

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2020/2021

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. PROGRAMACIÓN MATERIA L.C.A. DE DISEÑO PROPIO DEL CENTRO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALU

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
2020/2021  
ASPECTOS GENERALES**

**A. Contextualización**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.6 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

**B. Organización del departamento de coordinación didáctica**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

La Materia de E.F. la imparten dos profesores: D. José Luis Osorio Blanco, profesor de E.F., y D. Alejandro Regidor Mateo. La materia de libre configuración autonómica será asumida por D. Manuel Ramón Morales Velázquez. Los grupos de 1º de ESO serán asumidos por D. José Luis Osorio Blanco, mientras que los grupos de 2º, 3º y 4º de ESO serán asumidos por D. Alejandro Regidor Mateo.

La elección está condicionada por la disponibilidad horaria, la configuración del programa bilingüe en el centro y por las Instrucciones 6 de julio de 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021, motivada por la crisis sanitaria del COVID- 19.

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento, dimensiones 20x40, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8-10 centímetros. - Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero (16x40) con una hilera de árboles en su interior, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.

- Pista de albero con tres campos de voleibol, con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento (20x40) en mal estado de conservación. Está impracticable, con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado de 10x5 m con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo sin ningún tipo de acceso habilitado en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones. En este curso se ha habilitado el acceso desde una ventana del aula para la recuperación de estos.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta y hace inviable la impartición y el desarrollo del currículo de EF, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

Las reuniones del departamento serán los martes a las 18:30 de forma telemática a través de la plataforma Moodle.

### C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Instrucción 9/2020, de 15 de junio, por la que se establece aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten educación secundaria obligatoria.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

### D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así

como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

## E. Presentación de la materia

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que ¿la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida¿.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

## F. Elementos transversales

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

Objetivos específicos para la competencia en lengua extranjera: inglés

- Identificar y nombrar las partes del cuerpo, articulaciones y músculos principales, así como los movimientos básicos corporales.
- Conocer la denominación de las distintas partes de una sesión, los ejercicios básicos y los métodos de trabajo.
- Usar con fluidez y naturalidad las expresiones básicas relacionadas con la actividad física y el deporte. Ser competente relacionándose con los participantes en las actividades utilizando expresiones de uso frecuente.
- Entender las órdenes y explicaciones básicas del profesor en la clase de Educación Física, y saber realizar preguntas básicas al profesor relacionadas con la práctica.
- Comprender textos básicos (prensa, manuales, publicidad) referidos a la actividad física y deportiva. Identificar los anglicismos más frecuentes.
- Realizar tareas de clase relacionadas con los contenidos de la asignatura en diferentes formatos.
- Romper con las limitaciones afectivas al uso de la segunda lengua en las situaciones que se proponen en clase, transfiriendo esta actitud al resto de vivencias propiciando una sensación de logro que estimule su uso y despierte su interés en los bloques semánticos mencionados, y por transferencia en la globalidad de situaciones.

### **G. Contribución a la adquisición de las competencias claves**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores

cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional

del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

- En caso de enseñanza telemática: usaremos la plataforma Moodle como herramienta de comunicación con el alumnado y el blog de Educación Física asociado a la plataforma Moodle. Se propondrá la realización de actividades prácticas y teóricas favoreciendo el máximo desarrollo posible de las competencias clave y la consecución de los criterios de evaluación.

### **I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 14 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.



De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

Desde nuestro departamento entendemos que la evaluación en Educación Física tiene las siguientes características especiales:

- Existe una enorme diversidad de niveles, características y experiencias previas entre los alumnos y alumnas. Esto significa que la evaluación objetiva de los logros procedimentales será matizada en función del nivel inicial en el curso.
- Debe permitirnos especialmente realizar un diagnóstico y seguimiento lo más individualizado posible de los alumnos/as.
- Existen, al igual que en otras materias, unas competencias mínimas a adquirir.
- Es una materia que se basa esencialmente en la experimentación por los alumnos y alumnas de los contenidos del currículo. La participación en las clases debe tener un peso fundamental.
- Una de las finalidades fundamentales de la materia es la de integrar la vida de los alumnos y alumnas hábitos saludables y extinguir actitudes negativas individuales y sociales. La evaluación de la actitud ante la práctica en las clases es igualmente uno de los pilares básicos.

