

PROGRAMACIÓN ANUAL

EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2018-2019

I.E.S. Victorio Macho  
Palencia

## ÍNDICE

Este índice es un documento activo, situando el cursor sobre el número de página y pulsando nos dirigirá automáticamente al apartado deseado.

<u>PRIMERO DE LA ESO</u> .....	3
SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	3
<u>SEGUNDO DE LA ESO</u> .....	6
SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	6
<u>TERCERO DE LA ESO</u> .....	12
SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	12
<u>CUARTO DE LA E.S.O.</u> .....	18
SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	18
DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS PARA LA E.S.O. ....	23
Metodología para la sección Bilingüe.....	24
Concreción de las diferentes situaciones de oposición, de colaboración y de adaptación al entorno propuestas desde el departamento.....	26
PERFIL DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS (ORDEN ECD/65/2015, DE 21 DE ENERO) PARA LA E.S.O. ....	27
CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES. ....	30
ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA ESO.....	32
ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS DE LA ESO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.....	36
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN LA ESO.....	36
MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR EN LA ESO.....	37
<u>PRIMERO DE BACHILLERATO</u> .....	38
SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	38
DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS.....	42
PERFIL DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA ORDEN ECD/65/2015, DE 21 DE ENERO.....	43
CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES. ....	46
ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. ....	47
MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ....	51
MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR. ....	52
PLAN DE LECTURA (E.S.O. Y BACHILLERATO).....	53
PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y SUS INDICADORES DE LOGRO EN LA ESO Y EN EL BACHILLERATO. ....	53
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES .....	54

La programación se ajusta a lo dispuesto en la Orden EDU/362/2015 para primero y tercero de la E.S.O., Orden EDU/363/2015 para primero de bachillerato, y RD 1105/2014 para segundo y cuarto de la E.S.O.

## **PROGRAMACIÓN DE LA ESO**

### **PRIMERO DE LA ESO**

#### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Los contenidos en la E.S.O. se agrupan en los siguientes cinco bloques:

- En entornos estables: situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces.
- De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo.
- De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad.
- De índole artística o de expresión
- De identificación de información relevante y manejo de las tecnologías de la información y la comunicación

En la tabla de la página siguiente se estructuran y relacionan en columnas los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables básicos y su relación con las competencias clave para primero de la E.S.O. Asimismo, los estándares de aprendizaje que se consideran básicos **se destacan en sombreado**.

Las siglas para entender la relación con las competencias clave son las siguientes:

C L : COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

CMCT : COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C. BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

C S C : COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

A A : COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

C D : COMPETENCIA DIGITAL

I E E : SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

C E C : CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Se muestra además a continuación la temporalización por trimestres para primero de la E.S.O no bilingüe y bilingüe .

CONTENIDOS PRIMERO DE LA E.S.O.	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (los básicos se destacan en sombreado)	COMPETENCIAS RELACIONADAS (no bilingüe y bilingüe)
<b>1.- Contenidos comunes</b>		
<p>Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial.</p> <p>Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> <li>● Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>C D A A</p> <p>C L C S C A A</p>
<b>2.- Acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<p>Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios...) Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física. Higiene postural. Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</li> <li>● Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</li> <li>● Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>● Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>● Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>● Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</li> </ul>	<p>A A C S C I E E</p> <p>C M C T</p> <p>A A I E E</p> <p>C S C</p> <p>C S C</p> <p>A A C S C</p>
<b>3.- Acciones motrices en situaciones de oposición</b>		
<p>Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse</p> <p>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición.</p> <p>Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>● Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>● Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o colaboración-oposición propuestas.</li> </ul>	<p>A A C S C I E E</p> <p>C M C T</p> <p>I E E</p>
<b>4.- Situaciones de cooperación</b>		
<p>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades propuestas.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.</p> <p>Las actividades físico-deportivas y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación....</p> <p>Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición propuestas.</li> <li>● Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>● Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</li> <li>● Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	<p>I E E</p> <p>C S C C E C</p> <p>C S C A A</p> <p>C S C</p>
<b>5.- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</b>		
<p>La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad.</p> <p>Posibilidades que ofrece el medio natural</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el</li> </ul>	<p>A A C D C M C T</p>

para realizar actividades físico-deportivas. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.	esfuerzo en función de sus posibilidades. ● Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. ● Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	C D C S C
<b>6.- Situaciones de índole artística o de expresión</b>		
Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. El tiempo y el ritmo. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.	● Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.  ● Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.	A A I E E C E C  C E C A A C S C

TEMPORALIZACIÓN PRIMERO DE LA ESO (no bilingüe y bilingüe)	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	*	*	*
Habilidades específicas vinculadas a la acción motriz (giros, saltos, equilibrios...)	*	*	*
Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Generalidades, clases y ejercicios de acondicionamiento general. Resistencia aeróbica: carrera continua, circuitos y juegos. Flexibilidad. Trabajo estático y dinámico. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Relación entre el entrenamiento y la mejora de los niveles de la condición física.	*		*
Higiene postural.	*	*	
Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Disposición positiva hacia la práctica de la actividad física como mejora de la salud y la calidad de vida.	*	*	*
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Práctica de gestos técnicos en situaciones de oposición.	*		*
Aceptación de los propios niveles de habilidad como paso previo hacia la superación personal.	*	*	*
Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades de cooperación. Participación en juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de las actividades de cooperación. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.	*		*

Las actividades físico-deportivas de cooperación y el juego como medios para conseguir valores de desarrollo personal y social: integración, respeto, tolerancia, cooperación.... Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva	*		*
La orientación. Generalidades. Medios naturales de orientarse. Normas de seguridad. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.	*		*
Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo. Actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo y a romper los bloqueos e inhibiciones personales. Creación y práctica de coreografías de bailes y danzas. El tiempo y el ritmo. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.		*	

## **SEGUNDO DE LA ESO**

### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Los contenidos en la E.S.O. se agrupan en los siguientes cinco bloques:

- En entornos estables: situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces.
- De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo.
- De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad.
- De índole artística o de expresión
- De identificación de información relevante y manejo de las tecnologías de la información y la comunicación

En la tabla de la página siguiente se estructuran y relacionan en columnas los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables básicos y su relación con las competencias clave para SEGUNDO de la E.S.O.

Asimismo, los estándares de aprendizaje que se consideran básicos **se destacan en sombreado**.

Las siglas para entender la relación con las competencias básicas son las siguientes:

C L : COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

CMCT : COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C. BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

C S C : COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

A A : COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

C D : COMPETENCIA DIGITAL

I E E : SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

C E C : CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Se muestra además a continuación la temporalización por trimestres para SEGUNDO de la E.S.O.

CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (los básicos se destacan en sombreado)	COMPETENCIAS RELACIONADAS (no bilingüe y bilingüe)
<b>1.- Contenidos comunes</b>		
Identificación de información relevante, desechando la complementaria y superficial. Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> <li>● Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>C D A A</p> <p>C L C S C A A</p>
<b>2.- Acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<p>Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. La vuelta a la calma. Higiene postural: Aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular. Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</li> <li>● Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas trabajadas en el ciclo.</li> <li>● Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> <li>● Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>● Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</li> <li>● Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>● Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>● Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>● Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</li> <li>● Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</li> <li>● Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> </ul>	<p>A A C S C I E E</p> <p>C M C T</p> <p>A A I E E</p> <p>C S C</p> <p>C S C</p> <p>A A C S C</p>
<b>3.- Acciones motrices en situaciones de oposición</b>		
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes	● Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las	A A C S C



<p>que van a practicarse. Fases del modelo técnico. Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas. Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Necesidad y sentido de las normas. Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición. Disposición favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.</p>	<p>actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> <li>● Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico</li> <li>● Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</li> <li>● Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas.</li> </ul>	<p>I E E</p> <p>C M C T</p> <p>I E E</p>
<p>4.- Situaciones de cooperación</p>		
<p>Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas.</li> <li>● Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>● Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> <li>● Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</li> <li>● Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</li> </ul>	<p>I E E</p> <p>C S C</p> <p>C E C</p> <p>C S C</p> <p>A A</p> <p>C S C</p>
<p>5.- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</p>		
<p>El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</li> <li>● Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</li> <li>● Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas.</li> <li>● Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</li> <li>● Adopta las medias preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en un entorno no estable.</li> </ul>	<p>A A</p> <p>C D</p> <p>C M C T</p> <p>C D</p> <p>C S C</p>
<p>6.- Situaciones de índole artística o de expresión</p>		
<p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. La conciencia corporal. Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>● Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales</li> </ul>	<p>A A</p> <p>I E E</p>

teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.	ajustados a un ritmo prefijado.	C E C
	● Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	C E C A A C S C

TEMPORALIZACIÓN SEGUNDO DE LA ESO (no bilingüe y bilingüe)	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Empleo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia.	*	*	*
Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general. La fuerza. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de fuerza. La velocidad. Generalidades. Clases. Ejercicios básicos de iniciación al trabajo de velocidad de reacción y desplazamiento. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones. Test y pruebas funcionales. El calentamiento: fases. Ejecución de ejercicios aplicados al calentamiento general. La vuelta a la calma. Valoración de los efectos positivos del calentamiento, la vuelta a la calma y la correcta realización del ejercicio físico para prevenir lesiones.	*		*
Higiene postural.	*	*	*
Creación de hábitos y actitudes preventivas. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a su mejora con un trabajo adecuado. Valoración de hábitos y conductas positivas y discriminación de las negativas (sedentarismo, drogodependencias...), fundamentalmente las relacionadas con las enfermedades de origen cardiovascular.	*	*	*
Aspectos técnicos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse Juegos y actividades dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de una o varias actividades físico-deportivas de oposición. Automatización de gestos técnicos básicos de las actividades desarrolladas. Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento. Necesidad y sentido de las normas. Distribución racional de las fuerzas a lo largo de la competición. Disposición	*	*	*

favorable hacia la autoexigencia y superación de las propias limitaciones.			
Elección de la opción técnica más apropiada en cada momento en situaciones de cooperación. Automatización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de las actividades propuestas. Puesta en práctica de los conocimientos adquiridos en situaciones reales de juego.	*	*	*
Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. Los valores en el deporte y la actividad física. Interiorización y aplicabilidad. Valoración del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, respectivamente, como marco de relación con los demás.	*		*
El senderismo. Tipos de sendero, normas básicas para su práctica, material necesario. Señales de rastreo. Conocimiento, aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural en la realización de actividades de orientación. Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural. Práctica de normas básicas de protección y mejora del medio ambiente próximo en la realización de actividades en el entorno natural.	*		*
El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. La conciencia corporal. Aplicación a las actividades expresivas. Combinación de movimientos teniendo en cuenta las variables de espacio, tiempo e intensidad. Actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos, las posturas y la voz. Valoración de la capacidad y de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo		*	

## **TERCERO DE LA ESO**

### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Los contenidos en la E.S.O. se agrupan en los siguientes cinco bloques:

- En entornos estables, situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces.
- De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo.
- De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad.
- De índole artística o de expresión
- De identificación de información relevante y manejo de las tecnologías de la información y la comunicación

En la tabla de la página siguiente se estructuran y relacionan en columnas los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables básicos y su relación con las competencias clave para tercero de la E.S.O.

Asimismo, los estándares de aprendizaje que se consideran básicos **se destacan en sombreado**.

Las siglas para entender la relación con las competencias básicas son las siguientes:

C L : COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

CMCT : COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C. BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

C S C : COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

A A : COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

C D : COMPETENCIA DIGITAL

I E E : SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

C E C : CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Se muestra además a continuación la temporalización por trimestres para tercero de la E.S.O.

