



Programación

Materia: EFI4E - Educación Física (LOMCE)**Curso: 4º****ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria**

Plan General Anual

UNIDAD UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		Fecha inicio prev.: 17/09/2021		Fecha fin prev.: 21/12/2021		Sesiones prev.: 6
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.1..Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
		2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE
			1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC

- Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida.
- Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.
- Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.
- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.
- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión.
- Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.

UNIDAD UF2: CALENTAMIENTO		Fecha inicio prev.: 17/09/2021		Fecha fin prev.: 21/12/2021		Sesiones prev.: 3
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y 	3.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	1.3.1..Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
			1.3.2..Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.3.3..Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE

	<p>vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
--	--	--	--	--	--	--

UNIDAD UF3: ACTITUDES POSTURALES Y RELAJACIÓN		Fecha inicio prev.: 17/09/2021		Fecha fin prev.: 21/12/2021		Sesiones prev.: 5
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.2..Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
		2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas.
- Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad.
- Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud.
- Principios para el adecuado desarrollo de la condición física.
- Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida.
- Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.
- Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.
- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.
- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas

	<p>a la fase final de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
UNIDAD UF4: PICKEBALL/ DODGEBALL		Fecha inicio prev.: 17/09/2021		Fecha fin prev.: 21/12/2021		Sesiones prev.: 12
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE
			2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA SIEE

para su práctica.
Experimentación de juegos y actividades.
Toma de conciencia del impacto medioambiental.
Normas básicas de seguridad.

- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.
- Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.
- Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.

UNIDAD UF5: SENDERISMO		Fecha inicio prev.: 08/01/2022		Fecha fin prev.: 12/04/2022		Sesiones prev.: 2
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE
		2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			4.2.2..Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT CSC
			4.2.3..Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:33% Observación diaria.:33% Prueba escrita, orales y trabajos:34% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC

- práctica de actividad física.
- Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.
- Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
- Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
- Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

UNIDAD UF6: RESISTENCIA		Fecha inicio prev.: 08/01/2022		Fecha fin prev.: 12/04/2022		Sesiones prev.: 8
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y 	2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

<p>flexibilización para la compensación y estabilización postural.</p> <ul style="list-style-type: none"> Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. 	<p>orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.2.2..Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> CMCT CSC SIEE
<ul style="list-style-type: none"> Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado. Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas 		<p>1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE

	<p>de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. 	2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.6..Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • SIEE
	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de 	3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.

- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.
- Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica.
- Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado.

<p>Elementos comunes y transversales</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p> <p>2.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>4.1.2..Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>4.2.1..Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p> <p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> CMCT SIEE AA CMCT CSC
---	---	--	---	---	---------------------------	---

- maniobra de Heimlich, etc.
- Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
- Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
- Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

UNIDAD UF7: PRIMEROS AUXILIOS		Fecha inicio prev.: 08/01/2022		Fecha fin prev.: 12/04/2022		Sesiones prev.: 3
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.3..Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
		3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones	2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.

- Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.
- Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.
- Análisis de la lógica interna de las actividades

con las del resto de implicados.

	<p>deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CSC SIEE
		<p>3.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT SIEE
			<p>4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> AA CMCT

	<p>(conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso. Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física. Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías. Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física. 	<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CL CMCT
		<p>4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
		<p>4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> AA CDIG CL
	<p>5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> CDIG CL

UNIDAD UF8: BALONMANO / KIN-BALL		Fecha inicio prev.: 08/01/2022		Fecha fin prev.: 12/04/2022		Sesiones prev.: 13
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.2..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			2.2.2..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			2.2.3..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>Normas básicas de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 	<p>2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		<p>2.2.5..Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL

UNIDAD UF9: MEJORA CAPACIDADES FÍSICAS		Fecha inicio prev.: 29/04/2022		Fecha fin prev.: 21/06/2022		Sesiones prev.: 4
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. • Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo. • Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y 	2.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	1.2.1..Valora el grado de implicación de las capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC
			1.2.3..Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
			1.2.4..Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

	<p>vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beneficios de la vuelta a la calma adecuada. • Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal. • Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente. • Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión. • Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora 	<p>3.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>4.3.1..Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • SIEE
			<p>4.3.2..Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT
			<p>4.3.3..Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL • CMCT

- del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física).
- Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente.
 - Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado.
 - Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
 - Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.
 - Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
 - Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
 - Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
 - Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
 - Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

5.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

4.5.1..Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Eval. Ordinaria:

- Prueba escrita, orales y trabajos:100%

Eval. Extraordinaria:

0,250

- AA
- CDIG
- CL

4.5.2..Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

Eval. Ordinaria:

- Prueba escrita, orales y trabajos:100%

Eval. Extraordinaria:

0,250

- AA
- CDIG
- CL

			4.5.3..Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CDIG • CL
--	--	--	--	---	-------	--

UNIDAD UF10: NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		Fecha inicio prev.: 29/04/2022		Fecha fin prev.: 21/06/2022		Sesiones prev.: 1
--	--	---------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------

Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
---------	------------	-------------------------	------------	--------------	---------------------	--------------