Para el desarrollo de una correcta evaluación, nos basaremos en una evaluación que varíe los procedimientos e instrumentos y haga partícipe al alumno. Se empleará el cuaderno iSéneca para la gestión del aula y recogida de datos acerca de la evaluación. Durante el curso que nos ocupa emplearemos los siguientes instrumentos y técnicas de evaluación:

- Lista de control.
- Escala de estimación.
- Rúbrica.
- Hoja de observación sistemática.
- Ficha de autoevaluación, coevaluación y evaluación compartida.
- Circuito de habilidades.
- Pruebas prácticas.
- Coreografías.
- Informes y monografías.
- Fichas de trabajo en grupo.

Una vez obtenida la información, emitiremos juicios con el objetivo de orientar el proceso de toma de decisiones en relación al grado de consecución del criterio de evaluación. Para los alumnos que requieran una respuesta educativa ordinaria por enfermedad, lesión o alguna patología se podrán diversificar los procedimientos e instrumentos a fin de dar una respuesta educativa ajustada a las necesidades del alumnado.

Los criterios de calificación que se tendrán en cuenta a lo largo del curso son los siguientes:

- La calificación final de cada trimestre se obtendrá de la media ponderada de los estándares de aprendizaje desarrollados hasta el momento.
- Para una evaluación positiva en el trimestre se debe obtener una calificación de, al menos, 5.
- La calificación final del curso se obtendrá mediante la media ponderada de los estándares desarrollados a lo largo del curso.
- Para una evaluación positiva en el curso se debe obtener una calificación de, al menos, 5.
- A partir del 0,50 se redondea al siguiente número entero, es decir, un 6,50 supondría un 7 en acta (Séneca) y un 6,49 un 6.
- En el caso de que el alumno por un problema físico no realice una práctica, se le propondrá un trabajo alternativo teórico, y se le considerará la sesión como realizada.

Para conseguir una evaluación lo más objetiva posible y que tanto los alumnos como sus familias conozcan con

claridad, asignamos cada estándar de evaluación evaluable ponderados a cada una de las UDI que se desarrollarán a lo largo del presente curso:

