

PROGRAMACIÓN REDUCIDA DE LA MATERIA DE EF

➔ PROGRAMACIÓN DE 1º ESO

<div><div><div>IES</div><div>Torre de los Espejos</div></div></div>	EDUCACIÓN FÍSICA														
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA														
Profesores	MARIO MONCLÚS, YOLANDA TURÓN														
Curso	1º ESO														
Sistema educativo 25/26	LOMLOE														
Contenidos de la materia/ Saberes básicos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices individuales: Atletismo (salidas y relevos), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, volteos)- Acciones motrices de oposición: palas y pádel .- Acciones motrices de cooperación: Juegos tradicionales.- Acciones motrices de colaboración-oposición: Iniciación a los deportes de equipo; revisión de deportes colectivos (baloncesto, fútbol sala, balonmano, floorball). Juegos y deportes alternativos: twincon, ultimate, pinfuvote, colpbol.- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: juegos de orientación- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: dance revolution, habilidades gimnásticas básicas. <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz: Contenidos de innovación (dance revolution) frente a deportes convencionales, juegos tradicionales y populares; Ila exigencia del deporte (gimnasia rítmica y gimnasia artística)</p> <p>C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Reglas de deportes colectivos, respetar al contrario, superación de las propias barreras físicas, capacidad de esfuerzo ante los retos físicos...</p> <p>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Uso adecuado de materiales e instalaciones.</p> <p>E. Organización y gestión de la actividad física: valoración de la CF,el calentamiento general, introducción a las Capacidades físicas básicas y cualidades motrices</p> <p>F. Vida activa y saludable: Educación postural; tipos de respiración.</p>														
Instrumentos y procedimientos de evaluación	<table><tr><th>INSTRUMENTOS</th><th>PROCEDIMIENTOS</th></tr><tr><td>CUADERNO DEL PROFESOR</td><td>OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA</td></tr><tr><td>EXÁMENES Y TRABAJOS</td><td>ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS</td></tr><tr><td>TEST DE C.FÍSICA</td><td>REGISTRO Y VALORACIÓN</td></tr><tr><td>CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL</td><td>OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES</td></tr><tr><td>COREOGRAFÍAS, ESCENAS</td><td>OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES</td></tr></table>			INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA	EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS	TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN	CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES	COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS														
CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA														
EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS														
TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN														
CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES														
COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES														
Competencias Específicas y Criterios de	<p><i>(CE.EF.1.) Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y</i></p>														

Evaluación	<p><i>ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (40%)</i></p> <p>1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad. 7%</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones. 11%</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones. 2%</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices. 10%</p> <p>1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas. 3%</p> <p>1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo. 7%</p> <p><i>(CE.EF.2.) Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (5%)</i></p> <p>2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 2%</p> <p>2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 1%</p> <p>2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 2%</p> <p><i>(CE.EF.3.) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa. (30%)</i></p> <p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 15%</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo</p>
------------	--

	<p>distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas. 5%</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. 10%</p> <p><i>(CE.EF.4.) Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (5%)</i></p> <p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5%</p> <p><i>(CE.EF.5.) Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida. (20%)</i></p> <p>5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 5%</p> <p>5.2. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 7%</p> <p>5.3 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1%</p> <p>5.4 Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo. 2%</p> <p>5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar. 5%</p>		
Unidades Didácticas (por trimestres)	¿Qué capacidades analizamos para valorar los aprendizajes?		
	UNIDADES DIDÁCTICAS/ TRIMESTRE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	U.D. 1-¿Cómo estoy? (Valoración de la C.F. individual). U.D.2- Calentando	5.2 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo	Experimentación: Test y su registro (escala de valoración)

motores (Partes de la sesión y calentamientos).	<i>a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</i>	Experimentación: Examen teórico.
U.D. 3- Condición física y salud. (Las capacidades físicas básicas).	<p>5.3 <i>Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</i></p> <p>5.4. <i>Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo.</i></p> <p>5.5 <i>Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones encaminadas a mejorar su bienestar.</i></p>	Prueba de resistencia 10 min.
U.D. 4- Iniciación deportes individuales (Atletismo: Salidas y relevos).	1.1. <i>Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.</i>	Experimentación: Examen práctico (escala de valoración) y examen teórico.
U.D. 5-Juegos y deportes alternativos.	<p>1.3. <i>Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.</i></p> <p>2.1. <i>Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas</i></p> <p>2.3. <i>Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.</i></p>	<p>Observación: juego y comportamiento en equipo (registro de acontecimientos).</p> <p>Experimentación: Infografía resumen de los juegos (lista de control)</p> <p>Experimentación: Examen teórico.</p>
U.D. 6- Iniciación deportes colectivos (Juegos modificados de baloncesto, balonmano, floorball, fútbol y	1.4. <i>Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.</i>	Experimentación: Examen práctico (escala de valoración) y examen teórico.

