

Programación Didáctica

Departamento de Educación Física.

Extracto para familias.

I.E.S Ribera del Bullaque

Porzuna (Ciudad Real)

Curso 2022-2023

ÍNDICE

1. Contenidos por curso y su temporalización.....	2
1.1. 1º de ESO.....	2
1.2. 2º de ESO.....	7
1.3. 3º de ESO.....	10
1.4. 4º de ESO.....	14
1.5. 1º de Bachillerato.....	17
2. Metodología de trabajo.....	22
3. Procedimientos de evaluación.....	23
4. Criterios de calificación.....	24
5. Criterios de recuperación.....	24

1. CONTENIDOS POR CURSO Y SU TEMPORALIZACIÓN.

A continuación, aparecen, por cursos, las diferentes Unidades Didácticas (UD) que se trabajarán en cada trimestre así como los saberes básicos y contenidos que se desarrollan en las mismas.

1.1. 1º de la ESO.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UD1. Vida activa y saludable. UD2. Juegos alternativos.	UD3. Deportes de raqueta. UD4. Deportes de stick. UD5. Baloncesto.	UD6. Habilidades gimnásticas. UD7. Orientación. UD8. Expresión corporal.

Saberes básicos:

UD 1: Vida activa y saludable:

- Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. (Bloque A)
- Alimentación saludable, dietas no saludables, alimentos no saludables. (Bloque A).
- Nueva pirámide alimentaria. (Bloque A).
- Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. (Bloque A).
- Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. (bloque B).
- Práctica de situaciones deportivas cooperativas. (Bloque B).
- Los juegos y deportes alternativos. (Bloque B).
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. (Bloque B).
- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico. (Bloque C).

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. (Bloque D).

UD 2: Juegos alternativos.

- Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. (bloque B).

- Práctica de situaciones deportivas cooperativas. (Bloque B).

- Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. (Bloque B).

- Los juegos y deportes alternativos. (Bloque B).

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. (Bloque C)

- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).

- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. (Bloque C).

- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. (Bloque C).

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. (Bloque D).

- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. (Bloque D).

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. (Bloque D).

- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. (Bloque D).

UD 3: Deportes de raqueta.

- Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. (bloque B).
- Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. (Bloque B).
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. (Bloque B).
- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. (Bloque C)
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. (Bloque C).
- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. (Bloque D).
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. (Bloque D).
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. (Bloque D).

UD 4: Deportes de stick.

- Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. (bloque B).
- Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. (Bloque B).
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. (Bloque B).
- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. (Bloque C)
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. (Bloque C).

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. (Bloque D).
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. (Bloque D).
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. (Bloque D).

UD 5: Baloncesto.

- Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. (bloque B).
- Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. (Bloque B).
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. (Bloque B).
- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. (Bloque C)
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. (Bloque C).
- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. (Bloque D).
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. (Bloque D).
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. (Bloque D).

UD 6: Habilidades gimnásticas.

- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. (Bloque B).
- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. (Bloque C)
- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. (Bloque C).

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. (Bloque C).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. (Bloque C).
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. (Bloque C).
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. (Bloque D).
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. (Bloque E).
- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros. (Bloque E).

UD 7: Orientación.

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). (Bloque F).
- Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. (Bloque F).
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. (Bloque F).

UD 8: Expresión corporal.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. (Bloque C).
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. (Bloque C).
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. (Bloque D).
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia. (Bloque E).

1.2. 2º de la ESO.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UD 1. Actividad Física y Salud II UD 2. Deportes alternativos II y juegos populares.	UD 3. Deportes de raqueta UD 4. Lesiones en el deporte UD 5. Balonmano	UD 6. Voleibol UD 7. Medio natural II: Senderismo e iniciación a la orientación UD 8. Expresión Corporal II

Relación de los contenidos con la unidad didáctica en la que se desarrollan.