Condición física orientada a la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Características de las actividades físicas saludables y sus beneficios para la salud individual y colectiva. • Efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • Práctica de ejercicios de tonificación y flexibilización para la compensación y estabilización postural. • Efectos de hábitos no saludables (sedentarismo, consumo de tabaco, de alcohol o de otras drogas) sobre la condición física y la salud. • Fundamentos de nutrición y actividad física: balance energético y dieta equilibrada. • Análisis de las necesidades de hidratación y alimentación para los diferentes tipos de actividad física, antes, durante y después de las mismas. • Análisis del nivel de implicación de las capacidades físicas básicas en los diferentes tipos de actividad. • Métodos para el desarrollo de las capacidades físicas orientados a la salud. • Principios para el adecuado desarrollo de la condición física. • Realización de un programa de actividad física para mejorar sus condiciones de salud y calidad de vida. 	1.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1.3..Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CMCT • CSC
			1.1.4..Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Prueba escrita, orales y trabajos:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CMCT • CSC

- Práctica de pruebas de valoración de la aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, e interpretación de los resultados orientados a la salud y al rendimiento deportivo.
- Análisis de variables a tener en cuenta en la fase principal para el diseño del calentamiento y vuelta a la calma. Errores más frecuentes. Lesiones derivadas de un calentamiento inadecuado.
- Beneficios de la vuelta a la calma adecuada.
- Utilización de fuentes de información para la selección de ejercicios y tareas de activación y vuelta a la calma en función de las características de la parte principal.
- Preparación de la fase inicial de la sesión utilizando recursos alternativos diferentes a los usados convencionalmente.
- Técnicas básicas de respiración y relajación aplicadas a la fase final de la sesión.
- Práctica autónoma de ejercicios o actividades de calentamiento y vuelta a la calma.

UNIDAD UF11: EXPRESIÓN CORPORAL		Fecha inicio prev.: 29/04/2022		Fecha fin prev.: 21/06/2022		Sesiones prev.: 4
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias
Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones 	3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y	2.3.1..Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

<p>reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de 	<p>relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>2.3.2..Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		<p>2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
Actividades físicas artístico-expresivas	<ul style="list-style-type: none"> • Directrices para la elaboración de diseños coreográficos. • Práctica de actividades sobre los elementos del movimiento a partir de la idea coreográfica: energía, forma, tiempo, espacio, trayectorias, desplazamientos y formaciones. • Creación y práctica de una composición coreográfica a partir de la estructura de una pieza musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad. • Uso variado de los recursos disponibles en la elaboración de montajes artístico-expresivos. 	<p>1.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>3.1.1..Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE
			<p>3.1.2..Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CEC • SIEE

			3.1.3..Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • CEC • CSC • SIEE
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias. • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de 	1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	4.1.1..Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE

- comportamiento adecuado.
- Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc.
- Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
- Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
- Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

UNIDAD UF12: BÉISBOL/VOLEY		Fecha inicio prev.: 29/04/2022		Fecha fin prev.: 21/06/2022		Sesiones prev.: 9
Bloques	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares	Instrumentos	Valor máx. estándar	Competencias

Juegos y actividades deportivas	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los fundamentos y ejecuciones técnicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Conceptos sobre seguridad en la práctica de actividades. • Aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición tratadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas. • Realización de una actividad de progresión de bajo impacto ambiental, en condiciones adaptadas o en el propio entorno natural (senderismo, acampada, orientación, bicicleta de montaña, rápel, escalada, acampada, deportes náuticos, etc.), empleando las técnicas adecuadas de la misma. Material básico necesario para su práctica. Experimentación de juegos y actividades. Toma de conciencia del impacto medioambiental. Normas básicas de seguridad. • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos de las actividades de oposición y 	1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	2.1.1..Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CSC • SIEE
		2.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.2.1..Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria:	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
			2.2.4..Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE
		3.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	2.3.3..Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	Eval. Ordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% Eval. Extraordinaria: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de evaluación práctica.:100% 	0,250	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

	<p>colaboración-oposición seleccionadas en el curso (una diferente o profundización de las tratadas en cursos anteriores), en condiciones reales o adaptadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experimentación de juegos y actividades para el aprendizaje de los fundamentos tácticos y estratégicos de las actividades de cooperación seleccionadas en el curso, en condiciones reales o adaptadas. • Análisis de la lógica interna de las actividades deportivas propuestas. Aspectos más importantes a valorar en las fases de ataque y defensa. • Planificación y organización de campeonatos o concursos deportivos: aspectos a tener en cuenta, sistemas de competición, colaboración y coordinación en su puesta en práctica. • Planificación de actividades deportivas alternativas utilizando material no convencional o reciclado. 					
Elementos comunes y transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de las actividades físico-deportivas teniendo en cuenta los principios de juego limpio y el respeto a las reglas y normas establecidas. • Estrategias para favorecer y desarrollar valores sociales y personales a través de las actividades físico-deportivas practicadas. • Aplicación de técnicas para 	<p>1.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>4.1.3..Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