CONTENIDOS TERCERO E.S.O.	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (los básicos se destacan en sombreado)	COMPETENCIAS RELACIONADAS
<b>1.- Contenidos comunes</b>		
<p>Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupala y publicación de información.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante</li> <li>● Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</li> </ul>	<p>C D A A</p> <p>C L C S C A A</p>
<b>2.- Acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
<p>Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. Calentamiento general y específico. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades. Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas. Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén. Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación. Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico). Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo. Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</li> <li>● Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>● Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</li> <li>● Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</li> <li>● Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>● Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</li> <li>● Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>● Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</li> <li>● Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</li> <li>● Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</li> <li>● Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</li> </ul>	<p>A A C S C I E E</p> <p>C M C T</p> <p>C M C T C L</p> <p>A A</p> <p>C M C T A A</p> <p>I E E</p> <p>C S C</p> <p>C S C</p> <p>A A C S C</p> <p>C M C T</p> <p>A A</p> <p>A A C M C T</p>
<b>3.- Acciones motrices en situaciones de oposición</b>		
<p>Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que van a practicarse. Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego. Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento. La iniciativa como el elemento que marca el carácter ofensivo o defensivo. Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición. Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas</li> <li>● Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</li> <li>● Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</li> <li>● Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>● Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición,</li> </ul>	<p>C M C T C S C</p> <p>A A C L</p> <p>C L</p> <p>I E E</p> <p>A A C L</p> <p>A A I E E</p>

Estudio y análisis del contrincante.	para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. ● Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	C S C A A
<b>4.- Situaciones de cooperación</b>		
Práctica de actividades cooperativas y Acciones para conseguir ventaja. Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego Estilo de juego. El deporte como fenómeno sociocultural. Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal.	● Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración- oposición propuestas. ● Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico- deportivas de colaboración- oposición seleccionadas. ● Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración- oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. ● Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. ● Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  ● Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. ● Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	I E E  C L A A  A A I E E  C S C A A  C S C C L  C S C I E E  C S C
<b>5.- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</b>		
Adquisición de técnicas básicas de orientación. La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación. Medios modernos de orientación. Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda. La seguridad como premisa en el medio natural. Primeros auxilios básicos. Nociones de supervivencia y acampada: Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad.	● Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.  ● Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas. ● Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. ● Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. ● Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. ● Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	A A C D C M C T C L  C S C  C S C C E C A A  C D C S C  C L  C S C A A C M C T
<b>6.- Situaciones de índole artística o de expresión</b>		
Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón). Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas. Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación. Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás.	● Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  1.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.  2.1 Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	A A I E E C L C E C  C L I E E C E C  C S C

TEMPORALIZACIÓN TERCERO DE LA	PRIMER	SEGUNDO	TERCER
-------------------------------	--------	---------	--------

ESO	TRIMESTRE	TRIMESTRE	TRIMESTRE
Búsqueda de información, estructuración y síntesis de la misma para obtener conclusiones personales. Empleo de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para la realización de trabajos de investigación sobre aspectos de la materia. Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como medio activo de comunicación intergrupala y publicación de información.	*	*	*
Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Consolidación del trabajo realizado en cursos anteriores. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones.	*		*
Calentamiento general y específico. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vuelta a la calma, de manera autónoma, adaptados a distintas actividades.	*	*	
Técnicas generales de relajación y trabajo compensatorio. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas.	*		*
Desarrollo equilibrado de la musculatura de sostén.	*	*	*
Alimentación y actividad física. Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su planificación.		*	
Sistemas de producción de energía (aeróbico y anaeróbico). Ejercicio sistemático y adaptaciones producidas en el organismo.	*		
Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.			*
Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de oposición. Realización de gestos técnicos en diferentes situaciones reales de juego. Creación de automatismos para conseguir un buen rendimiento. La iniciativa como el elemento que marca el carácter ofensivo o defensivo.	*		*
Práctica de acciones motrices regladas y adaptadas que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias básicas de ataque y defensa, de los deportes de oposición Táctica colectiva: distintas formas de lograr la consecución del objetivo de la acción común. Estudio y análisis del contrincante.	*		*
Práctica de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos de las actividades de cooperación. Acciones para conseguir ventaja. Táctica colectiva. Estrategia. Plan de juego Estilo de juego.		*	
El deporte como fenómeno sociocultural. Los valores en el deporte y la actividad física. Aplicación práctica. Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte, en particular tradicional y autóctono, para la dinamización de grupos y el disfrute personal.	*		*
Adquisición de técnicas básicas de orientación. La brújula, familiarización y manejo, lectura y orientación de mapas y realización de actividades de orientación. Medios modernos de orientación.			*
Realización de actividades recreativas, respetando el medio ambiente y utilizando las posibilidades que el entorno brinda.	*	*	*
La seguridad como premisa en el medio natural. Primeros auxilios básicos.	*		

.			
Nociones de supervivencia y acampada:			*
Usos y abusos de que es objeto el medio urbano y natural en la actualidad			*
Bailes individuales, por parejas o colectivos (danzas del mundo, bailes de salón). Identificación y prevención de las contingencias propias de las actividades artístico-expresivas. Valoración de los bailes y danzas como medio de expresión y comunicación. Valoración de las danzas folclóricas como parte del patrimonio cultural y como elemento de relación con los demás.		*	





## **CUARTO DE LA E.S.O.**

### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Los contenidos en la E.S.O. se agrupan en los siguientes cinco bloques:

- En entornos estables: situaciones basadas usualmente en modelos técnicos de ejecución y, en las que resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces.
- De oposición, en ellas resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad el momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. De cooperación, con o sin oposición, en las que se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo.
- De adaptación al entorno, el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad.
- De índole artística o de expresión
- De identificación de información relevante y manejo de las tecnologías de la información y la comunicación

En la tabla de la página siguiente se estructuran y relacionan en columnas los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables básicos y su relación con las competencias clave para CUARTO de la E.S.O.

Asimismo, los estándares de aprendizaje que se consideran básicos **se destacan en sombreado**.

Las siglas para entender la relación con las competencias básicas son las siguientes:

C L : COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

CMCT : COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C. BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

C S C : COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

A A : COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER

C D : COMPETENCIA DIGITAL

I E E : SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

C E C : CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Se muestra además a continuación la temporalización por trimestres para CUARTO de la E.S.O.

CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (los básicos se destacan en sombreado)	COMPETENCIAS RELACIONADAS
<b>1.- Contenidos comunes</b>		
Estrategias de búsqueda y selección de información.-Utilización de fuentes de información digitales. Navegación en itinerarios relevantes para la profundización en diferentes contenidos. Comunicación a través de los canales telemáticos. Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</li> <li>● Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</li> <li>● Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</li> </ul>	<p>C D A A</p> <p>C L C S C A A</p>
<b>2.- Acciones motrices individuales en entornos estables</b>		
Repertorio de elementos técnicos. Automatización. Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones. El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse. Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático, rutinario y bien planificado. Planificación de una sesión de entrenamiento. Planificación de la propia actividad física. La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo. Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura. Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio. Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física. Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva. Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva. Protocolo de actuación ante una emergencia en la realización de actividades físico deportivas. Contribución de la actividad física sistemática al desarrollo integral de la persona. Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud. Responsabilidad y autonomía en el mantenimiento de la salud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>● Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</li> <li>● Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</li> <li>● Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>● Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>● 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.</li> <li>● Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</li> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</li> <li>● Verifica las condiciones de práctica</li> </ul>	<p>A A C S C I E E</p> <p>C M C T</p> <p>C M C T C L</p> <p>A A</p> <p>C M C T A A</p> <p>I E E</p> <p>C S C C S C</p> <p>A A C S C</p> <p>C M C T</p> <p>A A</p> <p>A A C M C T</p>

	<p>segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</li> <li>● Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</li> </ul>	
<b>3.- Acciones motrices en situaciones de oposición</b>		
<p>Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>● Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li> <li>● Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</li> </ul>	<p>CMCT CSC</p> <p>AA CL</p> <p>CL</p> <p>IEE</p> <p>AA CL</p> <p>AA IEE</p> <p>CSC</p>
<b>4.- Situaciones de cooperación</b>		
<p>Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición. Coordinaciones tácticas colectivas básicas (en ataque y en defensa) Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros. Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. Realización de la acción apropiada. Discriminación de los diversos roles de juego La iniciativa como elemento que marca el carácter ofensivo-defensivo. Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva. Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre. Planificación y organización de actividades deportivas. La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada. El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas. El deporte como manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad. Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico deportivas Trabajo en equipo: cooperación, respeto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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.</li> <li>● 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.</li> <li>● Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</li> <li>● Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</li> <li>● Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</li> </ul>	<p>IEE</p> <p>CL AA</p> <p>AA IEE</p> <p>CSC AA</p> <p>CSC CL</p> <p>CSC IEE</p> <p>CSC</p>
<b>5.- Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno</b>		
<p>Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Valoración del patrimonio natural como fuente de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</li> <li>● Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</li> </ul>	<p>AA IEE CEC</p> <p>CEC AA</p>

recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.	● Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	C S C
<b>6.- Situaciones de índole artística o de expresión</b>		
Directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas colectivas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.	● Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. ● 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. ● Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	A A I E E C L C E C  C L I E E C E C  C S C

TEMPORALIZACIÓN CUARTO E.S.O	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Utilización de fuentes de información digitales. Uso responsable de las TIC como medio de comunicación interpersonal en grupos	*	*	*
Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas. Test y pruebas funcionales que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones	*		*
El calentamiento general y específico. Elaboración autónoma de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad física que va a desarrollarse.	*		
Desarrollo de la aptitud física a través del ejercicio sistemático.	*		*
Planificación de la propia actividad física.	*		*
La postura corporal en actividades cotidianas. Tareas de carácter preventivo. Ejercicios de tonificación y estiramiento de la musculatura.		*	
Técnicas generales y específicas de relajación y trabajo compensatorio.	*		*
Dieta adecuada e hidratación, antes, durante y después de la actividad física.			*
Material deportivo adecuado al propio nivel. Equipamientos y espacios para una práctica segura de la actividad físico deportiva	*		
Lesiones más comunes producidas por la práctica deportiva. Protocolo de actuación ante una emergencia		*	
Efectos negativos de determinados hábitos, nocivos, sobre la condición física y la salud.		*	

Situaciones globales de juego. Toma de decisión (pensamiento táctico). Ejecución técnico-táctica adaptada a los compañeros y/o adversarios. Supresión de situaciones de peligro en la táctica de oposición.	*	*	*
Estructura interna de los juegos deportivos de cooperación-oposición. Coordinaciones tácticas colectivas básicas (en ataque y en defensa) Interpretación del significado de las acciones de sus compañeros. Juego del adversario. Puntos fuertes y débiles. Realización de la acción apropiada.	*	*	*
Autocontrol y tolerancia en el desarrollo de diferentes funciones y situaciones de la práctica deportiva.	*	*	*
Autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo libre. Planificación y organización de actividades deportivas.	*		*
La actividad física como situación motriz reglada, de carácter lúdico e institucionalizada. El juego y el deporte como medios de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas. El deporte como manifestación en diversos órdenes de nuestra sociedad. Análisis y reflexión sobre los aspectos positivos (esfuerzo, colaboración, respeto, tolerancia, etc.) y negativos (violencia, dopaje) del deporte	*		*
Las relaciones interpersonales favorecedoras de la cooperación en las actividades físico deportivas Trabajo en equipo: cooperación, respeto.	*		*
Planificación de actividades físico deportivas en distintos medios en función de las posibilidades que ofrece el entorno. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas. Impacto que tienen algunas actividades físico deportivas en el medio natural. Adopción de medidas prácticas. Beneficios que aporta la práctica de estas actividades en la salud individual y colectiva.		*	*
Directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Elaboración y práctica de actividades rítmicas con una base musical, en función de la técnica aprendida. Participación en composiciones coreográficas colectivas, con apoyo de una estructura musical, que incluya los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad Participación y aportación al trabajo en grupo de diversas actividades rítmicas y/o expresivas.		*	
Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución y las propuestas de los demás.		*	

## **DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS PARA LA E.S.O.**

La Educación Secundaria Obligatoria es una etapa esencial en la formación de la persona, ya que en ella se afianzan las bases para el aprendizaje en etapas educativas posteriores y se consolidan hábitos de trabajo, habilidades y valores que se mantendrán toda la vida. Desde nuestra asignatura pretendemos por un lado el desarrollo de las capacidades físicas y funciones corporales y de las habilidades motrices, desde el pleno conocimiento del propio cuerpo, y por otro la creación de hábitos de conducta motriz perdurables

Teniendo en cuenta esto, y las condiciones del entorno, los recursos disponibles y las características del alumnado en nuestro centro adaptaremos las propuestas en lo que a metodología se refiere.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje deben proporcionar al alumno un conocimiento sólido de los contenidos, al mismo tiempo que deben propiciar el desarrollo de hábitos intelectuales propios del pensamiento abstracto, tales como la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión y expresión y el sentido crítico, y la capacidad para resolver problemas y aplicar los conocimientos adquiridos en diversidad de contextos, dentro y fuera del aula, que garanticen la adquisición de las competencias y la efectividad de los aprendizajes. Entendemos que el aprendizaje motriz no difiere, en lo fundamental, de los aprendizajes de tipo cognitivo y por lo tanto, puede ser interpretado en base a modelos similares. Sin embargo, las peculiaridades de transmisión de ciertos contenidos de carácter meramente motriz, presuponen la utilización de técnicas de enseñanza repetitivas, en algunas fases del proceso, como la reproducción de modelos.