	voleibol).		
	U.D. 7- Iniciación deportes de adversario (Juegos modificados de palas, bádminton y pádel).	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.	Experimentación: Examen práctico (escala de valoración) y teórico.
	U.D.8- Actividades Rítmico -expresivas (Dance, dance revolution).	1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices	Experimentación: Examen práctico (rúbrica)
	U.D. 9- Habilidades gimnásticas.	1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas 2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices proyecto expresivo.	Observación: lista de control Experimentación: Examen práctico (escala de valoración)
	U.D. 10- Iniciación a las actividades en la naturaleza (Juegos de orientación).	1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción. 4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	Experimentación: Creación de elementos básicos para un juego de pistas: un plano del instituto, pistas/balizas, hoja de control y participación por equipos (lista de control)

Ponderaciones/ Criterios de Calificación	<p>❖ CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: Se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos Indicadores de logro-Instrumentos de evaluación anteriores, pertenecientes a las distintas Unidades Didácticas, que no sólo arrojan un resultado en sí mismos, sino que también van configurando el nivel de logro de los Criterios de Evaluación.</p> <p>- CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Media ponderada de los indicadores de logro de las UUDD (60%) (adaptación de la motricidad a las distintas situaciones), así como de los indicadores comunes observados (40%) (participación activa, ética, segura), trabajados a lo largo del trimestre. Esa nota media se redondeará a partir de las 7 décimas.</p> <table border="1" data-bbox="437 651 1501 1025"> <tr> <td data-bbox="437 651 1129 790"> OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,... </td><td data-bbox="1129 651 1501 790"> 40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN. </td></tr> <tr> <td data-bbox="437 790 1129 1025"> OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas </td><td data-bbox="1129 790 1501 1025"> 60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UUDD de cada evaluación </td></tr> </table> <p>PARA APROBAR LA ASIGNATURA EN UN TRIMESTRE, LA SUMA DE LOS DISTINTOS APARTADOS HA DE SER IGUAL O SUPERIOR A 5.</p> <p>❖ CALIFICACIÓN FINAL: Media ponderada de la totalidad de los Criterios de Evaluación, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, y que han ido recibiendo una valoración automática, al estar vinculados con las variables tenidas en cuenta para la evaluación trimestral.</p> <p>❖ El paso de la calificación de Indicadores de logro (trimestral) a Criterios y Competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de Evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros.</p>	OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,...	40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.	OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas 	60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UUDD de cada evaluación
OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,...	40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.				
OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas 	60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UUDD de cada evaluación				

→ PROGRAMACIÓN DE 2º ESO

<div><div><div><div></div><div>IES</div></div><div>Torre de los Espejos</div></div></div>		EDUCACIÓN FÍSICA													
Departamento		EDUCACIÓN FÍSICA													
Profesores		ÁNGEL NAVARRO, DANIEL ANDREU													
Curso		2º ESO													
Sistema educativo 25/26		LOMLOE													
Contenidos de la materia/Saberes básicos		<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices individuales: Atletismo (técnica de carrera, carreras),- Acciones motrices de oposición: tenis, frontón, bádminton; iniciación al judo.- Acciones motrices de colaboración: Juegos tradicionales de Aragón.- Acciones motrices de colaboración-oposición: revisión de deportes colectivos (fútbol sala, rugby, floorball). Iniciación a los deportes de bate y carrera (béisbol) Juegos y deportes alternativos: rugby imagen.- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: iniciación al senderismo- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: juegos de mímica y baile. <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz: Juegos tradicionales de Aragón.</p> <p>C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Reglas de deportes colectivos, respetar al contrario, superación de las propias barreras físicas, capacidad de esfuerzo ante los retos físicos...</p> <p>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Uso adecuado de materiales e instalaciones. La actividad física en el medio natural: senderismo.</p> <p>E. Organización y gestión de la actividad física: valoración de la CF,el calentamiento general, introducción a las Capacidades físicas básicas.</p> <p>F. Vida activa y saludable: Prevención de accidentes, técnicas de relajación.</p>													
Instrumentos y procedimientos de evaluación		<table><tr><th>INSTRUMENTOS</th><th>PROCEDIMIENTOS</th></tr><tr><td>CUADERNO DEL PROFESOR</td><td>OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA</td></tr><tr><td>EXÁMENES Y TRABAJOS</td><td>ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS</td></tr><tr><td>TEST DE C.FÍSICA</td><td>REGISTRO Y VALORACIÓN</td></tr><tr><td>CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL</td><td>OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES</td></tr><tr><td>COREOGRAFÍAS, ESCENAS</td><td>OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES</td></tr></table>		INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA	EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS	TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN	CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES	COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS														
CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA														
EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS														
TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN														
CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES														
COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES														
Competencias Específicas Y Criterios de		<p><i>(CE.EF.1.) Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (40%)</i></p>													