<p>prevenir los comportamientos agresivos y antideportivos: la auto observación, el auto registro y los contratos de contingencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El impacto de las actividades físico-deportivas en la naturaleza: ejemplos y posibles alternativas de intervención. • Actividades físicas en la naturaleza, efectos derivados de su práctica: psicológico (potenciación de la autoestima, mejora del estado de ánimo), social (actitudes de cooperación, relación social), educativo (conocimiento del entorno) y físico (mejora de la condición física). • Desarrollo de actividades de sensibilización ambiental para la conservación y protección del medio ambiente. • Condiciones de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas: guía de comportamiento adecuado. • Lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. • Primeros auxilios básicos: método RICE, posición lateral de seguridad, protocolo de reanimación cardiopulmonar básica o RCP, maniobra de Heimlich, etc. • Utilización de técnicas para la mejora de las habilidades sociales a través de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. • Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, medios audiovisuales y otras tecnologías 	<p>4.Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>4.4.1..Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • CL
		<p>4.4.2..Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>Eval. Ordinaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación diaria.:100% <p>Eval. Extraordinaria:</p>	<p>0,250</p>	<ul style="list-style-type: none"> • AA • SIEE

- para profundizar sobre contenidos del curso.
- Aplicaciones para dispositivos móviles y otros recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación aplicados a la Educación Física.
- Procedimientos de registro de la práctica habitual de actividad física a través de las nuevas tecnologías.
- Las redes sociales y su correcta utilización en beneficio del aprendizaje de contenidos propios de la Educación Física.

Revisión de la Programación

Otros elementos de la programación

Metodología

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
<p>Una metodología eminentemente LÚDICA, el juego será a la vez que un recurso una metodología en sí mismo, siendo además: ACTIVA, FLEXIBLE, PARTICIPATIVA, INTEGRADORA, NATURAL. TÉCNICAS DE ENSEÑANZA. Utilizaremos las siguientes. Reproducción de modelos: en aquellas sesiones en las que se requiera un aprendizaje técnico o más centrado y localizado. Búsqueda o Indagación: en aquellas sesiones en las que se requiera que el alumno desarrolle procesos cognitivos, y solucione problemas mediante la experimentación motriz.</p>	<p>Tanto las tareas prácticas como la teoría estarán en el Classroom del grupo o plataforma indicada. Los alumnos fotografiarán sus ejercicios y los subirán a su correspondiente tarea de Classroom u plataforma indicada para su corrección. En el caso de vernos ante un escenario telemático, se realizarán MEET para explicar las tareas y resolver dudas. En Classroom se subirá toda la teoría, igual que en el escenario semipresencial y presencial. Los alumnos realizan la tarea en casa y la subirán .</p>			

ESTILOS DE ENSEÑANZA. Modificación del mando directo. Asignación de tareas. Grupos de nivel. Grupos reducidos. Trabajo en grupo. Juego de roles y simulación social. Descubrimiento guiado. Resolución de problemas.
 ESTRATEGIAS DE LA PRÁCTICA. De forma general, y dependiendo del objetivo que queramos conseguir, utilizaremos estrategias analítica y global.