No obstante, en general, para la enseñanza y desarrollo de todos los contenidos de la materia, se utilizará una metodología activa que implique un aprendizaje significativo para el alumno.

La metodología, por tanto, ha de estar orientada a potenciar el aprendizaje por competencias por lo que será activa y participativa, potenciando la autonomía de los alumnos en la toma de decisiones, el aprender por sí mismos y el trabajo colaborativo, la búsqueda selectiva de información y, finalmente, la aplicación de lo aprendido a nuevas situaciones. Todo ello teniendo en cuenta, además, las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación. En esta línea, el trabajo por proyectos es especialmente relevante.

Nos apoyaremos en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.

El rol del docente es fundamental a la hora de presentar los contenidos con una estructuración clara, de diseñar secuencias de aprendizaje integradas con distintos contenidos, de planificar tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de practicar actividad física, así como de la correcta expresión oral y comunicación, tan importante en nuestra asignatura

Se incentivará que los nuevos elementos a aprender estén relacionados con los elementos presentes en la estructura cognitivo-motriz del alumno. Así pues será necesario conocer la situación inicial con la que parte el alumno, con el fin de conectar con las realidades individuales y del grupo. Este conocimiento se pretenderá alcanzar mediante un test inicial y nos ayudará a diseñar una escala de progresión en la enseñanza que introduzca un nivel de disonancia asimilable por el alumno según su bagaje anterior y, en consecuencia, establecer una auténtica enseñanza por niveles que tenga en cuenta, en la medida de lo posible, la individualidad del alumno.

En cuanto a la diversidad en el aula será necesario adaptar el proceso de enseñanza aprendizaje a los distintos ritmos de aprendizaje de los alumnos en función de las necesidades educativas, especiales, altas capacidades, integración tardía, o dificultades específicas de aprendizaje.

Los conocimientos teóricos serán una pieza fundamental para entender todo el interés que tiene la actividad física reglada y para conocer el funcionamiento del cuerpo ante una situación de actividad motriz. Asimismo ayudarán en el conocimiento de como llevar a cabo un programa de actividad física saludable que posibilite al alumno el ser autónomo en su propia responsabilidad de salud corporal.

Los contenidos más procedimentales a trabajar en cada Unidad Didáctica no tienen porqué ser compartimentos estancos, sino que se intentará relacionarlos con los demás contenidos prácticos de las otras Unidades Didácticas, así como con los contenidos de carácter cognitivo y actitudinal, a fin de que se entienda mejor el carácter global de la asignatura y que los distintos contenidos tengan un trabajo más continuado a lo largo de la programación anual. En este particular se hará especial atención al contenido de condición física que nunca podrá estar ajeno a otros contenidos tanto procedimentales como actitudinales o cognitivos.

Desde el departamento se plantearán todas aquellas dificultades que surjan, planteando reflexiones comunes y compartidas, adoptando criterios comunes y consensuados ante la diversidad de propuestas metodológicas.

## Metodología para la sección Bilingüe

La sección bilingüe de Educación Física (EF) tiene entre sus objetivos desarrollar el uso de la L2 (inglés) bajo un enfoque comunicativo tanto oral como escrito. Esta metodología facilita que los alumnos adquieran en inglés la competencia comunicativa necesaria para desenvolverse con naturalidad en situaciones cotidianas y en las derivadas de las áreas propuestas en el proyecto. Las actividades, estarán diseñadas dentro del área de EF donde el principal protagonista es el trabajo corporal como medio para aumentar la competencia en L2.

Partimos del principio de que aprender una lengua es aprender a comunicar en esa lengua. Lo que se persigue es que los alumnos vayan aceptando con naturalidad una expresión en L2. La lengua inglesa será un medio y un vehículo de comunicativo.

Se tiende a una metodología centrada en los alumnos, de manera que se sientan implicados en su aprendizaje. En este proceso, el profesor/a pretende ser alguien que ayuda, motiva, guía y media para que los alumnos se sientan protagonistas de su propio aprendizaje.

Contamos con que el error estará presente en el desarrollo de los alumnos y lo valoramos de forma positiva, como parte integrante de un proceso, y a partir del cual se podrá seguir aprendiendo. Lo que se persigue es, ante todo, una fluidez adecuada por parte del alumno para expresarse y comprender en el ámbito de las áreas implicadas en el proyecto, además de en el área de lengua extranjera propiamente dicha.

Aplicaremos la Metodología CLIL, que supone impartir áreas no lingüísticas en inglés. Por lo que la lengua extranjera se convierte en un vehículo para el aprendizaje.

Para asegurar la adquisición positiva de los contenidos propios de las asignaturas y la adquisición de la competencia lingüística en inglés a la hora de programar y de desarrollar en el aula cada unidad seguiremos los llamados 4Cs – Frameworks o principios:

- **Content:** adquisición de los contenidos propios de la unidad posibilitando al alumno/a crear su propio conocimiento, comprensión y desarrollo de habilidades.
- **Cognition:** Aprender a pensar. Posibilitando al alumno crear su propia interpretación del contenido. Poniendo la atención en los procesos de pensamiento necesitados para ser analizados en términos de sus capacidades lingüísticas en L2.
- **Communication:** si la interacción en el contexto de aprender es fundamental para aprender, esto es esencial cuando el contexto se realiza a través de una lengua extranjera. Este lenguaje ha de ser transparente y accesible a los alumnos.
- **Culture:** La relación entre cultura y lengua es compleja, pero es fundamental en la metodología CLIL.

Todo esto nos exigirá un nuevo paradigma del proceso enseñanza - aprendizaje y una serie de herramientas que nos ayudarán a programar las unidades creando o adaptando materiales, siempre teniendo en cuenta una serie de estrategias:

Selección de los materiales: que posibiliten una rica fuente para diseñar tareas e induzcan a un trabajo creativo y cooperativo.

Promover la interacción y comunicación entre alumnos, para que conecten lo recibido (input con lo producido output) creando auténticas situaciones comunicativas.

Aprendizaje sostenible: La adquisición de los conocimientos no debe ser pasiva, sino que, el alumno debe saberlos aplicar en la resolución de problemas y tareas más complejas. Esto, a su vez, dispone al alumno para un aprendizaje más autónomo.

Es importante que se use el refuerzo positivo como metodología esencial y presente en el aula. Es tarea del profesorado de las áreas no lingüísticas y de lengua inglesa ayudar a ver los logros conseguidos por parte del alumnado, independientemente de los miedos



ante la dificultad inicial del reto. Hay que procurar que el contacto del alumno/a con una asignatura cursada en lengua inglesa sea estimulante.

A la hora de adaptar los contenidos a las competencias lingüísticas del alumnado seguiremos las siguientes estrategias:

Uso de un vocabulario adecuado al nivel y expresiones idiomáticas conocidas trabajando textos que pueden adaptarse para que resulten adecuados a la experiencia, intereses y características del alumnado.

El uso de textos (lecturas, resúmenes, esquemas...) más complejos puede adecuarse al nivel adquirido por los alumnos. Los textos orales y escritos partirán de un trabajo intenso por parte de estudiantes y profesores para que el alumno realice una comprensión global y específica. Si la contextualización es un hecho necesario en cualquier asignatura cursada en lengua materna, lo será aún más si se está cursando en inglés.

La metodología será activa, abierta y participativa, acorde con las características y necesidades del alumnado y tratando que los alumnos participen y sean parte activa en su proceso de aprendizaje. Para ello, contaremos con una programación perfectamente integrada en los objetivos generales de la etapa; y una rigurosa selección de los contenidos, que reforzarán lo aprendido en los cursos precedentes y posibiliten el conocimiento hacia nuevos temas.

Consideramos prioritarias las medidas tendentes a procurar la implantación de una metodología que incluya el aprendizaje cooperativo. Para afianzar este aspecto se deben acometer actuaciones tanto por parte del profesorado como de los alumnos y alumnas. Entre el primer grupo, se debe potenciar una sólida formación que proporcione la base firme sobre la que desarrollar la metodología. Por su parte, el alumnado debe estar preparado para acometer un proceso de adaptación paulatina y alcanzar unos niveles de competencia que permita optimizar las virtudes del aprendizaje cooperativo.

Enfoque comunicativo: consideramos la comunicación con personas que se expresen en lengua inglesa como una de las mejores formas de aprender un idioma. Ofertando la posibilidad de participar en actividades que la promuevan dentro y fuera del aula.

La gradación de las actividades, cuya jerarquización varía según la naturaleza de cada programa. Según esto el tipo de actividades que aplicaremos será el siguiente:

- De *introducción y motivación*: referidas al aspecto de la realidad que han de aprender de conocimientos previos.
- De *desarrollo*: para conocer conceptos, procedimientos o actitudes nuevos y comunicar a los demás la labor realizada.
- De *consolidación*: para contrastar las nuevas ideas con las previas y aplicar los nuevos aprendizajes.
- De *refuerzo*: para alumnos con necesidades educativas especiales.
- De *recuperación* para los que no han conseguido los conocimientos trabajados.
- De *ampliación* para construir nuevos conocimientos a los alumnos que han realizado satisfactoriamente las actividades de desarrollo.

Atención a la diversidad del alumnado. Nuestra intervención educativa con los alumnos y alumnas asume como uno de sus principios básicos tener en cuenta sus diferentes ritmos de aprendizaje, así como sus distintos intereses y motivaciones.

Formación en valores. El progresivo acceso a formas de conducta más autónomas y la creciente socialización de los alumnos hace obligatoria la formación en valores. Ésta se contempla en la presentación explícita de temas transversales y en la oferta de proyectos de contenido cívico, en los que la solución de problemas conduce a la adopción de actitudes positivas sobre el cuidado del propio cuerpo, la conservación de la naturaleza, la convivencia...

Agrupamiento del alumnado. El trabajo en grupo de los alumnos que adoptará en el desarrollo de las asignaturas es una dimensión esencial de la Programación Didáctica.

Creemos que utilizar una única forma de agrupamiento, con independencia de la diversidad de características del conjunto de alumnos y de las actividades de enseñanza-aprendizaje, limita el potencial enriquecedor del proceso educativo.

La selección de los diversos tipos de agrupamiento que se van a articular atiende a los siguientes principios:

- Responden a las posibilidades y recursos, materiales y humanos, del centro.
- Son suficientemente flexibles para realizar adecuaciones puntuales en ciertas actividades.
- Parten de la observación real de nuestros alumnos y alumnas y de la predicción de sus necesidades.
- Mantienen una estrecha relación con la naturaleza disciplinar de la actividad o área.
- Tendrán en cuenta los diferentes niveles de competencia en el aula.

### **Concreción de las diferentes situaciones de oposición, de colaboración y de adaptación al entorno propuestas desde el departamento.**

1º E.S.O.	juegos de oposición y de cooperación: Balonmano y Fútbol.  Rugby/Hockey	Juegos de carreras, saltos, giros y equilibrios	De adaptación al entorno: Orientación	
2º E.S.O.	Baloncesto Voleibol	Pre-atletismo: velocidad, vallitas, altura, relevos, peso	De adaptación al entorno: Senderismo Deportes de raqueta: bádminton, palas, tenis mesa. Malabares	Juegos populares. Zancos
3º E.S.O.	Balonmano Fútbol	Habilidades gimnásticas  Bicicleta	Deportes de raqueta. De adaptación al entorno: Orientación	Juegos y deportes autóctonos
4º E.S.O.	Voleibol Baloncesto	Habilidades gimnásticas  Atletismo	Alternativos: Béisbol, Disco volador De adaptación al entorno: planificación de actividades	

## **PERFIL DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS (ORDEN ECD/65/2015, DE 21 DE ENERO) PARA LA E.S.O.**

Las competencias clave del currículo son las siguientes:

### **a) Comunicación lingüística. C L**

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. En Educación Física, en mayor o menor medida se pone en juego el:

- Leer y escribir
- Recopilar y procesar (información)
- Escuchar, exponer y dialogar
- Expresar (pensamientos, emociones, vivencias y opiniones)
- Formarse un juicio crítico y ético
- Generar ideas
- Dar coherencia y cohesión (al discurso y a las propias acciones y tareas)
- Adoptar (decisiones)
- Disfrutar (escuchando, leyendo o expresándose de forma oral y escrita)

### **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. C M C T.**

Consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana y con el mundo laboral

- Interpretar y expresar con claridad y precisión (informaciones, datos y argumentaciones en el lenguaje matemático)
- Conocer y manejar elementos matemáticos básicos (tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.)
- Practicar procesos de razonamiento (para la solución de los problemas o la obtención de información) estimar y enjuiciar (la lógica y validez de argumentaciones e informaciones)
- Seguir determinados procesos de pensamiento (la inducción y la deducción, entre otros)
- Aplicar (algoritmos de cálculo o elementos de la lógica)
- Identificar (la validez de los razonamientos)
- Valorar (el grado de certeza asociado a los resultados)
- Resolver problemas (de situaciones cotidianas)

### **c) Competencia digital. C D.**

Esta competencia consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Procuraremos que tengan que:

- Buscar, seleccionar, registrar y tratar o analizar (información con técnicas, estrategias y soportes: oral, impreso, audiovisual, digital o multimedia)
- Dominar (lenguajes específicos básicos: textual, numérico, visual, gráfico y sonoro)
- Transformar (la información en conocimiento: razonamiento para organizarla, relacionarla, analizarla, sintetizarla y hacer inferencias y deducciones)
- Comunicar (la información y los conocimientos adquiridos empleando las posibilidades que ofrecen TICs)

- Utilizar (las TICs como transmisoras y generadoras de información y conocimiento: procesar y gestionar -la información-
- Resolver problemas reales; tomar decisiones; trabajar en entornos colaborativos; participar en comunidades de aprendizaje formales e informales; y generar producciones responsables y creativas
- Respetar las normas de conducta (para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes)

d) Aprender a aprender. A A.