UD 1. Actividad física y salud II

- Requisitos de una actividad física saludable. **BL 1**
- Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud. **BL 1**
- Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo. **BL 1**
- Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos. **BL 1**
- Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización. **BL 5**
- Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma. **BL 5**
- 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. **BL 5**

UD 2. Deportes alternativos II (Datchball, ringo...) y juegos populares

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. **BL 2**
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. **BL 2**
- Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha. **BL 2**
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. **BL 5**
- El deporte como fenómeno sociocultural. **BL 5**

UD 3. Deportes de raqueta

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. **BL 2**
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición. **BL 2**
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. **BL 5**
- 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. **BL 5**

UD 4. Lesiones en el deporte

- Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.). **BL 1**
- Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física. **BL 5**
- Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación). **BL 5**
- La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias. **BL 5**

UD 5. Balonmano

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. **BL 2**
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. **BL 5**

UD 6. Voleibol

- Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo. **BL 2**
- Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas. **BL 2**
- Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica. **BL 2**

- 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. **BL 2**
- Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica. **BL 5**

UD 7. Medio natural II: Senderismo e iniciación a la orientación

- El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural. **BL 3**
- 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. **BL 3**
- 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. **BL 3**
- Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial. **BL 3**
- Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. **BL 3**
- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso. **BL 3**
- 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. **BL 5**

UD 8. Expresión corporal II: Danzas y bailes populares

- Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas. **BL 4**
- Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad. **BL 4**
- Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas. **BL 4**
- Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura. **BL 4**
- Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas. **BL 4**
- Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal. **BL 4**
- Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras. **BL 5**
- 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. **BL 5**

1.3. 3º de la ESO.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UD 1. Vida activa y saludable III UD 2. Deportes alternativos y retos cooperativos III	UD 3. Deportes de raqueta III: Iniciación al pádel y Bádminton UD 4. Lesiones en el deporte II: La higiene postural UD 5. Fútbol	UD 6. Medio Natural III: La orientación. UD 7. Expresión Corporal III: El baile y la danza + Acrosport

Relación de saberes básicos con las unidades didácticas en las que se desarrollan:

UD 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE III

- Salud física (Bloque A):
 - Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
 - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares)
 - (Nueva pirámide alimentaria)
 - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
- Salud social → Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. (Bloque A)
- Salud mental (Bloque A):
 - Exigencias y presiones de la competición.
 - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad. (Bloque B)
- Capacidades condicionales: Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. (Bloque C)
- Sistemas de entrenamiento. (Bloque C)
- *Bloque D

UD 2: DEPORTES ALTERNATIVOS Y RETOS COOPERATIVOS III

- Elección de la práctica física (Bloque B):
 - Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

- Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.
- Toma de decisiones (Bloque C):
- Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
 - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente (Bloque C).
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. (Bloque C)
- **Bloque D*

UD 3: DEPORTES DE RAQUETA III: INICIACIÓN AL PÁDEL Y BÁDMINTON

- Elección de la práctica física (Bloque B):
- Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
 - Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Toma de decisiones (Bloque C):
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
 - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
 - Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa (*táctica*) en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente (Bloque C).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (Bloque C)
- **Bloque D*

UD 4: LESIONES EN EL DEPORTE II: LA HIGIENE POSTURAL

- Salud física (Bloque A):

- Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. (Bloque B)

- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). (Bloque B)

- *Bloque D

UD 5. FÚTBOL

- Elección de la práctica física (Bloque B):

- Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización:
- Deportes colectivos. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos.

- Toma de decisiones (Bloque C):

- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa (*táctica*) en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente (Bloque C).

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. (Bloque C)

- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. (Bloque E).