Medidas de atención a la diversidad

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Los nuevos planteamientos curriculares se plantean con un sentido abierto y flexible que debe adecuarse a las características, necesidades y diferencias de los alumnos. Un currículo que será concretado y definido por cada centro escolar para cada etapa, ciclo y aula y, en caso de ser necesario, a cada uno de los alumnos de manera específica en función de la atención especial que requiera cada uno de ellos; es decir podemos encontrar: - Alumnos que presentan dificultades de aprendizaje superiores a las del resto del grupo. - Alumnos que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de aprender los mismos contenidos que el resto de compañeros del grupo, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación.				
Para dar respuesta a estas necesidades se intervendrá a varios niveles: 1.Nivel materia/aula Pretendemos introducir contenidos de ampliación/enriquecimiento y/o conectados con otras áreas, pero dentro de la dinámica del aula ordinaria. Se pretende el enriquecimiento general del alumnado y, particularmente, la mejora de la atención de aquellos alumnos que presenten alto rendimiento-altas capacidades. Dentro de cada unidad el profesor/a presentará actividades variadas para trabajar los mismos contenidos: mínimos, estándar y ampliación/profundización. Se intentara buscar la conexión de los contenidos con otras áreas del currículo, sin caer en el error de dar contenidos de materias de cursos superiores. Se propondrán actividades que permitan diferentes posibilidades de ejecución o expresión.				
Se combinarán actividades de gran grupo, pequeño grupo, por parejas e individuales. Se utilizará, como recurso didáctico, la enseñanza tutorizada entre iguales. Se planificarán actividades de libre elección por parte del alumnado para que elijan aquella que se ajuste más a sus intereses. Se programarán actividades extraescolares que se adecuen a los intereses de los alumnos/as: visitas a museos, exposiciones, centros de investigación etc. Para alumnos muy capaces se diseñarán actividades individuales más específicas que se ajusten mejor a sus capacidades para realizar en determinados momentos. Se plantearán actividades que faciliten la adquisición de estrategias de búsqueda de información y de cuestionamiento de ideas, priorizando una metodología basada en el aprendizaje por descubrimiento. Se propiciará una metodología de favorezca las interacciones en el aula y el trabajo cooperativo.				
Se propiciará el desarrollo de la creatividad animando al alumno a buscar distintos procedimientos, enfoques o soluciones a los problemas, animándole a que desarrolle la imaginación planteando distintas situaciones poco probables o imposibles, pidiendo que relacione conceptos diferentes, que analice ideas insólitas, que encuentre nuevas aplicaciones a objetos conocidos, etc. Se propiciará el uso de las TIC como fuente de información, como herramienta de trabajo y como medio de transmisión/exposición/difusión de resultados. Se fomentará el uso de las lenguas extranjeras como vehículos de comunicación.				
En Educación física existe una circunstancia peculiar que requiere de adaptaciones temporales más o menos largas o puntuales, pero no por ello menos significativas: - Alumnos lesionados o que padecen enfermedades (asma, diabetes, etc.) que ocasionan una desventaja a nivel orgánico que no les permite una participación igualitaria con respecto a compañeros y que en ocasiones se aconseja la no participación motriz en dicha actividad, durante tiempos más o menos prolongados. Las circunstancias que causan esta imposibilidad son: - Enfermedad común. - Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa. - Diabéticos. Cuando cursa un cuadro de hipoglucemia o hiperglucemia, con valores por encima de 250 mg/dl por diferentes causas.				
Enfermedad común. - Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa. - Diabéticos. Cuando cursa un cuadro de hipoglucemia o hiperglucemia, con valores por encima de 250 mg/dl por diferentes causas. - Asmáticos. Cuando se produce una situación de ansiedad, intensidad de la actividad por encima de sus posibilidades, realización de la actividad en un lugar de riesgo para ellos o cuando la climatología aconseja la práctica programada. - Alérgicos.				

Medidas ordinarias. Objetivos/Indicadores Tratar de unificar la diferencia de niveles que existen entre los alumnos de un mismo curso, mediante pruebas prácticas y teóricas de los temas tratados en las sesiones. Aspecto/Metodología Niveles de profundización de contenidos: se tratará de profundizar y desarrollar un seguimiento más directo con los alumnos que tengan problemas en su aprendizaje. Selección de recursos y estrategias metodológicas: mismos recursos que las sesiones ordinarias Adaptación de materiales curriculares: se adaptaran los materiales o las tareas aumentando los ejercicios de progresión del aprendizaje cuando las carencias sean muy significativas Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes: mediante ejercicios prácticos, desarrollando una progresión más sencilla en aquellos alumnos que presenten problemas de aprendizaje.				
Actividades previas con alumnos que destacan: solicitar un mayor dominio de los deportes practicados, aumentando la dificultad por medio de combinaciones de diferentes ejercicios que para el resto del grupo sería de manera individual, motivando a los alumnos a superar dificultades de coordinación y ejecución. Actividades de recuperación: se repasarán a lo largo del curso ejercicios que se han trabajado en anteriores sesiones como forma de refuerzo del aprendizaje.				
Actuaciones para el alumnado con necesidades educativas especiales. Orientaciones para la atención educativa del alumnado que presenta dificultades de aprendizaje, por lo que nuestro departamento dará atención a los alumnos que tienen alguna o varias de las siguientes dificultades de aprendizaje: - Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). - Inteligencia límite. - Dificultades específicas en el aprendizaje de la lectura (Dislexia). - Dificultades específicas en el aprendizaje del lenguaje oral.				
Las medidas ordinarias que se consideran prioritarias son: - La adecuación de los elementos del currículo a las características y necesidades del alumnado. - La graduación de las actividades. - El refuerzo y apoyo curricular de contenidos trabajados en clase, especialmente en las materias de carácter instrumental. - El apoyo en el grupo ordinario. - La inclusión de las tecnologías de la información para superar o compensar las dificultades de aprendizaje. - El aprendizaje por tareas y por proyectos. - La tutoría entre iguales. - El aprendizaje cooperativo.				
Actuaciones para el alumnado con altas capacidades intelectuales. Nuestro centro se ha incorporado progresivamente a los programas de atención a la diversidad que la administración educativa regional ha ido programando y ofreciendo a los centros educativos. Respecto a la atención específica a los alumnos con altas capacidades, las medidas desarrolladas quedan explicitadas en el Plan de Atención a la Diversidad del centro, partiendo de las propuestas que cada departamento didáctico realiza y que se llevan a cabo en el aula, en el contexto de la programación docente, o bien fuera de ella, relacionadas, en este caso, con actividades complementarias del currículo o con valores y contenidos curriculares que, a partir del trabajo interdisciplinar entre áreas, se han planificado en el centro.				