Se conseguirá mediante una metodología individualizada, que parte de la situación personal de cada alumno, facilitando el desarrollo de cada una de las necesidades y fomentando la evolución y el desarrollo de cada alumno. Dado que el objetivo de la materia no es alcanzar un grado de rendimiento concreto, se fomenta y premia la evolución tanto en adquisición de conocimientos teóricos como el desarrollo de las propias capacidades y habilidades motrices.

e) Competencias sociales y cívicas. C S C.

el componente actitudinal en nuestra materia es básico. La adquisición y desarrollo de habilidades de respeto, convivencia y aceptación de los propios límites y el de los compañeros es uno de los criterios para superar la materia. Además el tipo de metodología utilizada, participativa y reflexiva, fomenta la reflexión crítica y el diálogo.

Además, en nuestra asignatura se posibilita la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos, pudiendo:

- Desenvolverse (adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento: salud, consumo, ciencia, procesos tecnológicos, etc.)
- Aplicar conceptos y principios básicos (para el análisis e interpretación de los fenómenos)
- Percibir (el espacio físico en el que se desarrollan la vida y la actividad humana)
- Interactuar (con el espacio circundante: moverse en él y resolver problemas)
- Identificar (preguntas o problemas)
- Obtener (conclusiones basadas en pruebas)
- Comprender y tomar decisiones (sobre el mundo físico y sobre los cambios que la actividad humana produce)
- Ser consciente (de la influencia que tiene la presencia de las personas en el espacio)
- Argumentar racionalmente (las consecuencias de unos u otros modos de vida)
- Conservar –procurar- (los recursos y la diversidad natural)
- Mantener –procurar- (la solidaridad global e intergeneracional)
- Considerar (la doble dimensión –individual y colectiva- de la salud)
- Mostrar actitudes (de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo)
- Mostrar espíritu crítico (en la observación de la realidad y en el análisis de los mensajes informativos y publicitarios)
- Mostrar hábitos (de consumo responsable en la vida cotidiana)
- Adoptar una disposición (a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social también saludable)
- Aplicar (nociones, conceptos científicos y técnicos, y teorías científicas básicas previamente comprendidas)
- Practicar (procesos y actitudes propios del análisis sistemático y de indagación científica: identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones directas e indirectas con conciencia del marco teórico o interpretativo que las dirige; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa)

y cuantitativa; plantear y contrastar soluciones tentativas o hipótesis; realizar predicciones e inferencias de distinto nivel de complejidad; e identificar el conocimiento disponible, teórico y empírico)

- Responder (a preguntas científicas)
- Obtener, interpretar, evaluar y comunicar (conclusiones en diversos contextos: académico, personal y social).

Por otro lado, esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse y responsabilizarse de las elecciones y decisiones

- Utilizar el conocimiento para desenvolverse socialmente
- Utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones
- Ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes
- Concienciarse de la existencia de distintas perspectivas al analizar la realidad
- Recurrir al análisis multicausal y sistémico para enjuiciar los hechos y problemas sociales e históricos y reflexionar sobre ellos de forma global y crítica
- Realizar razonamientos críticos y lógicamente válidos sobre situaciones reales
- Dialogar para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad
- Entender los rasgos de las sociedades actuales
- Disponer de un sentimiento común de pertenencia a la sociedad en que se vive
- Mostrar un sentimiento de ciudadanía global compatible con la identidad local
- Resolver con actitud constructiva los conflictos de valores e intereses que forman parte de la convivencia,
- Comportarse y tomar decisiones con autonomía empleando, tanto conocimientos como una escala de valores
- Ser consciente de los valores del entorno
- Crear un sistema de valores propio construido mediante la reflexión crítica y el diálogo
- Entender que no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios o valores universales

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. I E E .

Supone ser capaz de convertirse en dueño de sí mismo y conducir de forma reflexiva y responsable la propia vida, ser capaz de protagonizar propuestas y proyectos de diversa índole y alcance, ser capaz de autonomía e iniciativa y a la vez cooperar con los demás sin aislarse en un individualismo insolidario. La Educación física busca a lo largo de las diferentes etapas desarrollar una actividad cada vez más autónoma y reflexiva. Los primeros cursos buscan proporcionar un abanico lo más amplio posible de actividades que permitan encontrar al alumno aquella que le satisface o le motiva para su desarrollo personal. Los cursos superiores fomentan una mayor implicación en la organización y el desarrollo de las actividades.

g) Conciencia y expresiones culturales. C E C.

Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos.

- Apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales
- Realizar creaciones propias empleando algunos recursos de la expresión artística
- Conocer básicamente las distintas manifestaciones culturales y artísticas
- Aplicar habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo,

- Mantener una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales
- Cultivar la propia capacidad estética y creadora
- Interesarse por participar en la vida cultural
- Contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico

## **CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.**

Los elementos transversales a trabajar, según normativa, serán los siguientes:

.- Comprensión lectora, por medio de apuntes, fichas, o documentos extraídos de Internet entre otros.

.- Expresión oral y escrita. La expresión oral está presente en gran medida en nuestra asignatura, favorecido por su alto contenido práctico. La expresión escrita se trabaja gracias a la utilización del cuaderno y la realización de trabajos

.- Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la comunicación audiovisual, a la hora de la búsqueda, organización y exposición de informaciones relevantes relativas al área, teniendo en cuenta las situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización de las tecnologías de la Información y la Comunicación.

.- Educación cívica y constitucional. La igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social debe estar presente en cada momento de nuestra práctica en el aula. La prevención y resolución pacífica de conflictos en el aula ha de poder trasladarse a todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social . Se tendrán en cuenta y se trabajarán transversalmente los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a los hombre y mujeres por igual, a las personas con discapacidad y el rechazo a la violencia terrorista, el respeto al Estado de derecho, y de cualquier tipo de violencia.

Se evitarán también los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

.- Desarrollo sostenible y el medio ambiente, se tratarán en la medida de lo posible especialmente en aquellas actividades en las que nos acerquemos a la naturaleza tratando también aspectos relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

.- Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. A partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico, que han de estar presentes en nuestra asignatura, se procurará la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de

empresas y favoreciendo el fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial.

.- Actividad física y la dieta equilibrada en el comportamiento juvenil. Se promoverá desde la asignatura la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas en su tiempo de ocio y en su vida diaria, con el fin de favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

.- Educación y la seguridad vial. Se llevarán a cabo acciones para la mejora de la convivencia en la circulación y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, favoreciendo la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía mediante prácticas que traten de evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas.

# ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA ESO.

Se llevará a cabo una **evaluación continua** (salvo que el alumno/a supere un porcentaje de faltas de asistencia de forma justificada o no, en cuyo caso podrá perder este derecho) y **formativa** en la que se tendrá en cuenta todo el proceso de enseñanza y no únicamente el resultado final o una prueba única, dándole mayor relevancia a la participación en ese proceso de enseñanza-aprendizaje y al progreso personal del alumno que al producto final.

El número de faltas que podrán suponer pérdida de evaluación continua dado que se trata de una asignatura de 2 horas semanales será de 15 horas de clase (cinco por evaluación o 15 en total).

Consideramos que las actividades propuestas para la evaluación deberán no solamente constatar los resultados obtenidos (evaluación sumativa) sino que además ha de: tener carácter integrador, considerar la diversidad, seguir los principios de la evaluación formativa como ya se ha dicho, y ser coherentes con los procesos pedagógicos (evaluación técnica).

Criterios de calificación:

La calificación final se obtendrá en función a los siguientes apartados:

A: *Trabajo desarrollado en clase (Actitud)*. Se tendrán en cuenta el esfuerzo, interés, la atención en las explicaciones, el comportamiento ante las dificultades, el respeto hacia los demás y a las normas de funcionamiento, el grado de participación y de colaboración tanto en tareas individuales como colectivas, el grado de superación y el expresarse correctamente, a grandes rasgos. El profesor anotará los hechos destacables de la actitud del alumnado, en un registro casi diario relativo a la implicación del alumno en el proceso de aprendizaje. Se podrán utilizar asimismo registros y anotaciones hechas por los propios alumnos.

B: *Pruebas de ejecución físico-técnica o trabajos prácticos* relativos a las unidades didácticas trabajadas en clase realizadas individualmente o en grupo, incluidas las pruebas de condición física. Se podrán utilizar también fichas de autoseguimiento de la práctica o grabaciones en vídeo.

El alumnado deberá tener en cuenta que los retrasos y/o las faltas de asistencia no justificadas podrán suponer, dado que el registro de aptitudes será casi diario, una valoración negativa en la nota de ese día, debiendo por ello esmerarse en la presentación del correspondiente justificante

Se considerará falta de asistencia en todos aquellos casos en los que el alumno/a acuda a clase sin el atuendo adecuado para la práctica sin justificación, así como la no realización de la sesión por enfermedad temporal no justificada.

C: *Pruebas teóricas*: pruebas escritas u orales o entrevistas que podrán ser grabadas, y/o trabajos, y/o cuaderno / diario de clases en su caso/fichas de autoseguimiento. Se tendrá en cuenta que el peso de cada prueba dentro de éstas lo determinará el profesor/a en cada evaluación. Mediante el cuaderno se valora la capacidad del alumno en cuanto al grado de autonomía alcanzado, por lo que la no presentación del cuaderno podrá implicar la no evaluación de este apartado.

Si alguna de estas pruebas teóricas tuviera una calificación inferior a un tres no se le hará el cálculo de la nota, debiendo llevar un suspenso en la evaluación.



Si alguna de estas pruebas teóricas o prácticas fuera entregada habiendo copiado, en esa prueba tendrá la calificación mínima

APARTADOS	1º a 3º ESO	4º ESO
A: Trabajo desarrollado en clase (Actitud)	40%	30%
B: Pruebas de ejecución o trabajos prácticos	30%	40%
C: Pruebas teóricas (mínimo un 3 sobre diez para poder optar al aprobado)	30%	30%

La calificación de aquellos / as alumnos que por cualquier motivo, debidamente justificado, no puedan realizar las tareas prácticas (de forma total o prolongada) que se estén llevando a cabo en ese momento se atenderá a los siguientes criterios:

- 20%: actitud, esfuerzo, interés, participación.
- 40%: El trabajo diario que se les encargue: fichas o similares, tareas que pueda realizar, etc....
- 40%: Exámenes y/o trabajos teóricos.

En caso de lesión o enfermedad se podrán proponer tareas alternativas como la lectura y resúmenes de textos, realización de fichas, o colaboración y realización de tareas prácticas siempre que no estén contraindicadas.

Pruebas a realizar en cada evaluación: En cada evaluación se tendrán en cuenta del orden de 2-3 pruebas prácticas (apartado B) y al menos una teórica (Apartado C), las cuales llevarán una calificación en función de una escala de valoración (rúbricas) que elaborará el profesor y que dará a conocer a los alumnos (este modo de evaluación no es preceptivo para segundo y cuarto de la ESO, por lo que no serán utilizadas. Si acaso se comenzará a utilizar en cuarto). Tanto las pruebas a realizar, como las rúbricas, estarán destinadas a valorar la adquisición tanto de contenidos como de competencias en el alumnado.

Alguna de estas pruebas, en la segunda evaluación o en la evaluación final, podrán ser de recuperación de contenidos no superados con anterioridad.