1º ESO

UDI 1: Warm up and physical condition tests

4.5 - 3%

6.1 - 4%

6.2 - 3%

7.2 - 2%

UDI 2: Improving our physical fitness

4.4 - 3%

4.6 - 4%

5.1 - 2%

7.2 - 2%

UDI 3: Healthy lifestyle

5.3 - 2%

7.2 - 2%

9.2 - 4%

10.1 - 2%

UDI 4: Basketball

3.1 - 2%

3.3 - 5%

7.2 - 2%

7.3 - 2%

UDI 5: Athletics

1.1 - 3%

7.2 - 2%

7.3 - 2%

10.1 - 2%

13 - 5%

UDI 6: Racket sports

1.2 - 2%

1.4 - 4%

7.2 - 2%

UDI 7: Rope and music

2.1 - 5%

5.2 - 4%

7.2 - 2%

UDI 8: Alternative sports

3.1 - 2%

3.3 - 3%

7.2 - 2%

12 - 4%

UDI 9: Orientation

1.5 - 3%

7.2 - 2%

8.1 - 3%

9.3 - 2%

11 - 2%

2º ESO

UDI 1: Warm up and physical condition tests II

4.5 - 3%

6.1 - 4%

6.2 - 3%

7.2 - 2%

UDI 2: Improving our physical fitness II

4.4 - 3%

4.6 - 4%

5.1 - 2%

7.2 - 2%

UDI 3: Healthy lifestyle II

5.3 - 2%

7.2 - 2%

9.2 - 4%

10.1 - 2%

UDI 4: Basketball II

3.1 - 2%

3.3 - 5%

7.2 - 2%

7.3 - 2%

UDI 5: Athletics II

1.1 - 3%

7.2 - 2%

7.3 - 2%

10.1 - 2%

11 - 5%

UDI 6: Racket sports II

1.2 - 2%

1.4 - 4%

7.2 - 2%

UDI 7: Rope and music II

2.1 - 5%

5.2 - 4%

7.2 - 2%

UDI 8: Alternative sports II

3.1 - 3%

3.3 - 5%

7.2 - 3%

UDI 9: Orientation II

1.5 - 3%

7.2 - 2%

8.1 - 3%

9.3 - 2%

12 - 2%

3º ESO

UDI 1: Specific warm up and physical condition tets

4.5 - 2%

6.1 - 4%

6.2 - 3%

7.2 - 2%

UDI 2: Training methods

5.1 - 4%

5.2 - 4%

7.2 - 2%

UDI 3: Bodypump

2.2 - 5%

4.1 - 3%

5.1 - 2%

7.2 - 2%

10.1 - 2%

UDI 4: Basketball III

3.1 - 2%

3.3 - 5%

7.2 - 2%

7.3 - 2%

UDI 5: Volleyball

3.1 - 2%

3.3 - 5%

7.2 - 3%

UDI 6: Racket sports III

1.2 - 2%

1.4 - 3%

7.2 - 2%

10.1 - 5%

UDI 7: Rope and music III

2.1 - 5%

5.2 - 4%

7.2 - 2%

UDI 8: Alternative sports III

3.1 - 3%

3.3 - 5%

7.2 - 2%

UDI 9: Orientation III

1.5 - 3%

7.2 - 1%

8.1 - 3%

9.3 - 2%

11 - 2%

4º ESO

UDI 1: Specific warm up and physical condition tests II

5.3 - 2%

6.1 - 2%

6.2 - 2%

6.3 - 4%

7.1 - 2%

UDI 2: Training methods II

4.1 - 2%

5.2 - 4%

12.3 - 1%

7.1 - 2%

10.3 - 3%

UDI 3: Bodypump II

2.1 - 5%

5.1 - 3%

5.3 - 2%

7.1 - 2%

UDI 4: Basketball IV

3.2 - 3%

3.4 - 3%

3.5 - 2%

3.6 - 2%

7.1 - 2%

UDI 5: Volleyball II

3.1 - 3%

3.3 - 3%

7.1 - 2%

UDI 6: Racket sports IV

1.2 - 5%  
 7.1 - 2%  
 12.1 - 5%  
 UDI 7: Rope and music IV  
 2.1 - 3%  
 2.2 - 3%  
 5.2 - 4%  
 7.1 - 2%  
 UDI 8: Alternative sports IV  
 3.1 - 3%  
 3.3 - 5%  
 7.1 - 2%  
 UDI 9: Orientation IV  
 1.3 - 3%  
 7.1 - 2%  
 9.2 - 4%  
 13 - 3%

Prueba extraordinaria de septiembre: en caso de que el alumno no obtenga calificación positiva durante la evaluación continua durante el curso, este será evaluado en una prueba en la convocatoria extraordinaria de septiembre, incluyendo en ella los criterios de evaluación no superados durante el curso. Se incluirán tanto trabajos (sustituyendo a la parte práctica) como pruebas escritas y orales.

- En caso de enseñanza telemática: se priorizarán los contenidos teóricos, reajustando los porcentajes de los criterios de evaluación que no puedan ser desarrollados.

#### **J. Medidas de atención a la diversidad**

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

El alumnado que durante el curso tenga evaluación negativa en alguna de las evaluaciones, de acuerdo con su informe individual, tendrá un programa de actividades de refuerzo para superar en la siguiente. En caso de no superar la evaluación ordinaria deberá seguir un plan de recuperación individual diseñado en coherencia con el informe personal, acudiendo a la prueba extraordinaria ajustada individualmente a ese plan.

#### **PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS**

El plan podrá incluir cualquier tipo de actividad acorde con las desarrolladas durante el curso, en el caso de actividades prácticas se establecerán los mecanismos de control que acrediten su realización.

Teniendo en cuenta lo anterior, el departamento de Educación Física ha organizado la recuperación de los aprendizajes no adquiridos del siguiente modo:

El alumnado que tenga pendiente la materia de años anteriores, superará ésta aprobando alguna evaluación del nivel en el que se encuentre. En caso de no superarla por este procedimiento, se le incluirán contenidos de los cursos pendientes en el plan de recuperación que se le diseñe junto con los propios de la evaluación en curso.

Se les entregará un informe individualizado para la recuperación de aprendizajes no adquiridos con los contenidos, los objetivos y criterios de evaluación, así como su ponderación, y el plan de trabajo que el alumno/a deberá ir realizando para la recuperación de la materia. Dicho plan incluirá la relación de actividades y el calendario de entrega de las mismas, así como el profesor/a responsable y el horario de consulta de posibles dudas. A la entrega de éste, el padre/madre o tutor legal del alumno/a firmará un recibí donde quede constancia de su recogida.

En el caso de no alcanzar los estándares de evaluación que acrediten como apto mediante los procedimientos

anteriores, realizará una prueba final coincidiendo con la evaluación ordinaria en primera instancia o extraordinaria en segunda, acorde con el plan de recuperación diseñado.