Evaluación

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Entendemos por evaluación aquel proceso complejo que comprende la obtención de información útil, por medio de los más variados procedimientos, acerca de cualesquiera temas, que nos permita emitir unos juicios y, en consecuencia, tomar decisiones al respecto. La evaluación adquiere sentido en la medida en que comprueba que los objetivos formulados resultan apropiados y realizables por cada uno de los alumnos/as, tanto si la enseñanza es individualizada como en grupos y, además, posibilita el perfeccionamiento de la acción docente. Los criterios de evaluación han de ser asumidos por los alumnos y las alumnas; de esta forma, la evaluación aporta una información y un compromiso fundamental para que el alumnado se responsabilice de su enseñanza.				
Evaluación inicial que nos permita obtener información sobre el punto de partida, de alumnos y alumnas, sobre lo que saben, opinan y creen respecto a los objetivos y contenidos que serán objeto de enseñanza y aprendizaje, así como la presencia o ausencia de habilidades y experiencias previas. Para ello se puede analizar la observación sobre juegos o actividades de diagnóstico, confección de mapas conceptuales o mixtos de conceptos y actividades, etc., encaminados todos ellos al refuerzo o la reforma de los objetivos previstos. Evaluación continuada y formativa a través de las mismas actividades de enseñanza y aprendizaje propuestas, que tendrá como función recabar información sobre la evolución del proceso de aprendizaje que realizan alumnos y alumnas (qué problemas se les plantean en el proceso) para, partiendo de esa información, ayudarles a mejorar en el proceso formativo (evaluación formativa).				

Evaluación final cuya función es proporcionar información sobre los resultados que se obtienen y el grado de aprendizaje en el momento en que finaliza la unidad de trabajo. Dicho paso ha de ser sumativo de lo que han ido alcanzando alumnas y alumnos a lo largo del proceso formativo (evaluación sumativa).

Criterios de calificación

Evaluación ordinaria	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
La calificación de los diferentes estándares estarán sujetos a un porcentaje de: ESTÁNDARES DE SABER: 20 % ESTÁNDARES DE SABER HACER: 50 % ESTÁNDARES DE SABER SER: 30 %.	En caso de escenario telemático los estándares del Saber hacer y Saber pasarán a tener un valor cada uno de ellos del 50%.			
Se aprueba cuando la media del curso en los tres estándares sea igual o superior a 5. Se llevarán a cabo: Fichas de trabajo, cuestionarios, trabajos y pruebas orales, escritas y físicas . Diariamente se realizará una observación y registro de datos (rendimiento, higiene, respeto, capacidad de superación).				
Se llevará un control y seguimiento de las faltas de asistencia (no justificadas), de puntualidad y de falta de material, cada tres faltas se penalizará al alumno con 0.5 puntos en la nota de evaluación (Hasta un máximo de 2 puntos.). Por encima del 30% de faltas sin justificar, del total de clases que hay en un trimestre la asignatura estará suspensa.				
Se llevará un control de las faltas de ortografía y sintaxis cometidas por el alumnado, cada falta se penalizará según el siguiente criterio en la nota de la prueba: - Primer ciclo: 0.15 puntos por falta hasta un máximo de 2 puntos.. - Segundo ciclo: 0.25 puntos por falta hasta un máximo de 2 puntos. A tal efecto se considerará equivalente a una falta la equivocación en tres tildes.				
Los alumnos que no logren alcanzar los objetivos a final de curso tendrán una convocatoria en junio y otra extraordinaria en septiembre				
Recuperación de alumnos en evaluación ordinaria	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
El alumno que obtenga calificación negativa alguna evaluación deberá realizar una prueba en junio. LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN A APLICAR SERÁN LOS ORDINARIOS				
Recuperación de alumnos con evaluación negativa de cursos anteriores (Pendientes)	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

Superarán el área pendiente del curso anterior, todos los alumnos/as que obtengan calificación positiva en la 2ª evaluación del presente curso. De no ser así, presentarán un trabajo y realizarán un examen práctico el dieciocho de mayo a las 17:00h.

En caso de escenario telemático la presentación será por correo electrónico o Classroom. Para facilitar al alumno la recuperación, a cada uno de ellos, personalmente, se les comunicará qué curso tienen suspenso y cuando será la fecha del examen. Quince días antes se les entregará en mano la hoja de trabajo, donde además quedará reflejada el día y la hora.

Recuperación de alumnos absentistas

OBSERVACIONES

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

Los alumnos absentistas podrán presentarse en junio a una prueba final.

Recuperación de alumnos en evaluación extraordinaria (Septiembre)

OBSERVACIONES

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

Los alumnos se evaluarán de los estándares seleccionados. Los estándares del saber hacer tendrán un valor del 60% y los del saber un 40%.

En caso de escenario telemático la presentación será por correo electrónico o por Classroom.

Materiales y recursos didácticos

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIONES

Para el desarrollo de los contenidos teóricos se empleará material impreso elaborado por el departamento, proyector, aula virtual y classroom. De igual en las clases bilingües se hará en inglés.