Las pruebas a realizar, ya sean del apartado A, B o C se valorarán en escalas de 1 a 4, siendo:

- 1: No conseguido o en vías de adquisición (entre cero y 4,9 pts)
- 2: Conocimiento dudoso o poco hábil, aunque adquirido (entre 5 y 6,9 puntos)
- 3: Avanzado. Demuestra los conocimientos con comodidad y fluidez (entre 7 y 8,9 puntos)
- 4: Excelente. Domina los conocimientos y las prácticas (entre 9 y 10 puntos)

Se podrán valorar también mediante estas escalas de uno a cuatro otros aspectos como la frecuencia con que realiza/consigue lo solicitado, el grado de autonomía conseguido, la ejecución del contenido propuesto en diferentes situaciones, la capacidad para relacionarlo con otros aprendizajes, el plazo de tiempo en que consigue lo solicitado, la cantidad de veces que es capaz de realizar lo solicitado, la creatividad esperada u otros aspectos

Ejemplo de Rúbrica para una evaluación:

Rúbrica para evaluar la elaboración por escrito de un calentamiento:

	1: No conseguido o en vías de adquisición	2: Conocimiento dudoso o poco hábil	3: Avanzado. Demuestra los conocimientos con comodidad y fluidez	4: Excelente. Domina los conocimientos y las prácticas
Adecuación de los ejercicios	No relaciona adecuadamente los ejercicios con los grupos musculares implicados	Necesita correcciones pues no relaciona inicialmente ejercicios y grupos musculares implicados	relaciona correctamente ejercicios y grupos musculares implicados	Incluye ejercicios poco habituales relacionando correctamente ejercicios y grupos musculares implicados
Adecuación del vocabulario a emplear	Emplea vocabulario excesivamente coloquial o sin detalle	Describe los ejercicios con las palabras justas, con poco detalle	Describe los ejercicios con cierto detalle, destacando puntos clave para la ejecución correcta	Describe los ejercicios con detalle, destacando puntos clave para la ejecución correcta, y empleando vocabulario técnico
Representaciones gráficas	No respeta las pautas dadas para la representación gráfica	Olvida alguna de las pautas dadas para la representación gráfica	Respeto las pautas dadas para la representación gráfica, esmerándose en la presentación	Respeto las pautas dadas para la representación gráfica, esmerándose en la presentación y añadiendo detalles que facilitan la comprensión de lo representado
Pautas para la elaboración del trabajo	Ausencia de alguno de los apartados requeridos.	Confunde los distintos tipos de ejercicios a incluir en cada parte del calentamiento	Acierta a la hora de seleccionar los ejercicios para cada parte del calentamiento	Selecciona ejercicios adecuados para cada parte del calentamiento, siendo alguno de ellos ejercicios poco habituales

## Rúbrica para evaluar un baile o mimo

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_

CATEGORY	4 Sobresaliente	3 Notable	2 Aprobado	1 Insuficiente
<b>El título</b>	Es muy creativo y original.	Es creativo y original.	Es suficientemente creativo y original.	No es creativo ni original.
<b>Relación con el texto escrito</b>	El baile o el mimo reflejan muy bien el texto escrito anteriormente.	El baile o el mimo reflejan bien el texto escrito anteriormente.	El baile o el mimo reflejan suficientemente bien el texto escrito anteriormente	El baile o el mimo no reflejan el texto escrito anteriormente.
<b>Baile, mimo y música</b>	Existe una muy buena sincronización entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	Existe una buena sincronización entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	Existe una sincronización suficiente entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	La mayor parte del tiempo, no existe sincronización entre los movimientos del baile o mimo y la música elegida.
<b>Situaciones, ideas, sentimientos</b>	Se transmiten muy bien a lo largo de la representación.	Se transmiten bien a lo largo de la representación.	Se transmiten suficientemente a lo largo de la presentación.	No se transmiten adecuadamente a lo largo de la presentación.
<b>Ambientación y vestuario</b>	Son muy adecuados. Corresponde perfectamente al tema, letra y música del baile o mimo.	Son adecuados. Corresponden con corrección al tema, letra y música del baile o mimo.	Son suficientemente adecuados. No hay total correspondencia con el tema, letra y música del baile o mimo.	No son adecuados. No hay ninguna relación con el tema, letra y música del baile o mimo del baile o mimo.

Se tendrá en cuenta que las baterías de test de condición física son una sola prueba. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

- Resistencia: Test de Cooper (mini Cooper-9' para 1º de la E.S.O), o Prueba de 20 minutos de carrera continua, o Course-Navette.
  - Velocidad: 40 o 50 metros lisos
  - Flexibilidad: Flexibilidad profunda
  - Fuerza-resistencia abdominal: Rutina de ejercicios.
  - Fuerza de brazos: Lanzamiento de balón medicinal desde de pie. (2kg en 1º y 2º E.S.O. 3 kg en segundo ciclo).
- Flexiones de brazos (3º,4º ESO )
- Fuerza-potencia del tren inferior: salto vertical (detente).

Dado el carácter de la evaluación continua, se considera que un alumno aprueba las evaluaciones anteriores suspensas si obtiene una evaluación positiva en la tercera evaluación, para ello el profesor utilizara las pruebas de control que considere necesario (trabajos, exámenes u otros) y se exigirá como mínimo una actitud positiva ante los nuevos aprendizajes. Si aprueba las dos primeras y suspende la tercera, suspende la evaluación final.

Dado que el alumnado debe obtener un mínimo de un tres sobre diez en el apartado de la teoría, los exámenes o trabajos por debajo de esta nota sí que deberán ser recuperados para poder aprobar en Junio.

Prueba extraordinaria de septiembre:

Las pruebas de septiembre, tanto para alumnos con la materia pendiente del curso anterior como para los que la cursan actualmente, serán comunes para todos los alumnos de un mismo curso o nivel, y versarán sobre los contenidos básicos de la asignatura.

Las pruebas consistirán en la realización de una prueba escrita y/o en la entrega de un trabajo/cuaderno de cuyo contenido se informará personalmente al alumno/a en el mes de Junio. En el caso de solicitársele la realización de un trabajo, éste valdrá el 20% de la nota, siendo el 50% restante del examen. En el caso de no tener que realizar trabajo, el 100% de la nota será del examen.

Excepcionalmente, se podrá plantear también alguna prueba práctica. La calificación obtenida en esta/s pruebas será la calificación de septiembre.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS DE LA ESO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.**

Las condiciones concretas de evaluación para estos alumnos con la materia pendiente del curso anterior serán las siguientes:

Una vez comenzado el curso se valorará cada caso concreto, estableciéndose qué pruebas suplementarias (trabajos o exámenes) relativas a los objetivos y contenidos del curso anterior debe realizar el alumno. Podría también darse el caso que se observe que supera los contenidos mínimos y que no necesita realizar tales pruebas.

Se deberá informar a los alumnos afectados de cuál es su caso.

En el transcurso de la segunda y la tercera evaluación se hará una nueva revisión de cada caso, estableciendo si el alumno necesita realizar otras pruebas o no.

En relación a aquellos alumnos que tengan la asignatura pendiente del curso anterior (E.S.O.), se considerará, que aprueban la del curso precedente cuando obtengan una calificación como mínimo de aprobado en la evaluación de junio o septiembre del actual, considerándose por tanto que la primera o la segunda evaluación aprobada en el presente curso se refiere única y exclusivamente a éste.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN LA ESO.**

En el caso de alumnado con alguna lesión o discapacidad, se valorarán las circunstancias personales de cada uno partiendo de las siguientes premisas:

.- La asistencia a clase se hará igualmente con ropa y calzado deportivo, salvo excepciones puntuales y justificadas.

.- Se presentarán los debidos justificantes médicos si fuera necesario dentro de un plazo razonable, en donde deben constar aquellas tareas que no le es posible realizar o que deben ser realizadas con reservas.

En ningún caso se obligará a realizar actividades que no deba/pueda realizar y que estén debidamente justificadas, pero salvo en casos excepcionales en donde esto no sea posible, entre ambos (profesora conociendo los criterios médicos y alumno/a), elaborarán un plan de trabajo alternativo de práctica, teniendo en cuenta, por ejemplo que la necesidad de reposo de una zona corporal concreta no impide la realización de otras tareas en las que esta zona no intervenga, o que la necesidad de reposo por la causa que sea no impide prestar atención a las explicaciones y realizar la tarea encomendada como pudiera ser una planilla de observación o el desarrollo de planillas de seguimiento del día a día o la colaboración con algún compañero o grupo de compañeros.

Mediante metodologías activas y el promover la autonomía del alumnado, así como la individualización de la enseñanza, el alumnado con altas capacidades tanto intelectuales como motrices realizará tareas adaptadas a su nivel de inquietud y desarrollo.

En los casos en que se requiera, se llevará a cabo una adaptación evaluativa tanto en condición física y salud como en las habilidades específicas y trabajos.

Las adaptaciones curriculares y metodológicas serán útiles para el alumnado en situación de desventaja. En primer lugar, ante las dificultades detectadas (en la evaluación inicial o al inicio del curso) o el progreso no adecuado se tratará de adoptar medidas de refuerzo y adaptación. Otras estrategias metodológicas podrán ser: la explicación individual de las tareas a realizar que así lo exijan, o el facilitar y promover la ayuda de los compañeros para la comprensión de los contenidos.

En relación con los medios materiales a nuestra disposición, tales como los materiales propios del área, pensamos que son suficientes. Ahora bien, la atención al alumnado con alguna necesidad especial teniendo en cuenta que podrían tener que realizar actividades muy diferentes y personalizadas, incluso en ciertos momentos separados del resto de los alumnos, hace muy complicado que esta atención pueda ser óptima. La presencia del A.T.E., de estar disponible, sería fundamental.

Además de los medios propios de la asignatura resultará relevante la coordinación con el equipo de orientación y jefatura de estudios con el propio departamento.

## **MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR EN LA ESO.**

### 1.- Materiales curriculares:

- Apuntes elaborados por el profesor
- Apoyo bibliográfico a través de la biblioteca del centro y las bibliotecas públicas.
- Materiales que se puedan encontrar en diferentes webs, filtradas por el profesor

### 2.- Recursos didácticos:

- Material deportivo del centro
- Instalaciones: Gimnasio del centro, Polideportivo Campos Góticos y Campo de la juventud, además de parques y jardines del entorno cercano y de Palencia.
- Material del alumno: equipación deportiva, material que él pueda aportar a determinadas sesiones, etc.
- Otro material no deportivo: audiovisual (reproductores, teléfonos para su uso exclusivamente didáctico como grabadora de audio o vídeo o reproductor de música ), material de soporte (pendrive, vestuario, etc.), recursos musicales.
- Material deportivo del Ciclo formativo siempre que éste pueda reponerse fácilmente en caso de deterioro

Con el objeto de realizar determinadas pruebas físicas se recoge aquí la posibilidad de realizar salidas periódicas al Campo de la juventud (sito en Cardenal Cisneros) o al pabellón de Campos Góticos.

## **PRIMERO DE BACHILLERATO**

### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.**

Los contenidos en el bachillerato. se agrupan en los siguientes cuatro bloques:

- 1.- Juegos y deportes**
- 2.- Condición física y salud**
- 3.- Expresión corporal y artística**
- 4.- Actitudes, valores y normas. Elementos comunes**

En la tabla de la página siguiente se estructuran y relacionan en columnas los contenidos, los estándares de aprendizaje evaluables básicos y su relación con las competencias básicas para primero de Bachillerato. Asimismo, los estándares de aprendizaje que se consideran mínimos se destacan en rojo.

Las siglas para entender la relación con las competencias básicas son las siguientes:

- C L : COMPETENCIA LINGÜÍSTICA  
 CMCT : COMPETENCIA MATEMÁTICA Y C. BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
 C S C : COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS  
 A A : COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER  
 C D : COMPETENCIA DIGITAL  
 I E E : SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR  
 C E C : CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES

Se muestra además a continuación la temporalización por trimestres para primero de Bachillerato.