#### PLANES ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONE DE CURSO

En la evaluación inicial se realizará un estudio individualizado de las causas por las que los alumnos/as hayan tenido que repetir curso. En aquellos casos en los que la asignatura de EF se encuentre entre las no aprobadas, se propondrán las medidas necesarias para que estos alumnos/as puedan superar las dificultades detectadas.

#### ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

En general la Educación Física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna. Es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Se pueden señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el departamento esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología o lesión.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

- En caso de enseñanza telemática: se mantendrá de manera especial coordinación con el departamento de orientación y el profesorado de PT.

#### **K. Actividades complementarias y extraescolares**

Según lo dispuesto en el punto 7.2 del protocolo COVID elaborado por el centro en virtud de lo establecido en las Instrucciones 6 de julio de 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes para el curso escolar 2020/2021, motivada por la crisis sanitaria del COVID-19, salvo casos muy excepcionales que requieran la aprobación del consejo escolar, las actividades extraescolares fuera del centro quedan suspendidas.

Así mismo, la realización de este tipo de actividades dentro del centro quedan suspendidas durante este curso 2020/2021, con el fin de garantizar las medidas de seguridad recogidas en las Instrucciones 6 de julio de 2020.

Las efemérides que se celebrarán a lo largo del curso son:

- 16 Noviembre: Día del Flamenco.
- 6 de diciembre: Día de la Constitución. Actividades deportivas. Reflexión de cómo contempla y desarrolla la Constitución el derecho a la actividad física.
- 10 de diciembre: Día de los Derechos Humanos. Actividades que denuncien la intromisión de la política o la religión a lo largo de la historia en el deporte, mermando esos derechos, y cómo el deporte puede y ha ayudado a defenderlos.
- 30 de enero: Día escolar de la no-violencia y la paz. El movimiento olímpico como referencia de paz y deporte. Tratamiento de los valores deportivos y del Fair Play.
- 28 de febrero: Día de Andalucía. Actividad física y deportes autóctonos de la comunidad autónoma de Andalucía.
- 8 de marzo: Día de la mujer. Celebración de competiciones deportivas mixtas. Tratamiento de mujeres

destacadas en el deporte.

- 7 de abril: Día mundial de la salud. Actividades físicas de mantenimiento físico, tratamiento de distintos temas relacionados con la salud y la actividad física, tales como tabaco y alcohol.

- 15 de mayo: Día internacional de la familia.

- 5 de junio: Día mundial del medio ambiente. Actividad en el entorno natural, en función de las condiciones climatológicas.

#### **L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación**

#### **M. PROGRAMACIÓN MATERIA L.C.A. DE DISEÑO PROPIO DEL CENTRO: ACTIVIDAD FÍSICA Y SA**

##### **INTRODUCCIÓN**

##### **1. Justificación legal**

###### **1.1. Profesorado del departamento**

###### **1.2 Justificación didáctica de los materiales**

###### **1.3. Actividades complementarias y extraescolares.**

##### **OBJETIVOS**

###### **2.1. Objetivos didácticos específicos.**

##### **COMPETENCIAS BÁSICAS**

###### **3.1. Contribución a la adquisición de competencias básicas.**

##### **CONTENIDOS.**

###### **4.1. Contenidos por cursos.**

##### **INTERDISCIPLINARIEDAD.**

##### **CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.**

##### **METODOLOGÍA**

##### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.**

##### **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.**

##### **INTRODUCCIÓN**

La Ley Orgánica 8/2013 en su disposición adicional cuarta insta a que ¿Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. ¿ promoverán la práctica diaria del deporte y el ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, ¿para favorecer la vida activa, saludable y autónoma.¿

Desde muchos ámbitos se afirma como insuficientes dos horas semanales de Educación Física para la instauración de la actividad física como hábito cotidiano de los jóvenes y futuros adultos, máxime cuando algunos estudios recientes constatan el incremento en el número de jóvenes que sólo realizan actividad física en las clases regladas dentro del horario escolar. Con la incorporación de esta optativa y una adecuada distribución del horario de grupos se puede garantizar, como mínimo, la incorporación de estas actividades cuatro días de los cinco de la semana escolar.

Por otro lado, si bien todos estos objetivos se integran dentro del currículo de la materia específica de Educación Física, en sus objetivos y criterios de evaluación, la limitación horaria, la necesidad de cubrir otros objetivos y la constatación por parte del profesorado de importantes déficits motores y fisiológicos en un grupo importante del alumnado, se entiende como imprescindible aumentar la frecuencia y continuidad de estímulos fisiológicos, sociomotrices y pedagógicos en aras a cubrir los objetivos expuestos, dándole un papel predominante al abordaje de las actividades la perspectiva de educación para la salud.