En caso de escenario telemático se trabajarán de igual modo los contenidos, a excepción de las partes prácticas que se serán grabadas y subidas a Classroom.

Actividades complementarias y extraescolares

DESCRIPCIÓN	MOMENTO DEL CURSO			RESPONSABLES	OBSERVACIONES
	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre		
Ruta de senderismo.		✓			

Tratamiento de temas transversales

DESCRIPCIÓN

OBSERVACIONES

Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

Educación ambiental, para la salud, para la igualdad...

Otros

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES		
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre

Medidas de mejora

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito por la lectura

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
A lo largo del curso y para todos los niveles se desarrollarán determinadas sesiones donde la lectura de artículos relacionados con la salud y la actividad física servirán para abrir un debate entre los alumnos y para analizar en profundidad los temas que se aborden.	

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito por la escritura

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
A lo largo del curso y para todos los niveles se desarrollarán determinadas sesiones donde la lectura de artículos relacionados con la salud y la actividad física servirán para abrir un debate entre los alumnos y para analizar en profundidad los temas que se aborden. Sobre dicha lectura, se presentarán comentarios de texto donde se tendrán en cuenta aspectos tales como:- Presenta los trabajos con: 1. Portada, incluyendo título y autor. 2. Índice. 3. Páginas numeradas. 4. Uso de una correcta ortografía. 5. Bibliografía. Medida	

Medidas previstas para estimular e interés y el hábito oral

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
Durante todo el curso se trabajará la exposición oral de tareas cuidando que la expresión oral del alumnado sea la correcta y lo más variada posible.	

Indicadores del logro del proceso de enseñanza y de la práctica docente

COORDINACIÓN DEL EQUIPO DOCENTE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Se realiza la reunión de departamento con regularidad semanal. Salvo alguna excepción, asisten a ella los tres profesores miembros del departamento.	
Se lleva a cabo una evaluación inicial con pruebas semejantes para todos los niveles. Posteriormente, se realizan tres y en septiembre se realizará la final. Durante el mes de mayo se realiza la evaluación de alumnos con materias pendientes.	

AJUSTE DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE	OBSERVACIONES
La asignatura tiene dos horas de docencia semanales. En el primer trimestre se imparten unas 26 sesiones lectivas, en el segundo 24 y por último 18 en la última evaluación.	
Los estándares de aprendizaje evaluables durante el curso son los correspondientes a las unidades formativas programadas para cada evaluación.	
Estándares programados que no se han trabajado: El progreso de la programación debe acomodarse a los diferentes ritmos de aprendizaje de cada alumno, y a diferentes estilos de aprendizajes, ofreciendo al grupo una gran diversidad de actividades y métodos de explicación, que vayan encaminados a la adquisición, en primer lugar, de los aspectos básicos de cada currículo y posteriormente, del desarrollo de las competencias básicas de cada uno de los miembros del grupo, en su mayor grado posible. En mayor o menor grado, se trabajarán todos los estándares a lo largo del curso, con las distintas actividades realizadas.	
Los estándares no trabajados en un trimestre se pasan al siguiente.	

Organización y metodología didáctica: TIEMPOS. La distribución de los tiempos: atendiendo a los distintos ritmos de aprendizaje. Los espacios habituales -cancha y gimnasio- deben constituir los lugares donde desarrollemos nuestras propuestas pedagógicas. No obstante, el entorno natural, las aulas, la sala de audiovisuales, ordenadores, y otras dependencias del centro o externas al mismo, contribuyen a enriquecer la reflexión sobre la Educación Física si se infunde desde un propósito instructivo. RECURSOS METODOLÓGICOS: utilización de asignación de tareas, grupos de nivel, enseñanza recíproca, grupos reducidos, descubrimiento guiado... MATERIAL DIDÁCTICO: utilización del material deportivo correspondiente a cada contenido, material de soporte, impreso, audiovisual y complementario.	
---	--

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE: 1. Entender el aprendizaje como una actividad que debe tender al desarrollo de las potencialidades del individuo. 2. Entender al docente como un mediador entre el sujeto de aprendizaje y el objeto de conocimiento. 3. Impulsar el aprendizaje participativo propiciando que el alumno aprenda haciendo y reflexionando sobre lo que hace. 4. Propiciar en clase una dinámica vital que se base en logros progresivos que ayuden a regenerar la energía y la confianza. 5. Buscar que el alumno descubra la estructura de las cosas y de los fenómenos y reconstruya las relaciones. 6. Propiciar la reflexión en las experiencias de aprendizaje. 7. Desarrollar interacciones didácticas problematizantes, críticas y creativas tendientes a enseñar a pensar. 8. Favorecer la flexibilidad, la tolerancia, la independencia. 9. Favorecer la creación más que la memorización. 10. Buscar la crítica y a la autocrítica.

Idoneidad de los instrumentos de evaluación empleados: Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar deben ser capaces de detectar las dificultades que provocan estancamiento en el aprendizaje para ayudar al alumno a superarlos. Para ello es necesario aplicarlos con continuidad y coherencia con los criterios de evaluación de la materia. observación directa, registro anecdótico, listas de control, pruebas escritas, pruebas orales y físicas.