### **SECUENCIA Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES QUE SE CONSIDERAN BÁSICOS Y RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

<b>CONTENIDOS PRIMERO DE BACHILLERATO</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES</b>	<b>COMPETENCIAS RELACIONADAS</b>
<b>1.- Juegos y deportes</b>		
Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración- oposición y profundizando en ellos. Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</li> <li>● Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>● Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>● Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</li> <li>● Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</li> <li>● Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y</li> </ul>	<p>A.A.</p> <p>A.A.</p> <p>A.A.</p> <p>A.A.</p> <p>A.A. I.E.E.</p> <p>A.A.</p>

	<p>explica la aportación de cada uno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>● Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</li> <li>● Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</li> </ul>	<p>C.S.C.</p> <p>C.S.C.</p> <p>I.E.E.</p>
<b>2.- Condición física y salud</b>		
<p>Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.</p> <p>Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar.</p> <p>Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma. Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas.</p> <p>La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física</p> <p>Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal.</p> <p>Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable.</p> <p>Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</li> <li>● Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</li> <li>● Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</li> <li>● Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</li> <li>● Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</li> <li>● Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</li> <li>● Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</li> <li>● Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</li> <li>● Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</li> <li>● Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> <li>● Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>● Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</li> </ul>	<p>C D</p> <p>C.S.C.</p> <p>C.S.C.</p> <p>A.A.</p> <p>C.E.C.</p> <p>A.A.</p> <p>I.E.E.</p> <p>C.D.</p> <p>I.E.E.</p> <p>A.A.</p> <p>A.A.</p> <p>CMCT</p> <p>A.A.</p> <p>I.E.E.</p> <p>C.D.</p> <p>A.A.</p> <p>CMCT</p> <p>C.E.C.</p> <p>A.A.</p> <p>I.E.E.</p> <p>A.A.</p> <p>C.S.C.</p> <p>A.A.</p>
<b>3.- Expresión corporal y artística</b>		
<p>Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.</p> <p>Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</li> <li>● Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</li> <li>● Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</li> </ul>	<p>I.E.E.</p> <p>A.A.</p> <p>C.E.C.</p> <p>C.S.C.</p> <p>A.A.</p>

4.- Actitudes, valores y normas. Elementos comunes		
<p>Análisis y reflexión del riesgo atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico- deportivas y artístico-expresivas.</p> <p>Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica.</p> <p>Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización.</p> <p>Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.</p> <p>Aspectos socioculturales del juego y del deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</li>   <li>● Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>● Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</li> <li>● Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</li> <li>● Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</li> <li>● Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> <li>● Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</li> </ul>	<p>A.A.</p> <p>CMCT</p> <p>A.A.</p> <p>C.S.C.</p> <p>C.E.C.</p> <p>C.D. A.A.</p> <p>C.D.</p>



TEMPORALIZACIÓN PRIMERO DE BACHILLERATO	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
Elementos técnicos, tácticos, estratégicos y reglamentarios de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior, aplicándolos a situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición y profundizando en ellos.	*	*	*
Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas.	*		*
Beneficios, riesgos y contraindicaciones de la actividad física para la salud.		*	*
Elaboración y puesta en práctica de planes de preparación personalizados para satisfacer intereses y necesidades de condición física saludable.	*		*
Utilización recreativa de diferentes juegos y disciplinas deportivas: organización y participación en competiciones en el periodo escolar.	*	*	*
Puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos y vuelta a la calma.			
Conocimiento y puesta en práctica de los principios metodológicos aplicables al desarrollo de la condición física de las actividades deportivas elegidas.	*		*
La dieta equilibrada y su relación con la salud y la actividad física			*
Puesta en práctica de tareas de carácter preventivo para una correcta postura corporal.	*	*	*
Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sistemas de evaluación de la condición física saludable.	*		*
Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.			*
Técnicas expresivas y su aplicación en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.		*	
Posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo, mediante actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico.		*	
Análisis y reflexión del riesgo	*	*	*

atendiendo a la correcta utilización de los materiales, de las instalaciones y del entorno en la práctica de actividades físico- deportivas y artístico-expresivas.			
Protocolos de primeros auxilios que deben seguirse en las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas. Aplicación práctica.	*		
Deportes adaptados y práctica de alguna de sus modalidades como medio de sensibilización.	*		*
Recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como complemento de aprendizaje mediante su aplicación práctica.	*	*	*
Aspectos socioculturales del juego y del deporte.	*	*	*

## DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS.

En el bachillerato se han de consolidar hábitos de trabajo, habilidades y valores que se mantendrán toda la vida. Desde nuestra asignatura pretendemos por un lado el desarrollo de las capacidades físicas y funciones corporales y de las habilidades motrices, desde el pleno conocimiento del propio cuerpo, y por otro la creación de hábitos de conducta motriz perdurables a lo largo de toda la vida.

Teniendo en cuenta esto, y las condiciones del entorno, los recursos disponibles y las características del alumnado en nuestro centro, adaptaremos las propuestas en lo que a metodología se refiere.

Los procesos de enseñanza y aprendizaje deben proporcionar al alumno un conocimiento sólido de los contenidos, al mismo tiempo que deben propiciar el desarrollo de hábitos intelectuales propios del pensamiento abstracto, tales como la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión y expresión y el sentido crítico, y la capacidad para resolver problemas y aplicar los conocimientos adquiridos en diversidad de contextos, dentro y fuera del aula, que garanticen la adquisición de las competencias y la efectividad de los aprendizajes. Entendemos que el aprendizaje motriz no difiere, en lo fundamental, de los aprendizajes de tipo cognitivo y por lo tanto, puede ser interpretado en base a modelos similares. Sin embargo, las peculiaridades de transmisión de ciertos contenidos de carácter meramente motriz, presuponen la utilización de técnicas de enseñanza repetitivas, en algunas fases del proceso, como la reproducción de modelos.

No obstante, en general, para la enseñanza y desarrollo de todos los contenidos de la materia, se utilizará una metodología activa que implique un aprendizaje significativo para el alumno.

La metodología será activa y participativa, potenciando la autonomía de los alumnos en la toma de decisiones, el aprender por sí mismos y el trabajo colaborativo, la búsqueda selectiva de información y, finalmente, la aplicación de lo aprendido a nuevas situaciones. Todo ello teniendo en cuenta, además, las posibilidades que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación. En esta línea, el trabajo por proyectos es especialmente relevante.

Nos apoyaremos de ser necesario en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.

El rol del docente es fundamental a la hora de presentar los contenidos con una estructuración clara, de diseñar secuencias de aprendizaje integradas con distintos contenidos, de planificar tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de practicar actividad física, así como de la correcta expresión oral y comunicación, tan importante en nuestra asignatura

Se incentivará que los nuevos elementos a aprender estén relacionados con los elementos presentes en la estructura cognitivo-motriz del alumno. Así pues será necesario conocer la situación inicial con la que parte el alumno, con el fin de conectar con las realidades individuales y del grupo. Este conocimiento se pretenderá alcanzar mediante pruebas

iniciales y nos ayudará a diseñar todos los procesos de enseñanza.

En cuanto a la diversidad en el aula será necesario adaptar el proceso de enseñanza aprendizaje a los distintos intereses de los alumnos en función de sus necesidades, altas capacidades, o dificultades o limitaciones específicas.

Los conocimientos teóricos serán una pieza fundamental para profundizar en todo lo que tiene que ver con la actividad física y la salud. Asimismo ayudarán en la elaboración acerca de cómo llevar a cabo un programa de actividad física saludable que posibilite al alumno el ser autónomo en su propia responsabilidad de salud corporal.

Los contenidos más procedimentales a trabajar en cada Unidad Didáctica no tienen porqué ser compartimentos estancos, sino que se intentará relacionarlos con los demás contenidos prácticos de las otras Unidades Didácticas, así como con los contenidos de carácter cognitivo y actitudinal, a fin de que se entienda mejor el carácter global de la asignatura y que los distintos contenidos tengan un trabajo más continuado a lo largo de la programación anual. En este particular se hará especial atención al contenido de condición física que nunca podrá estar ajeno a otros contenidos tanto procedimentales como actitudinales o cognitivos.

Desde el departamento se plantearán todas aquellas dificultades que surjan, planteando reflexiones comunes y compartidas, adoptando criterios comunes y consensuados ante la diversidad de propuestas metodológicas.

## **PERFIL DE CADA UNA DE LAS COMPETENCIAS DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA ORDEN ECD/65/2015, DE 21 DE ENERO.**

Las competencias clave del currículo son las siguientes:

### **a) Comunicación lingüística. C L**

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta. En Educación Física, en mayor o menor medida se pone en juego el:

- Leer y escribir
- Recopilar y procesar (información)
- Escuchar, exponer y dialogar
- Expresar (pensamientos, emociones, vivencias y opiniones)
- Formarse un juicio crítico y ético
- Generar ideas
- Dar coherencia y cohesión (al discurso y a las propias acciones y tareas)
- Adoptar (decisiones)
- Disfrutar (escuchando, leyendo o expresándose de forma oral y escrita)

### **b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. C M C T.**

Consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas relacionados con la vida cotidiana y con el mundo laboral

- Interpretar y expresar con claridad y precisión (informaciones, datos y argumentaciones en el lenguaje matemático)
- Conocer y manejar elementos matemáticos básicos (tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.)
- Practicar procesos de razonamiento (para la solución de los problemas o la obtención de información) estimar y enjuiciar (la lógica y validez de argumentaciones e informaciones)
- Seguir determinados procesos de pensamiento (la inducción y la deducción, entre otros)
- Aplicar (algoritmos de cálculo o elementos de la lógica)

- Identificar (la validez de los razonamientos)
- Valorar (el grado de certeza asociado a los resultados)
- Resolver problemas (de situaciones cotidianas)

c) Competencia digital. C D.

Esta competencia consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Procuraremos que tengan que:

- Buscar, seleccionar, registrar y tratar o analizar (información con técnicas, estrategias y soportes: oral, impreso, audiovisual, digital o multimedia)
- Dominar (lenguajes específicos básicos: textual, numérico, visual, gráfico y sonoro)
- Transformar (la información en conocimiento: razonamiento para organizarla, relacionarla, analizarla, sintetizarla y hacer inferencias y deducciones)
- Comunicar (la información y los conocimientos adquiridos empleando las posibilidades que ofrecen TICs)
- Utilizar (las TICs como transmisoras y generadoras de información y conocimiento: procesar y gestionar -la información-
- Resolver problemas reales; tomar decisiones; trabajar en entornos colaborativos; participar en comunidades de aprendizaje formales e informales; y generar producciones responsables y creativas
- Respetar las normas de conducta (para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes)

d) Aprender a aprender. A A.

Se conseguirá mediante una metodología individualizada, que parte de la situación personal de cada alumno, facilitando el desarrollo de cada una de las necesidades y fomentando la evolución y el desarrollo de cada alumno. Dado que el objetivo de la materia no es alcanzar un grado de rendimiento concreto, se fomenta y premia la evolución tanto en adquisición de conocimientos teóricos como el desarrollo de las propias capacidades y habilidades motrices.

e) Competencias sociales y cívicas. C S C.

el componente actitudinal en nuestra materia es básico. La adquisición y desarrollo de habilidades de respeto, convivencia y aceptación de los propios límites y el de los compañeros es uno de los criterios para superar la materia. Además el tipo de metodología utilizada, participativa y reflexiva, fomenta la reflexión crítica y el diálogo.

Además, en nuestra asignatura se posibilita la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de los seres vivos, pudiendo:

- Desenvolverse (adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento: salud, consumo, ciencia, procesos tecnológicos, etc.)
- Aplicar conceptos y principios básicos (para el análisis e interpretación de los fenómenos)
- Percibir (el espacio físico en el que se desarrollan la vida y la actividad humana)
- Interactuar (con el espacio circundante: moverse en él y resolver problemas)
- Identificar (preguntas o problemas)
- Obtener (conclusiones basadas en pruebas)
- Comprender y tomar decisiones (sobre el mundo físico y sobre los cambios que la actividad humana produce)
- Ser consciente (de la influencia que tiene la presencia de las personas en el espacio)
- Argumentar racionalmente (las consecuencias de unos u otros modos de vida)
- Conservar –procurar- (los recursos y la diversidad natural)

- Mantener –procurar- (la solidaridad global e intergeneracional)
- Considerar (la doble dimensión –individual y colectiva- de la salud)
- Mostrar actitudes (de responsabilidad y respeto hacia los demás y hacia uno mismo)
- Mostrar espíritu crítico (en la observación de la realidad y en el análisis de los mensajes informativos y publicitarios)
- Mostrar hábitos (de consumo responsable en la vida cotidiana)
- Adoptar una disposición (a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social también saludable)
- Aplicar (nociones, conceptos científicos y técnicos, y teorías científicas básicas previamente comprendidas)
- Practicar (procesos y actitudes propios del análisis sistemático y de indagación científica: identificar y plantear problemas relevantes; realizar observaciones directas e indirectas con conciencia del marco teórico o interpretativo que las dirige; formular preguntas; localizar, obtener, analizar y representar información cualitativa y cuantitativa; plantear y contrastar soluciones tentativas o hipótesis; realizar predicciones e inferencias de distinto nivel de complejidad; e identificar el conocimiento disponible, teórico y empírico)
- Responder (a preguntas científicas)
- Obtener, interpretar, evaluar y comunicar (conclusiones en diversos contextos: académico, personal y social).