- *Bloque D

UD 6. MEDIO NATURAL III: LA ORIENTACIÓN

- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. (Bloque F)
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. (Bloque F)
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura. (Bloque F)
- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. (Bloque F)
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. (Bloque F)
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. (Bloque F)
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. (Bloque F)
- **Bloque D*

UD 7. EXPRESIÓN CORPORAL III: EL BAILE Y LA DANZA + ACROSPORT

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. (Bloque E)
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. (Bloque E)
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. (Bloque E).
- **Bloque D*

****BLOQUE D → Saberes básicos de carácter transversal presentes en todas las UDs***

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

1.4. 4º de la ESO

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UD1. Actividad Física y Salud IV UD 2. Plan de entrenamiento UD3. Deportes alternativos IV	UD 4. Bádminton e iniciación al pádel UD 5. Lesiones en el deporte III UD 6. Acrosport II	UD 7. Baloncesto UD 8. Medio natural IV: Profundización en orientación UD 9. Expresión corporal IV: Aeróbic y zumba

Relación de los contenidos con la unidad didáctica en la que se desarrollan

UD 1. Actividad física y salud IV

- 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). **BL 1**
- Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. **BL 1**
- Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales. **BL 1**
- Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva. **BL 1**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 2. Plan de entrenamiento

- Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio. **BL 2**
- 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. **BL 2**

- La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos. **BL 5**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 3. Deportes alternativos II: Datchball, ringo, béisbol, colpbol, malabares...

- Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos. **BL 2**
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. **BL 2**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 4. Profundización en bádminton e iniciación al pádel

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. **BL 2**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 5. Lesiones en el deporte III

- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. **BL 5**
- Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos. **BL 5**

- Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios. **BL 5**
- Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico. **BL 5**

UD 6. Habilidades gimnásticas y Acrosport II

- Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas. **BL 1**
- 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. **BL 1**
- Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura. **BL 5**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 7. Baloncesto

- Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- 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. **BL 2**
- Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar. **BL 2**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 8. Medio natural IV: La orientación

- 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. **BL 3**
- 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 puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre. **BL 3**

- 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... **BL 3**
- 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. **BL 3**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

UD 9. Expresión corporal IV: Aeróbic y zumba

- Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores. **BL 4**
- Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. **BL 4**
- Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica. **BL 4**
- Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo. **BL 4**
- Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales. **BL 5**

1.5. 1º Bachillerato.

1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
UD 1. Vida activa y saludable V UD 2. Programa de entrenamiento II UD 3. Deportes alternativos y juegos cooperativos V	UD 4. Profundización en deportes de raqueta UD 5. Lesiones en el deporte IV UD 6. Voleibol	UD 7. Medio natural V: Profundización en técnicas UD 8. Expresión Corporal V: Montaje escénico

UD 1: VIDA ACTIVA Y SALUDABLE V

- Salud física (Bloque A):

- Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.
- Dietas equilibradas según las características físicas y personales.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Salud social (Bloque A):

- Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
 - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.
 - Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental (Bloque A):
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.
 - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. (Bloque C)
- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. (Bloque D)
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas). (Bloque D)
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. (Bloque E)

UD 2: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO II

- Salud física (Bloque A):
- Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad).
 - Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida.
 - Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal.
 - Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares. (Bloque B)
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física. (Bloque B)
- Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. (Bloque C)

UD 3: DEPORTES ALTERNATIVOS y JUEGOS COOPERATIVOS V

- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. (Bloque B)

- Toma de decisiones (Bloque C):

- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.
- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. (Bloque C)

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (Bloque C)

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. (Bloque D)

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (Bloque D)

UD 4: PROFUNDIZACIÓN EN DEPORTES DE RAQUETA

- Toma de decisiones (Bloque C):

- Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.
- Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

- Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad. (Bloque C)

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (Bloque C)

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. (Bloque C)

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (Bloque D)

UD 5: LESIONES EN EL DEPORTE IV

- Salud física (Bloque A):

- Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza.
 - Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- Salud mental (Bloque A):
- Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
- Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas. (Bloque B)
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. (Bloque B)
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). (Bloque B)
- Protocolos ante alertas escolares. (Bloque B)

UD 6. VOLEIBOL

- Toma de decisiones (Bloque C):
- Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
 - Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.
 - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
 - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (Bloque C)
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. (Bloque C)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares). (Bloque D)
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (Bloque D)