Otros aspectos a destacar. Faltas de asistencia: Cada dos faltas de puntualidad supondrá una falta injustificada. Cada falta no justificada supondrá la pérdida de un punto. Por encima del 30% de faltas sin justificar, del total de clases de un trimestre, la asignatura estará suspensa y se perderá la evaluación continua.

CONSECUCCIÓN DE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE DURANTE EL TRIMESTRE	OBSERVACIONES
Resultados de los alumnos en todas las áreas del curso. Porcentaje de alumnos que obtienen determinada calificación, respecto al total de alumnos del grupo	
Resultados de los alumnos por área/materia/asignatura	
Áreas/materias/asignaturas con resultados significativamente superiores al resto	
Áreas/materias/asignatura con resultados significativamente inferiores al resto de áreas del mismo grupo	
Otras diferencias significativas	
Resultados que se espera alcanzar en la siguiente evaluación	

GRADO DE SATISFACCIÓN DE LAS FAMILIAS Y DE LOS ALUMNOS DEL GRUPO	OBSERVACIONES
Grado de satisfacción de los alumnos con el proceso de enseñanza: a) Trabajo cooperativo; b) Uso de las TIC; c) Materiales y recursos didácticos; d) Instrumentos de evaluación; e) Otros (especificar)	
Propuestas de mejora formuladas por los alumnos	
Grado de satisfacción de las familias con el proceso de enseñanza: a) Agrupamientos; b) Tareas escolares para casa; c) Materiales y recursos didácticos; d) Instrumentos de evaluación; e) Otros (especificar)	
Propuestas de mejora formuladas por las familias	

Evaluación de los procesos de enseñanza y de la práctica docente

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
PREPARACIÓN La fase de preparación de nuestra actividad docente antes de ponernos delante de los alumnos nos obliga a tomar decisiones respecto de cada uno de los apartados que debe tener una programación de aula: los objetivos didácticos de las áreas, que vamos a trabajar, los contenidos, las actividades que consideramos más adecuadas para conseguir los objetivos propuestos, las estrategias y los recursos, suficientes y variados, que resulten más congruentes con los objetivos y con la realidad concreta de los alumnos a quienes van dirigidos. También resulta imprescindible, asimismo, concretar los criterios, procedimientos, instrumentos y técnicas de evaluación, mediante los que vamos a comprobar que los alumnos realmente van aprendiendo a la vez que desarrollan las habilidades y capacidades correspondientes a su etapa educativa.				

<p>Proporcióno información al alumno sobre la ejecución de las tareas y cómo puede mejorarlas y, favorezco procesos de autoevaluación y coevaluación. En caso de objetivos insuficientemente alcanzados propongo nuevas actividades que faciliten su adquisición. En caso de objetivos suficientemente alcanzados, en corto espacio de tiempo, propongo nuevas actividades que faciliten un mayor grado de adquisición. Diversidad: tengo en cuenta el nivel de habilidades de los alumnos, sus ritmos de aprendizajes, las posibilidades de atención, etc, y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza- aprendizaje (motivación, contenidos, actividades, ...).</p>				
<p>Me coordino con otros profesionales (profesores de apoyo, Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica, Departamentos de Orientación), para modificar y/o adaptar contenidos, actividades, metodología, recursos a los diferentes ritmos y posibilidades de aprendizaje. EVALUACIÓN La evaluación es un elemento esencial del proceso de enseñanza aprendizaje que debe aplicarse tanto al aprendizaje de los alumnos como a la revisión de la propia práctica docente. La evaluación consiste en un proceso continuo que nos permite recoger sistemáticamente información relevante, con objeto de reajustar la intervención educativa de acuerdo con los aprendizajes reales del alumnado.</p>				
<p>La finalidad de la evaluación educativa es mejorar el proceso de aprendizaje de cada alumno, el funcionamiento del grupo clase y nuestra propia práctica. A partir del Proyecto Curricular de Etapa, cada profesor, en el momento de la preparación de las clases, concretará: los criterios de evaluación, los procedimientos y tiempos más adecuados para realizarla y para asegurar la necesaria información tanto a los propios alumnos como a las familias y al resto del equipo educativo. A lo largo del proceso debemos ajustarnos, lo más posible, a la aplicación real de estas previsiones. INDICADORES: VALORACIÓN, OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORAS Tengo en cuenta el procedimiento general, que concreto en mi programación de aula, para la evaluación de los aprendizajes de acuerdo con el Proyecto Curricular y, en E. Secundaria, con la programación de área.</p>				
<p>Aplico criterios de evaluación y en el caso de Ed. Secundaria criterios de calificación (ponderación del valor de trabajos, de las pruebas, tareas de clase...) en cada uno de los temas de acuerdo con el Proyecto Curricular y, en su caso, las programaciones de áreas... Realizo una evaluación inicial a principio de curso, para ajustar la programación, en la que tengo en cuenta el informe final del tutor anterior, el de otros profesores, el del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica y/o Departamento de Orientación. Contemplo otros momentos de evaluación inicial: a comienzos de un tema, de Unidad Didáctica, de nuevos bloques de contenido... Utilizo suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los contenidos . Utilizo sistemáticamente procedimientos e instrumentos variados de recogida de información (registro de observaciones, carpeta del alumno, ficha de seguimiento, diario de clase, tablón de anuncios,...)</p>				
<p>Corrijo y explico -habitual y sistemáticamente- los trabajos y actividades de los alumnos y, doy pautas para la mejora de sus aprendizajes. Uso estrategias y procedimientos de autoevaluación y coevaluación en grupo que favorezcan la participación de los alumnos en la evaluación. Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidad de alumnos/as , de las diferentes áreas, de los temas, de los contenidos... Utilizo diferentes medios para informar a padres, profesores y alumnos (sesiones de evaluación, boletín de información, reuniones colectiva, entrevistas individuales, asambleas de clase...) de los resultados de la evaluación.</p>				
<p>Es muy importante, además, prever las condiciones de tiempo y de espacio que tanta importancia tienen para garantizar que los alumnos logren aprendizajes relevantes de forma eficaz. Resulta esencial en esta fase de preparación de las clases, tener muy presentes tanto los Objetivos Generales de la Etapa como los de las diferentes áreas, especialmente cuando seleccionamos los objetivos didácticos. Las decisiones que cada uno de nosotros toma al preparar sus clases deben tener como referencia el Proyecto Curricular de Etapa y/o la programación didáctica del área correspondiente.</p>				
<p>INDICADORES Realizo la programación de mi actividad educativa teniendo como referencia el Proyecto Curricular de Etapa y, en su caso, la programación de área; instrumentos de planificación que conozco y utilizo. Formulo los objetivos didácticos de forma que expresan claramente las habilidades que mis alumnos y alumnas deben conseguir como reflejo y manifestación de la intervención educativa. Selecciono y secuencio los contenidos de mi programación de aula con una distribución y una progresión adecuada a las características de cada grupo de alumnos.</p>				