Por otro lado, esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora. participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse y responsabilizarse de las elecciones y decisiones

- Utilizar el conocimiento para desenvolverse socialmente
- Utilizar el juicio moral para elegir y tomar decisiones
- Ejercer activa y responsablemente los derechos y deberes
- Concienciarse de la existencia de distintas perspectivas al analizar la realidad
- Recurrir al análisis multicausal y sistémico para enjuiciar los hechos y problemas sociales e históricos y reflexionar sobre ellos de forma global y crítica
- Realizar razonamientos críticos y lógicamente válidos sobre situaciones reales
- Dialogar para mejorar colectivamente la comprensión de la realidad
- Entender los rasgos de las sociedades actuales
- Disponer de un sentimiento común de pertenencia a la sociedad en que se vive
- Mostrar un sentimiento de ciudadanía global compatible con la identidad local
- Resolver con actitud constructiva los conflictos de valores e intereses que forman parte de la convivencia,
- Comportarse y tomar decisiones con autonomía empleando, tanto conocimientos como una escala de valores
- Ser consciente de los valores del entorno
- Crear un sistema de valores propio construido mediante la reflexión crítica y el diálogo
- Entender que no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios o valores universales

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. I E E .

Supone ser capaz de convertirse en dueño de sí mismo y conducir de forma reflexiva y responsable la propia vida, ser capaz de protagonizar propuestas y proyectos de diversa índole y alcance, ser capaz de autonomía e iniciativa y a la vez cooperar con los demás sin aislarse en un individualismo insolidario. La Educación física busca a lo largo de las

diferentes etapas desarrollar una actividad cada vez más autónoma y reflexiva. Los primeros cursos buscan proporcionar un abanico lo más amplio posible de actividades que permitan encontrar al alumno aquella que le satisface o le motiva para su desarrollo personal. Los cursos superiores fomentan una mayor implicación en la organización y el desarrollo de las actividades.

#### g) Conciencia y expresiones culturales. C E C.

Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos.

- Apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales
- Realizar creaciones propias empleando algunos recursos de la expresión artística
- Conocer básicamente las distintas manifestaciones culturales y artísticas
- Aplicar habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo,
- Mantener una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales
- Cultivar la propia capacidad estética y creadora
- Interesarse por participar en la vida cultural
- Contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico

### **CONCRECIÓN DE ELEMENTOS TRANSVERSALES.**

Los elementos transversales a trabajar, según normativa, serán los siguientes:

.- Comprensión lectora, por medio de apuntes, fichas, o documentos extraídos de Internet entre otros.

.- Expresión oral y escrita. La expresión oral está presente en gran medida en nuestra asignatura, favorecido por su alto contenido práctico. La expresión escrita se trabaja gracias a la utilización del cuaderno y la realización de trabajos

.- Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la comunicación audiovisual, a la hora de la búsqueda, organización y exposición de informaciones relevantes relativas al área, teniendo en cuenta las situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización de las tecnologías de la Información y la Comunicación.

.- Educación cívica y constitucional. La igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social debe estar presente en cada momento de nuestra práctica en el aula. La prevención y resolución pacífica de conflictos en el aula ha de poder trasladarse a todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social . Se tendrán en cuenta y se trabajarán transversalmente los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a los hombre y mujeres por igual, a las personas con discapacidad y el rechazo a la violencia terrorista, el respeto al Estado de derecho, y de cualquier tipo de violencia.

Se evitarán también los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.

.- Desarrollo sostenible y el medio ambiente, se tratarán en la medida de lo posible especialmente en aquellas actividades en las que nos acerquemos a la naturaleza tratando también aspectos relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

.- Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor. A partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico, que han de estar presentes en nuestra asignatura, se procurará la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y favoreciendo el fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial.

.- Actividad física y la dieta equilibrada en el comportamiento juvenil. Se promoverá desde la asignatura la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas en su tiempo de ocio y en su vida diaria, con el fin de favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

.- Educación y la seguridad vial. Se llevarán a cabo acciones para la mejora de la convivencia en la circulación y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, favoreciendo la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía mediante prácticas que traten de evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas.

## **ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DEL ALUMNADO Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

Se llevará a cabo una **evaluación continua** (salvo que el alumno/a supere un porcentaje de faltas de asistencia de forma justificada o no, en cuyo caso podrá perder este derecho) y formativa en la que se tendrá en cuenta todo el proceso de enseñanza y no únicamente el resultado final o una prueba única, dándole mayor relevancia a la participación en ese proceso de enseñanza-aprendizaje y al progreso personal del alumno que al producto final.

El número de faltas que podrán suponer pérdida de evaluación continua dado que se trata de una asignatura de 2 horas semanales será de 15 horas de clase (cinco por evaluación o 15 en total).

Consideramos que las actividades propuestas para la evaluación deberán no solamente constatar los resultados obtenidos (evaluación sumativa) sino que además ha de: tener carácter integrador, considerar la diversidad, seguir los principios de la evaluación formativa como ya se ha dicho, y ser coherentes con los procesos pedagógicos (evaluación técnica).

Criterios de calificación:

La calificación final se obtendrá en función a los siguientes apartados:

A: *Trabajo desarrollado en clase (Actitud)*. Se tendrán en cuenta el esfuerzo, interés, la atención en las explicaciones, el comportamiento ante las dificultades, el respeto hacia los demás y a las normas de funcionamiento, el grado de participación y de colaboración tanto en tareas individuales como colectivas, el grado de superación y el expresarse

correctamente, a grandes rasgos. El profesor anotará los hechos destacables de la actitud del alumnado, en un registro casi diario relativo a la implicación del alumno en el proceso de aprendizaje. Se podrán utilizar asimismo registros y anotaciones hechas por los propios alumnos.

El alumnado deberá tener en cuenta que los retrasos y/o las faltas de asistencia no justificadas podrán suponer, dado que el registro de aptitudes será casi diario, una valoración negativa en la nota de ese día, debiendo por ello esmerarse en la presentación del correspondiente justificante

Se considerará falta de asistencia en todos aquellos casos en los que el alumno/a acuda a clase sin el atuendo adecuado para la práctica sin justificación, así como la no realización de la sesión por enfermedad temporal no justificada.

B: *Pruebas de ejecución físico-técnica o trabajos prácticos* relativos a las unidades didácticas trabajadas en clase realizadas individualmente o en grupo, incluidas las pruebas de condición física. Se podrán utilizar también de fichas de autoseguimiento de la práctica o grabaciones en vídeo.

C: *Pruebas teóricas*: pruebas escritas u orales o entrevistas que podrán ser grabadas, y/o trabajos, y/o cuaderno / diario de clases en su caso/fichas de autoseguimiento. Se tendrá en cuenta que el peso de cada prueba dentro de éstas lo determinará el profesor/a en cada evaluación. Mediante el cuaderno se valora la capacidad del alumno en cuanto al grado de autonomía alcanzado, por lo que la no presentación del cuaderno podrá implicar la no evaluación de este apartado.

Si alguna de estas pruebas teóricas o prácticas fuera entregada habiendo copiado, en esa prueba tendrá la calificación mínima

APARTADOS	BACHILLERATO
A: Trabajo desarrollado en clase (Actitud)	40%
B: Pruebas de ejecución o trabajos prácticos	30%
C: Pruebas teóricas (mínimo un 3 sobre diez para poder optar al aprobado)	30%

La calificación de aquellos / as alumnos que por cualquier motivo, debidamente justificado, no puedan realizar las tareas prácticas (de forma total o prolongada) que se estén llevando a cabo en ese momento se atenderá a los siguientes criterios:

- 20%: actitud, esfuerzo, interés, participación.
- 40%: El trabajo diario que se les encargue: fichas o similares, tareas que pueda realizar, etc...
- 40%: Exámenes y/o trabajos teóricos.

En caso de lesión o enfermedad se podrán proponer tareas alternativas como la lectura y resúmenes de textos, realización de fichas, o colaboración y realización de tareas prácticas siempre que no estén contraindicadas.

Pruebas a realizar en cada evaluación: En cada evaluación se tendrán en cuenta del orden de 2-3 pruebas prácticas (apartado B) y al menos una teórica (Apartado C), las cuales llevarán una calificación en función de una escala de valoración (rúbricas) que elaborará el profesor y que dará a conocer a los alumnos.. Tanto las pruebas a realizar, como las rúbricas, estarán destinadas a valorar la adquisición tanto de contenidos como de competencias en el alumnado.

Alguna de estas pruebas, en la segunda evaluación o en la evaluación final, podrán ser de recuperación de contenidos no superados con anterioridad.



Las pruebas a realizar, ya sean del apartado A, B o C se valorarán en escalas de 1 a 4, siendo:

1: No conseguido o en vías de adquisición (entre cero y 4,9 pts)

2: Conocimiento dudoso o poco hábil, aunque adquirido (entre 5 y 6,9 puntos)

3: Avanzado. Demuestra los conocimientos con comodidad y fluidez (entre 7 y 8,9 puntos)

4: Excelente. Domina los conocimientos y las prácticas (entre 9 y 10 puntos)

Se podrán valorar también mediante estas escalas de uno a cuatro otros aspectos como la frecuencia con que realiza/consigue lo solicitado, el grado de autonomía conseguido, la ejecución del contenido propuesto en diferentes situaciones, la capacidad para relacionarlo con otros aprendizajes, el plazo de tiempo en que consigue lo solicitado, la cantidad de veces que es capaz de realizar lo solicitado, la creatividad esperada u otros aspectos

Ejemplo de Rúbrica para una evaluación:

Rúbrica para evaluar la elaboración por escrito de un calentamiento:

	1: No conseguido o en vías de adquisición	2: Conocimiento dudoso o poco hábil	3: Avanzado. Demuestra los conocimientos con comodidad y fluidez	4: Excelente. Domina los conocimientos y las prácticas
Adecuación de los ejercicios	No relaciona adecuadamente los ejercicios con los grupos musculares implicados	Necesita correcciones pues no relaciona inicialmente ejercicios y grupos musculares implicados	relaciona correctamente ejercicios y grupos musculares implicados	Incluye ejercicios poco habituales relacionando correctamente ejercicios y grupos musculares implicados
Adecuación del vocabulario a emplear	Emplea vocabulario excesivamente coloquial o sin detalle	Describe los ejercicios con las palabras justas, con poco detalle	Describe los ejercicios con cierto detalle, destacando puntos clave para la ejecución correcta	Describe los ejercicios con detalle, destacando puntos clave para la ejecución correcta, y empleando vocabulario técnico
Representaciones gráficas	No respeta las pautas dadas para la representación gráfica	Olvida alguna de las pautas dadas para la representación gráfica	Respeta las pautas dadas para la representación gráfica, esmerándose en la presentación	Respeta las pautas dadas para la representación gráfica, esmerándose en la presentación y añadiendo detalles que facilitan la comprensión de lo representado
Pautas para la elaboración del trabajo	Ausencia de alguno de los apartados requeridos.	Confunde los distintos tipos de ejercicios a incluir en cada parte del calentamiento	Acierta a la hora de seleccionar los ejercicios para cada parte del calentamiento	Selecciona ejercicios adecuados para cada parte del calentamiento, siendo alguno de ellos ejercicios poco habituales

## Rúbrica para evaluar un baile o mimo

Nombre del alumno o alumnos: \_\_\_\_\_

CATEGORY	4 Sobresaliente	3 Notable	2 Aprobado	1 Insuficiente
<b>El título</b>	Es muy creativo y original.	Es creativo y original.	Es suficientemente creativo y original.	No es creativo ni original.
<b>Relación con el texto escrito</b>	El baile o el mimo reflejan muy bien el texto escrito anteriormente.	El baile o el mimo reflejan bien el texto escrito anteriormente.	El baile o el mimo reflejan suficientemente bien el texto escrito anteriormente.	El baile o el mimo no reflejan el texto escrito anteriormente.
<b>Baile, mimo y música</b>	Existe una muy buena sincronización entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	Existe una buena sincronización entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	Existe una sincronización suficiente entre los movimientos del baile o el mimo y la música elegida.	La mayor parte del tiempo, no existe sincronización entre los movimientos del baile o mimo y la música elegida.
<b>Situaciones, ideas, sentimientos</b>	Se transmiten muy bien a lo largo de la representación.	Se transmiten bien a lo largo de la representación.	Se transmiten suficientemente a lo largo de la presentación.	No se transmiten adecuadamente a lo largo de la presentación.
<b>Ambientación y vestuario</b>	Son muy adecuados. Corresponde perfectamente al tema, letra y música del baile o mimo.	Son adecuados. Corresponden con corrección al tema, letra y música del baile o mimo.	Son suficientemente adecuados. No hay total correspondencia con el tema, letra y música del baile o mimo.	No son adecuados. No hay ninguna relación con el tema, letra y música del baile o mimo del baile o mimo.