UD 7. MEDIO NATURAL V: PROFUNDIZACIÓN EN TÉCNICAS

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. (Bloque F)
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. (Bloque F)
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. (Bloque F)
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). (Bloque F)
- Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea. (Bloque F)
- Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. (Bloque F)
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. (Bloque F)
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. (Bloque F)
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. (Bloque F)

UD 8. EXPRESIÓN CORPORAL V: MONTAJE ESCÉNICO

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (Bloque C)
- Técnicas específicas de expresión corporal. (Bloque E)
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva. (Bloque E)
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación. (Bloque E)
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. (Bloque E)

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. (Bloque D)

2. METODOLOGÍA DE TRABAJO.

Según Cobo y Martínez (2009), entendemos por **metodología** todas aquellas decisiones orientadas a organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje que se desarrolla en las aulas. Por tanto, es necesario tener en cuenta una serie de **principios metodológicos** como son:

- La necesidad de partir del **nivel de desarrollo** de cada niño o niña, atendiendo a sus características y ritmos de aprendizaje. (AA, SI)
- La necesidad de partir de los **conocimientos previos** del alumnado para que el aprendizaje se relacione con los conocimientos ya adquiridos. (AA, SI)
- Los contenidos tratados deben ser **coherentes** en la estructura de la materia y partir de lo general a lo particular y de lo simple a lo complejo.(AA, SI)
- La **motivación** y el **interés** de los discentes es imprescindible para garantizar el éxito de proceso.(AA, SI)
- La **participación activa** de los chicos y chicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, convirtiéndolos en agentes activos en la construcción del conocimiento.(AA, SI, CS)
- La construcción de **aprendizajes significativos** que modifiquen los esquemas mentales debido a la incorporación de los nuevos conocimientos.(AA, SI)
- La construcción de un **aprendizaje funcional** que permita ser aplicable a situaciones reales fuera del contexto escolar. (AA, SI)
- Fomento de la relación entre iguales. (AA, SI, CS)

Teniendo en cuenta estos principios, se elaborarán diferentes intervenciones metodológicas como:

- **Técnica de discusión de grupos.** Se adoptan debates, coloquios o discusiones de grupo con el fin de modificar actitudes o poner en común los distintos conocimientos que se tiene sobre un tema. (AA, SI, CS)
- **Método por descubrimiento** en el que el propio alumno/a guiado por el profesor/a es el que descubre los conocimientos mediante procedimientos de ensayo-error. (AA, SI)
- **Metodología creativa**, la cual promueve un cambio significativo en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que promueve la creatividad a la hora de emplear técnicas, tanto en la interpretación como en la improvisación musical. (AA, SI)
- **Metodología lúdica** en la que se utiliza las actividades prácticas como fuente de estímulo, experimentación, disfrute y diversión. (AA, SI, CS)

Es necesario recalcar que toda la metodología expuesta anteriormente contribuirá a la consecución y logro de Competencias claves y de todos los objetivos de las etapas de ESO y Bachillerato.

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.

3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Es necesario definir los **instrumentos** y las **técnicas** que se consideran más adecuadas para llevar a cabo la evaluación. Los elementos de evaluación principales que utilizaremos son:

- **La observación directa.** El docente aprovecha cualquier actividad para evaluar. Pudiendo utilizar escalas de observación, registro anecdótico y diarios de clase.
- **La revisión de trabajos,** tanto individuales como grupales.
- **La elaboración de las pruebas objetivas** tanto de carácter teórico como de carácter práctico.
- **El registro anecdótico,** donde se anotarán aquellos aspectos relevantes en relación con la evaluación del alumnado.
- **Para la experimentación:** pruebas escritas o tipo test, pruebas orales, valoración de los trabajos de investigación, valoración de las producciones y los ejercicios diarios, pruebas de aptitud física y pruebas de habilidades deportivas, expresivas...