Igualmente entendemos que los primeros cursos, con alumnos de nuevo ingreso y en edades más sensibles que se incorporan a una nueva etapa educativa, puede ser más eficaz la implantación de esta optativa consolidando logros estables para cursos superiores.

##### **JUSTIFICACIÓN LEGAL**

Referencia normativa:

Ámbito estatal.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación (BOE 29/01/2015).

Ámbito autonómico.

Proyectos normativos por los que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en Andalucía, publicado el 2 de junio de 2016.

Instrucciones de 24 de julio de 2013, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten educación infantil, educación primaria y educación secundaria.

Decreto 111/2016 de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28/05/2016).

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28/07/2016).

#### PROFESORADO QUE IMPARTE LA ASIGNATURA.

D. José Luis Osorio Blanco, profesor de educación física, en 2º de E.S.O., y D. Manuel Ramón Morales Velázquez en 1º de E.S.O.

#### JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA DE LOS MATERIALES.

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

#### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física (6 sesiones de actividades físicas para cada uno de los niveles en complejo deportivo ¿Piscina los mares¿, en el trimestre donde más disponibilidad de las instalaciones haya). OBJETIVOS.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DIDÁCTICOS.

Actividad Física y Salud I. (1º de E.S.O.)

#### OBJETIVOS

Conocer y practicar actividades para la mejorar del control postural y la corrección de patrones motores cotidianos.

Desarrollar capacidades motrices que previenen problemas de salud derivados de su déficit: fortalecimiento y flexibilización de las cadenas musculares posterior y anterior.

Crear hábitos de higiene relacionados con la práctica de la actividad física. Normas higiénicas antes, durante y después de la actividad.

Realizar actividades predominantemente aeróbicas que inciden en la mejora del sistema circulatorio y respiratorio,



aprendiendo a controlar los parámetros y los hábitos que favorecen el efecto positivo de las mismas.

Practicar actividades predominantemente aeróbicas variadas, motivadoras y ajustadas que favorezcan la incorporación de estas a sus hábitos cotidianos y ayuden a superar las barreras iniciales provocadas por el sedentarismo.

Mejorar la capacidad funcional general del alumnado.

Realizar una reflexión práctica de los hábitos de vida, incluido los nutricionales, y proponer un programa de modificación de conductas.

Distinguir las prácticas alimentarias desaconsejadas para la salud y modificarlas.

#### Actividad Física y Salud II. (2º de E.S.O.) OBJETIVOS

Prevenir la aparición de patologías motoras asociadas a déficits de desarrollo o errores de práctica: especial atención a correcciones que afectan a la columna vertebral y articulaciones inferiores.

Corregir errores en ejercicios más habituales y hábitos erróneos, practicando y aprendiendo prácticas alternativas saludables.

Conocer de forma práctica algunas medidas preventivas de las lesiones más habituales en la práctica deportiva y accidentes deportivos.

Progresar en el desarrollo de la capacidad funcional básica del alumno.

Conocer y practicar actividades sociomotrices que fomenten unas relaciones sociales sanas.

Adquirir nociones básicas de primeros auxilios, saber actuar de forma práctica.

Detectar y modificar hábitos de vida no saludables de su entorno y realizar programas de modificación de conducta.

Analizar su dieta y adecuarla según los criterios de una dieta saludable.

Analizar de forma crítica las prácticas, mensajes y tópicos en la actividad físico- deportiva que son contrarios al concepto de salud integral.

#### COMPETENCIAS BÁSICAS

A efectos de esta orden, las competencias claves del currículo establecidas por la LOMCE son las siguientes:

Comunicación lingüística.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

Competencia digital.

Aprender a aprender.

Competencias sociales y cívicas.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Conciencia y expresiones culturales.

#### CONTENIDOS

Esta programación se adapta a la normativa del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, según lo dispuesto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, la cual establece, como uno de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria:

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

#### CONTENIDOS DE 1º ESO.

Actividades dirigidas de educación postural y fortalecimiento del *¿core¿*. Práctica de levantamiento de diferentes objetos con pesos (cajas, banco, mochilas, etc.) y observar cuándo se transportan correctamente y cuándo no. Práctica de ejercicio sobre la forma correcta de sentarse, de andar y utilización del calzado.

Realización de ejercicios que inciden sobre la musculatura de sostén (musculatura anterior, musculatura lateral y musculatura posterior).

Actividades de flexibilidad para las cadenas musculares.