INDICADORES Motivación inicial de los alumnos: presento y propongo un plan de trabajo, explicando su finalidad, antes de cada unidad. Planteo situaciones introductorias previas al tema que se va a tratar (trabajos, diálogos, lecturas) Motivación a lo largo de todo el proceso: mantengo el interés del alumnado partiendo se sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado... Comunico la finalidad de los aprendizajes, su importancia, funcionalidad, aplicación real Doy información de los progresos conseguidos así como de las dificultades encontradas				
Presentación de los contenidos Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema (mapas conceptuales, esquemas, qué tienen que aprender, qué es importante, ...) Facilito la adquisición de nuevos contenidos a través de los pasos necesarios, intercalando preguntas aclaratorias, sintetizando, ejemplificando.				
Actividades en el aula Planteo actividades que aseguran la adquisición de los objetivos didácticos previstos y las habilidades y técnicas instrumentales básicas. Propongo a mis alumnos actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de desarrollo, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación y de evaluación). En las actividades que propongo existe equilibrio entre las actividades individuales y trabajos en grupo. Recursos y organización del aula Distribuyo el tiempo adecuadamente: (breve tiempo de exposición y el resto del mismo para las actividades que los alumnos realizan en la clase).				
Adopto distintos agrupamientos en función del momento, de la tarea a realizar, de los recursos a utilizar... etc, controlando siempre el adecuado clima de trabajo. Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica de los alumnos, favoreciendo el uso autónomo por parte de los mismos. Instrucciones, aclaraciones y orientaciones a las tareas de los alumnos: Compruebo, de diferentes modos, que los alumnos han comprendido la tarea que tienen que realizar: haciendo preguntas, haciendo que verbalicen el proceso.				
Facilito estrategias de aprendizaje: cómo solicitar ayuda, cómo buscar fuentes de información, pasos para resolver cuestiones, problemas, doy ánimos y me aseguro la participación de todos. Controlo frecuentemente el trabajo de los alumnos: explicaciones adicionales, dando pistas, feedback. Clima del aula Las relaciones que establezco con mis alumnos dentro del aula y las que éstos establecen entre sí son correctas, fluidas y desde unas perspectivas no discriminatorias. Favorezco la elaboración de normas de convivencia con la aportación de todos y reacciono de forma ecuánime ante situaciones conflictivas.				
Fomento el respeto y la colaboración entre los alumnos y acepto sus sugerencias y aportaciones, tanto para la organización de las clases como para las actividades de aprendizaje. Proporciono situaciones que facilitan a los alumnos el desarrollo de la afectividad como parte de su Educación Integral. Seguimiento/ control del proceso de enseñanza-aprendizaje: reviso y corrijo frecuentemente los contenidos, actividades propuestas -dentro y fuera del aula, adecuación de los tiempos, agrupamientos y materiales utilizados.				

Otros

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

