ESO y 1º y 2º de BAC, ligas de Fútbol-Sala, Baloncesto, Voleibol y Bádminton.
- Participación en el Campeonato Regional Del Deporte en Edad Escolar (según la Orden 101/2019 de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes) en la modalidad de Triatlón. Se dedicará una hora semanal los martes a las 6 de la tarde en las Pistas de Atletismo de Tomelloso. Aplazado
- En BAC prácticas de Mindfulness durante un mes (abril) para desarrollar recursos personales que apoyen la concentración, la relajación y la toma de decisiones en estos cursos.
- Preparación para las Olimpiadas que se organizan por el Patronato Municipal de Deportes de Tomelloso: Atletismo, Ritmo, Natación y Deportes Colectivos. Aplazado.

ANEXO PROGRAMACIÓN para la situación excepcional no presencial

La materia de Educación Física presenta un currículo muy integrador. Para alcanzar los objetivos definidos a través de los criterios de evaluación y concretados en los estándares existen muchos contenidos que nos apoyan en su desarrollo. En esta situación desafiante nuestras propuestas vendrán de valorar las posibilidades reales de realizar actividad física en el entorno en el que vivan (si puede o no salir a la calle, parques, espacio y/o material disponible en las viviendas...).

Como docentes en los cursos presenciales, nuestra intención era que cada alumno y alumna aprendiera prácticas para apoyar su propio desarrollo físico y su motivación que le permita llevar lo aprendido a su día a día. Desde esta perspectiva las propuestas en modo no presencial quieren facilitar y desarrollar la automotivación, interesándose por realizar prácticas variadas a las que puedan comprometerse en cada situación individual. Fomentando también una participación creativa. Queremos proporcionar espacios para que cada uno de ellos reconozca el cuerpo y el movimiento como la base de la salud y el bienestar. Nuestro objetivo es apoyar a cada alumno y alumna al igual que lo hacemos en modo presencial. Este Departamento entiende las limitaciones que pueden aparecer en este medio (no presencial) para poder procurar una igualdad de oportunidades, conociendo el papel que la cultura familiar juega en el éxito o fracaso escolar de los jóvenes unido a otras causas psicológicas y sociales, y en este caso de salud. Además, nuestra materia es práctica y va más allá de valorar resultados, necesitamos observar y comprender el proceso complejo durante el aprendizaje y seguiremos buscando la manera de que sea así para fomentar la creación de hábitos de actividad física que les ayude a sentirse mejor.

MEDIOS DE INFORMACIÓN CON EL ALUMNADO

Plataforma de la Junta de Comunidades Educamos y Papas.

RECURSOS EDUCATIVOS

En cada nivel se establecerán recursos concretos adaptados a la situación real que exista en cada alumno y alumna y relacionados con los objetivos y estándares básicos. Estos recursos quedarán reflejados en las actas de Departamento.

CONTENIDOS BÁSICOS IMPRESCINDIBLES PARA LA PROGRESIÓN Y SUPERACIÓN DEL CURSO ESCOLAR Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO

Al igual que los recursos consideramos que este trabajo de seleccionar contenidos básicos requiere mucha reflexión y cuidado y conocer la realidad de nuestro alumnado por lo que se irá conformando según las necesidades del momento y quedará reflejada en las actas de departamento además de ser comunicada al alumnado y o padres para proporcionar explícitamente la seguridad en su evaluación.

CANTIDAD DE ACTIVIDADES Y TAREAS

En modo presencial tienen dos horas semanales. Consideramos que una buena propuesta que podría equilibrar las tareas sedentarias sería que hicieran actividad física (3 o 4 días a la semana en periodos mínimos de 15 a 20 minutos según los niveles). En la medida de lo posible se evitará trabajo teórico para evitar tanto sedentarismo.