Actividades aeróbicas predominantemente lúdicas y de logros medibles por ellos mismos.

Índice de Ruffier. Pulso de reposo, pulso de esfuerzo y pulso de recuperación. Juegos predeportivos, actividades deportivas con reglamento simplificado, circuitos de libre configuración de ejercicios elegidos por el alumnado y

cuyo resultado son fácilmente medibles.

Cumplimentar una tarjeta de objetivos para conseguir, realizando valoraciones en diferentes momentos del curso. Ficha individual de condición física con parámetros individuales que midan: IR, frecuencia cardíaca de reposo, peso, talla y pruebas funcionales de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Juego de preguntas online elaboradas ad hoc por el profesor en el programa ¿quizzrevolution¿ sobre cada uno de los contenidos esenciales: hábitos de higiene, control postural, hábitos de vida saludable, nutrición.

Participar en alguna actividad física extraescolar. Visitar un complejo deportivo próximo al instituto.

Realización de posters online mediante el programa ¿padlet¿ sobre gestos correctos ¿ incorrectos en las actividades diarias; y sobre alimentación.

Nociones básicas sobre alimentación. Concepto de dieta equilibrada.

Energías y nutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas). Alimentos como fuentes de nutrientes.

Proponer un concurso del plato saludable.

Rellenar una tabla sobre un día en su dieta.

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE 1º ESO POR TRIMESTRE

## CONTENIDOS DE 2º ESO

Actividades dirigidas compensaciones posturales, fortalecimiento del core (especial atención al recto, transverso, cuadrado lumbar y multífido), flexibilidad de musculatura propensa al acortamiento (isquiosurales, psoas ilíaco, paravertebrales), fortalecimientos de vastos y propiocepción.

Actividades alternativas para el desarrollo de la fuerza y que corrigen la problemática de ejercicios usados tradicionalmente.

Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica donde se potencia el auto control y se conectan en un programa a medio plazo.

IR pulso de reposo, pulso de esfuerzo y pulso de recuperación.

Juegos aeróbicos, juegos predeportivos, actividades deportivas con reglamento simplificado, circuitos naturales, circuitos de libre configuración por el alumnado.

Actividades de simulación de lesiones, accidentes y la intervención.

Nociones elementales de primeros auxilios: RCP. Pérdida de conciencia, ataque epiléptico, insolación, golpe de calor, lesiones articulares (esguinces, luxaciones), lesiones musculares, tendinitis, fracturas, hemorragias.

Realizar supuestos prácticos.

Encuesta ¿ diario de actividad física y nutrición.

Realizar una encuesta, análisis de publicidad o prensa sobre creencias algún tema relacionado con la actividad física ¿ salud y deporte ¿ valores sociales.

Ficha individual de condición física con parámetros individuales que midan: IR, frecuencia cardíaca de reposo, peso, talla y pruebas funcionales de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO POR TRIMESTRE

### INTERDISCIPLINARIEDAD.

Me remito a la programación didáctica del departamento de Educación Física.

### CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.

Me remito a la programación didáctica del departamento de Educación Física.

### METODOLOGÍA.

La metodología será eminentemente práctica, dando prioridad a proyectos cuya producción sea de utilidad para el alumnado y trascienda el entorno escolar.

Se fomentará actividades de indagación y reflexión sobre sí mismo y su entorno, con una propuesta que intenta involucrar como agentes participantes a las familias.

Las actividades dirigidas tendrán siempre un margen de adaptación individual y fomentarán la capacidad de aprendizaje autónomo del alumno.

Me remito a lo establecido en la programación didáctica del departamento de Educación Física.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

#### NIVEL 1º DE LA ESO

#### NIVEL 2º DE LA ESO

Fecha Generación: 19/10/2020 13:27:19

**CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

Me remito a lo establecido en la programación didáctica del departamento de Educación Física.

**PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.**

Me remito a lo establecido en la programación didáctica del departamento de Educación Física.

**RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS.**

Me remito a lo establecido en la programación didáctica del departamento de Educación Física.

**ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.**

Si en general la Educación Física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso del acondicionamiento físico es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Se pueden señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.

Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.

Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de educación física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el departamento esté al corriente de los siguientes datos:

Datos personales del alumno en relación con su patología o lesión.

Datos generales sobre su historia clínica.

Servicios complementarios (terapia física).

Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.

Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

**COEDUCACIÓN.**

Me remito a lo reflejado en la programación de E.F

**ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.**

Me remito a lo reflejado en la programación de E.F

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

Fecha Generación: 19/10/2020 13:27:19