Un procedimiento fundamental será la **observación** de aquellas capacidades necesarias para conseguir los objetivos señalados. Se prestará especial atención a la observación del comportamiento en clase, la participación en las actividades y ejercicios que se vayan proponiendo, así como de las capacidades adquiridas en cada uno de los bloques temáticos:

Los profesores del Departamento realizarán un seguimiento de cada alumno/a para anotar los resultados obtenidos de la observación. El cuaderno del profesor puede constituir un instrumento adecuado para tal fin.

Además de la observación continua, se realizarán **pruebas objetivas** en el momento que se considere oportuno, según el proceso de aprendizaje. En todo caso, se realizará al menos una prueba de **carácter escrito** por trimestre (contenidos de carácter más teórico), una o varias pruebas de **carácter práctico** por unidad didáctica trabajada en el mismo y **trabajos individuales** o en **grupo**, que también constituirán otro instrumento de evaluación, valorándose el esfuerzo e interés invertidos por el alumnado, el grado de consecución de los objetivos específicos previstos para los mismos, su puesta en común y su presentación.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El **Real Decreto 1105/2014**, en su Disposición adicional VI, y el **Decreto 40/2015**, enuncian que los resultados de la evaluación se expresarán en la Educación Básica con diferentes términos acompañados de la calificación numérica. Estos términos son: **Insuficiente (IN)**, al que le corresponde 1, 2, 3 ó 4, **Suficiente (SU)**, 5, **Bien (BI)**, 6, **Notable (NT)**, 7 u 8, y **Sobresaliente (SB)**, 9 ó 10.

De la misma forma, es necesario remarcar que los criterios de calificación numérica de esta Programación Didáctica serán la suma de la calificación, de 1 a 10, de los criterios de evaluación correspondientes a cada una de las competencias específicas de cada curso. En el caso de suspender una evaluación, el alumno tendrá que recuperar los criterios de evaluación que tiene suspensos en dicha evaluación.

5. CRITEROS DE RECUPERACIÓN

Aquellos alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente, tendrán que realizar una **prueba objetiva de carácter teórico, práctico o de ambos tipos** según el curso del que se examine el alumno/a. En el anexo I se puede visualizar el modelo de plan de refuerzo para los alumnos/as con la materia suspensa.

Este **curso 2022-2023**, las fechas de estas pruebas serán las siguientes:

- **1º Intento: 1º semana después de la incorporación del periodo de descanso de Navidad.**
- **2º Intento: 1º semana después de las vacaciones de Semana Santa.**

ALUMNADO QUE REPITE CON EDUCACIÓN FÍSICA APROBADA.

Para este tipo de alumnado, se tomarán algunas medidas para evitar la desmotivación como la **realización de fichas de ampliación o investigación** de temas propuestos en clase. Dicho modelo se puede ver en el anexo I.

ALUMNADO QUE REPITE CON EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSA.

A este alumnado se le repartirán **fichas de refuerzo** y se le pedirán trabajos de repaso para solventar las dificultades tenidas a lo largo del anterior curso escolar. Se ha elaborado un modelo de programa de refuerzo para este tipo de alumno/a que aparece recogido en el anexo II.

ALUMNADO QUE SUSPENDE ALGÚN TRIMESTRE.

El Departamento con el fin de ayudar al alumnado a recuperar los conocimientos no aprendidos, planteará una serie de **actividades de refuerzo**, pudiendo ser pruebas de carácter escrito, así como otra serie de recursos con el fin de ayudar a estos alumnos/as a recuperar las evaluaciones calificadas negativamente.

Dentro de cada trimestre, el alumno/a tendrá que realizar una prueba escrita y/o práctica de los estándares suspensos.

Al alumno suspenso, se le proporcionará un **documento de Recuperación** para ayudarle a trabajar los estándares que no ha conseguido alcanzar. Este modelo se encuentra recogido en el anexo II.