Se tendrá en cuenta que las baterías de test de condición física son una sola prueba. Las pruebas a realizar serán las siguientes:

- Resistencia: Course Navette
- Velocidad y agilidad: Prueba de tacos (4x9 m)
- Flexibilidad: Seat and reach
- Fuerza-resistencia abdominal: Rutina de ejercicios.
- Fuerza de brazos: Lanzamiento de balón medicinal desde de pie. (3 kg), Flexiones de brazos (planchas y dominadas)
- Fuerza-potencia del tren inferior: salto horizontal

Dado el carácter de la evaluación continua, se considera que un alumno aprueba las evaluaciones anteriores suspensas si obtiene una evaluación positiva en la tercera evaluación, para ello el profesor utilizara las pruebas de control que considere necesarias y se exigirá como mínimo una actitud positiva ante los nuevos aprendizajes. Si aprueba las dos primeras y suspende la tercera, suspende la evaluación final.

Dado que el alumnado debe obtener un mínimo de un tres sobre diez en el apartado de la teoría, los exámenes o trabajos por debajo de esta nota sí que deberán ser recuperados para poder aprobar en Junio.

Prueba extraordinaria de septiembre:

Las pruebas de septiembre, tanto para alumnos con la materia pendiente si los hubiera, como para los que la cursan actualmente, serán comunes para todos los alumnos, y versarán sobre los contenidos básicos de la asignatura.

Las pruebas consistirán en la realización de una prueba escrita y/o en la entrega de un trabajo/cuaderno de cuyo contenido se informará personalmente al alumno/a en el mes de Junio. En el caso de solicitársele la realización de un trabajo, éste valdrá el 50% de la nota, siendo el 50% restante del examen. En el caso de no tener que realizar trabajo, el 100% de la nota será del examen.

Excepcionalmente, se podrá plantear también alguna prueba práctica. La calificación obtenida en esta/s pruebas será la calificación de septiembre.

## **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DE LOS ALUMNOS CON LA Ed.Física. PENDIENTE DE PRIMERO DE BACHILLERATO.**

Las condiciones concretas de evaluación para estos alumnos con la materia pendiente serán las siguientes:

Una vez comenzado el curso se valorará cada caso concreto, estableciéndose qué pruebas suplementarias relativas a los objetivos y contenidos debe realizar el alumno.

En cada evaluación se hará una nueva revisión de cada caso, estableciendo qué pruebas o trabajos necesita superar el alumno.

## **MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

En el caso de alumnado con alguna lesión o discapacidad, se valorarán las circunstancias personales de cada uno partiendo de las siguientes premisas:

.- La asistencia a clase se hará igualmente con ropa y calzado deportivo, salvo excepciones puntuales y justificadas.

.- Se presentarán los debidos justificantes médicos si fuera necesario dentro de un plazo razonable, en donde deben constar aquellas tareas que no le es posible realizar o que deben ser realizadas con reservas.

En ningún caso se obligará a realizar actividades que no deba/pueda realizar y que estén debidamente justificadas, pero salvo en casos excepcionales en donde esto no sea posible, entre ambos (profesora conociendo los criterios médicos y alumno/a), elaborarán un plan de trabajo alternativo de práctica, teniendo en cuenta, por ejemplo que la necesidad de reposo de una zona corporal concreta no impide la realización de otras tareas en las que esta zona no intervenga, o que la necesidad de reposo por la causa que sea no impide prestar atención a las explicaciones y realizar la tarea encomendada como pudiera ser una planilla de observación o el desarrollo de planillas de seguimiento del día a día o la colaboración con algún compañero o grupo de compañeros.

Mediante metodologías activas y el promover la autonomía del alumnado, así como la individualización de la enseñanza, el alumnado con altas capacidades tanto intelectuales como motrices realizará tareas adaptadas a su nivel de inquietud y desarrollo.

En los casos en que se requiera, se llevará a cabo una adaptación evaluativa tanto en condición física y salud como en las habilidades específicas y trabajos.

Las adaptaciones metodológicas principalmente serán útiles para el alumnado en situación de desventaja. En primer lugar, ante las dificultades detectadas (en la evaluación inicial o al inicio del curso) o el progreso no adecuado, se tratará de adoptar medidas de refuerzo y adaptación.

Además de los medios propios de la asignatura resultará de ayuda la coordinación con el equipo de orientación y jefatura de estudios con el propio departamento.

## **MATERIALES Y RECURSOS DE DESARROLLO CURRICULAR.**

### 1.- Materiales curriculares:

- Apuntes elaborados por el profesorado
- Apoyo bibliográfico a través de la biblioteca del centro y las bibliotecas públicas.
- Materiales que se puedan encontrar en diferentes webs, filtradas por el profesorado

### 2.- Recursos didácticos:

- Material deportivo del centro
- Instalaciones: Gimnasio del centro, Polideportivo Campos Góticos, además de parques y jardines del entorno cercano y de Palencia.
- Material del alumno: equipación deportiva, material que él pueda aportar a determinadas sesiones, etc.
- Otro material no deportivo: audiovisual (reproductores, teléfonos para su uso exclusivamente didáctico como grabadora de audio o vídeo o reproductor de música ), material de soporte (pendrive, vestuario, etc.), recursos musicales.
- Material deportivo del Ciclo formativo siempre que éste pueda reponerse fácilmente en caso de deterioro

Con el objeto de realizar determinadas pruebas físicas se recoge aquí la posibilidad de realizar salidas periódicas al Campo de la juventud (sito en Cardenal Cisneros) o al pabellón de Campos Góticos.

## **PLAN DE LECTURA (E.S.O. Y BACHILLERATO).**

Para contribuir al hábito de la lectura, desde la asignatura de Educación Física, y destacando la importancia que tiene incentivar a una lectura comprensiva, el departamento va a desarrollar desde un principio dos propuestas muy sencillas para su desarrollo dados los temas teóricos que se desarrollen en las sesiones:

- Alguno de los trabajos a realizar por los alumnos/ as será la lectura, búsqueda y análisis de textos o artículos relacionados con la materia, teniendo que evitar trabajos de copiar y pegar.
- Se hará hincapié así mismo en cada tema en un vocabulario técnico de la materia, teniendo que ser capaces de encontrar definiciones acordes con el contenido. Esta terminología podrá ser recopilada por los alumnos y analizada o completada en clase.
- Al comienzo de cada clase se procederá, cuando se considere oportuno, a la lectura en voz alta de parte de los trabajos escritos por los alumnos.

## **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y SUS INDICADORES DE LOGRO EN LA ESO Y EN EL BACHILLERATO.**

### Resultados de la evaluación del curso:

Trimestralmente se hará una valoración de los resultados obtenidos.

Anualmente se revisará la adecuación de toda la programación, observando qué contenidos han sido o no tratados suficientemente, y su relación con los resultados obtenidos por el alumnado.

### Adecuación de los materiales y recursos didácticos:

Mensualmente se recogerán en el acta del departamento aquellos aspectos que hayan sido tratados relativos a los materiales y recursos, viendo aquellos aspectos positivos a mantener y los que se vea necesario mejorar.

### Adecuación de la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados:

Mensualmente se recogerán en el acta del departamento aquellos aspectos que hayan sido tratados relativos a los espacios y tiempos en relación con los métodos didácticos, viendo aquellos aspectos positivos a mantener y los que se vea necesario mejorar.

### Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro:

Los métodos didácticos y pedagógicos estarán en consonancia con los del centro en general, dando así una sensación de unidad. La educación física, por las características de la propia asignatura, ha de llevar a cabo una importante contribución a la mejora de la cohesión del grupo-clase, o al menos a la mejora de la convivencia que repercutirá sin duda en la mejora del clima del centro.

## **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

2018/2019

### **Deporte Escolar**

Es intención del Departamento de Educación Física y del Centro el que los alumnos que, voluntariamente lo deseen, puedan participar en la actividad deportiva del “Deporte Escolar” organizado por el Ayuntamiento de Palencia, la Junta de Castilla y León así como la Diputación Provincial.

La modalidades ofertadas serán las de las convocatorias oficiales de estos organismos: baloncesto, voleibol, balonmano, salvamento y socorrismo, fútbol 11 y fútbol sala como colectivas y ajedrez, atletismo, bádminton, campo a través, orientación u otras. Las categorías en las que nuestros alumnos participarán serán: infantil, cadete y juvenil. Todos los alumnos implicados en esta actividad deberán de desplazarse los días de competición (sábados por la mañana generalmente) a otros centros o instalaciones para llevar a cabo los encuentros. Estas actividades serán dirigidas por los organismos correspondientes. Las gestiones para inscribir a los jugadores se harán en parte desde el departamento a través de la aplicación DEBA de la Junta de Castilla y León

### **Actividades Complementarias**

El Departamento contempla la realización de actividades que requieren salir del centro escolar. La forma de llevarlo a cabo dependerá de la evolución de los diferentes grupos planteando en un principio la posibilidad de realizar salidas en la propia ciudad y otras al campo según cursos y según se detalla más adelante.

Estas actividades tienen un carácter formativo y se presentan para poder cubrir parte de los contenidos que no es posible realizar de forma correcta en la práctica habitual.

Para todas las actividades, los profesores responsables serán los que impartan clase al nivel al que va dirigida, junto con –si fuera necesario- otros profesores del departamento de educación física o del Ciclo formativo.

Una vez iniciado el curso escolar, cabe la posibilidad de acogernos a otras de las actividades extraescolares que oferten la Diputación Provincial y el Ayuntamiento de Palencia u otros organismos públicos para la comunidad escolar a lo largo del desarrollo del curso.

La concreción de las mismas así como la época de realización, en función de las inscripciones de alumnos, se hará constar tanto en el libro de actas del Departamento como en escrito a la propia Dirección Provincial a través de los cauces correspondientes del centro.

CURSOS	ACTIVIDAD	TRIMESTRE	Coste aprox
1º	ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA- Senderismo u otros	3º	12 euros
2º y/o 3º	RUTA DE SENDERISMO AL NORTE DE PALENCIA	1º	10 euros
2º ó 3º	JORNADA DE E.F. EN LA CALLE	3º	10 euros
3º	ACTIVIDAD EN EL PROPIO CENTRO DE "SEGURIDAD PARA LA CONDUCCIÓN DE VEHÍCULOS DE DOS RUEDAS"	2º o 3º	Según coste de transporte y mantenimiento del material
4º / A DETERMINAR	ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA PISCINA	Primero/Tercero	2,50
4º	DÍA BLANCO	1º o 2º	50 Euros a 60 Eur
4º	ACTIVIDAD MULTIAVENTURA (PIRAGÜISMO, ORIENTACIÓN, ESCALADA,...)	3º	12 euros
Primero de Bachillerato	Mini CURSO DE RECUPERACIÓN CARDIOPULMONAR	Cualquiera	Gratuita
TODOS / A DETERMINAR	VISITAS DEL CLUB DE RUGBY U OTROS CON EL FIN DE DIFUNDIR ALGÚN DEPORTE	Primer trimestre	Gratuita
"	VISITA Y RECORRIDO "PARQUE RIBERA SUR" O "ISLA DOS AGUAS"	Cualquiera	
"	SALIDAS AL ENTORNO CERCANO, PARQUES Y ZONAS DEPORTIVO-RECREATIVAS DE LA CIUDAD, O GIMNASIOS	Cualquiera	Gratuita en caso de no requerir transporte El coste de la entrada al gimnasio, de haberlo
"	ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA POR DEFINIR SEGÚN POSIBILIDADES (Piragüismo o multiaventura) Y/O VISITA A CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS.	Cualquiera	En función del lugar, entre 12 o 25 Euros
"	VISITA O PARTICIPACIÓN EN ALGUNA ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL O FÍSICO – DEPORTIVA DE INTERÉS	Cualquiera	En función del lugar