Estas pruebas serán se harán la semana siguiente a la finalización de cada evaluación.

PAUTAS GENERALES QUE AYUDAN A LA CALIFICACIÓN

Como **pautas generales** que ayuden a la **calificación** de los **distintos contenidos**, el departamento acuerda las siguientes:

Evaluación de alumnos que han perdido el derecho a la evaluación continua, la pérdida de este derecho está cifrada en nuestro centro en el **20% de faltas de asistencia sin justificar** (5 por evaluación si damos 25 clases). Para los alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua, como se establece en las NCOF, se les hará **un único examen por evaluación de los contenidos dados en esa evaluación, sin tener en cuenta otros datos más que la nota de ese examen.**

La asistencia a clase es obligatoria. Como se ha comentado en el apartado anterior, si el porcentaje de faltas de asistencia sin justificar supera el 20% del total de sesiones del trimestre, el alumno/a no podrá aprobar la materia de Educación Física. El departamento considera que una falta de asistencia está convenientemente justificada cuando: el **alumno presenta fotocopia de la cita con el médico**, si el médico no quiere darle un justificante de asistencia al mismo, el alumno/a puede presentar una copia del tratamiento y tiempo de recuperación que le ha sido recetado (o receta). De estar enfermo/a y no acudir al médico, llama**da telefónica del padre, madre o tutor/a en el horario de atención a padres del profesor afectado** para informar del motivo de la ausencia del alumno/a.

Retrasos. El tutor hará un seguimiento de estas incidencias y cuando un alumno **acumule tres retrasos lo comunicará a Jefatura de Estudios y se le abrirá un parte de incidencias. El alumno con retraso a 1º hora debe pasar por Jefatura antes de clase.** Aspecto recogido de las normas de funcionamiento interno del centro para el curso 20-2020-21.

La superación y la capacidad de esfuerzo del alumno será el eje de nuestra calificación.

Participación activa en las clases, demostrando compañerismo, respeto y tolerancia.

El alumno deberá asistir a clase con indumentaria deportiva (ropa y calzado), de no ser así, **no podrá participar en la sesión**, siendo además **penalizado según normativa recogida en las NCOF**.

De forma obligatoria los alumnos deberán traerse una bolsa de aseo para su **higiene** después de la clase. Además deberán incluir un pequeño kit de desinfección y una mascarilla de repuesto. La no adquisición de hábitos higiénicos será evaluado y calificado negativamente.

La **participación** en **actividades** extraescolares de tipo deportivo así como la participación en escuelas deportivas de su municipio serán valoradas positivamente en la calificación global.

Tanto las **instalaciones** como el **material** y los vestuarios deberán ser cuidados por la clase, adquiriendo actitudes de responsabilidad, respeto y cuidado. Si no fuera así se valorará negativamente en actitud. A este respecto, los alumnos que en clase de Educación Física estén comiendo durante la realización de la clase serán penalizados según se recoge en las NCOF.

Negativa por parte de un alumno a realizar alguna de las unidades didácticas tratadas en cada una de las distintas evaluaciones: el **alumno irá a la recuperación de la evaluación** (1º, 2º o 3º) en la que se ha incluido la unidad didáctica que se niega a realizar. Se le dejarán de realizar las pruebas prácticas o teóricas que falten por hacer en esa evaluación.

En cuanto a los “exentos” totales o parciales a la hora de realizar las clases de educación física hacemos constar que es **necesario el informe o justificante del médico, especificando la dolencia**. De no ser presentado dicho informe, el alumno/a tendrá que realizar las mismas prácticas y actividades que el resto de sus compañeros.

Uso del móvil. **Se prohíbe hacer uso del móvil en el centro**. Infringir esta norma supone una falta de disciplina. Tomar fotos en el aula se considera una falta grave. Aspecto recogido de las normas de funcionamiento interno del centro para el curso 2019-2020.