Evaluación	<p>1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.2%</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones. 7%</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones.3%</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices. 20%</p> <p>1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción, aprovechando las posibilidades del centro escolar y del entorno próximo, aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.3%</p> <p>1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas, con y sin base musical, creando de forma guiada su propio proyecto expresivo.5%</p> <p>(CE.EF.2.) <i>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (5%)</i></p> <p>2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, teniendo en cuenta su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 1%</p> <p>2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 2%</p> <p>2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 2%</p> <p>(CE.EF.3.) <i>Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa. (30%)</i></p> <p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 10%</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para</p>
------------	---

	<p>alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades, respetando las normas consensuadas. 7%</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. 13%</p> <p>(CE.EF.4.) <i>Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (5%)</i></p> <p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5%</p> <p>(CE.EF.5.) <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida. (20%)</i></p> <p>5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 5%</p> <p>5.2. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 5%</p> <p>5.3 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 3%</p> <p>5.4 Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo. 5%</p> <p>5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física, los efectos que ciertos comportamientos habituales tienen en nuestra salud, tomando decisiones reales encaminadas a mejorar su bienestar. 2%</p>		
Unidades Didácticas (por trimestres)	¿Qué capacidades analizamos para valorar los aprendizajes?		
	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	U.D. 1- Senderismo	<p>1.5. Descodificar la incertidumbre generada por un entorno físico inestable para resolver las situaciones motrices que se lleven a cabo en dichos espacios de acción.</p> <p>4.1. Participar en actividades físico-</p>	<p>Observación: Registro anecdótico.</p> <p>Experimentación: Examen teórico.</p>

		deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible,	
	U.D. 2- Calentamiento y Valoración de la Condición Física	5.4. Establecer y organizar retos individuales o colectivos de actividad física orientada al concepto integral de salud y al desarrollo de un estilo de vida activo, a partir de una valoración inicial del mismo. 5.5 Analizar y valorar las limitaciones y facilitadores de la realización de actividad física,	Observación: Registro anecdótico Experimentación: Test de condición física Experimentación: Examen teórico
	U.D.3 -Atletismo II: Carreras de Velocidad y Fondo. Velocidad y Resistencia	1.1. Aplicar los principios operacionales básicos en las situaciones motrices individuales, para resolver las situaciones propias de la especialidad.	Observación: Registro anecdótico Experimentación: Examen teórico
	U.D. 4 -Deportes colectivos II: Béisbol	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	Observación: Registro anecdótico. Experimentación: Escala de valoración Experimentación: Examen teórico
	U.D.5- Palas y Raquetas II: Frontenis y Bádminton	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales básicos del juego, para encadenar acciones tácticas sencillas propias de la lógica interna de dichas situaciones.	Observación: Registro anecdótico. Experimentación: Rúbrica Experimentación: Examen teórico
	U.D. 6-Deportes colectivos II: Fútbol Sala	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	Observación: Registro anecdótico Observación: Escala de valoración. Ejecución de un circuito. Experimentación: Examen teórico
	U.D. 7- Retos cooperativos: Acrosport	1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y	Observación: Registro anecdótico y Escala de valoración

U.D.		responsabilidades, respetando las normas consensuadas.	
	U.D. 8-Juegos y deportes alternativos II: Ultimate	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales básicos para elaborar acciones tácticas sencillas propias de estas situaciones motrices.	Observación: Registro anecdótico. Observación: Escala de valoración
	9- Ritmo y expresión	1.6. Expresar y comunicar a través del desarrollo de la motricidad simbólica mediante la representación de composiciones de expresión corporal 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices.	Observación: Registro anecdótico Observación: Rúbrica
	U.D.10- Primeros auxilios básicos	5.3 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Experimentación: ¿? sobre lo explicado.
	TODAS	2.1. Gestionar su participación, individual o colectiva, en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas de su lógica interna, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 2.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. 2.3. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial e identificando su presencia y aplicabilidad en la cultura motriz, así como los riesgos para su uso en el ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y	Observación: Registro anecdótico

		actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, 5.1 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía rutinas de higiene antes y después de las sesiones, utilizando el atuendo adecuado e interiorizando cuestiones de educación postural 5.2. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones.	
Ponderaciones/ Criterios de Calificación	<ul style="list-style-type: none"> ❖ CRITERIOS DE CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: Se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos Indicadores de logro-Instrumentos de evaluación anteriores. - CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Media ponderada de los indicadores de logro de las UUDD (60%) (adaptación de la motricidad), así como de los indicadores comunes observados (40%) (participación activa, ética, segura), trabajados a lo largo del trimestre. 		
	OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD. Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,...	40%	4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.
	OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas 	60%	6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UUDD de cada evaluación
	PARA APROBAR LA ASIGNATURA EN UN TRIMESTRE, LA SUMA DE LOS DISTINTOS APARTADOS HA DE SER IGUAL O SUPERIOR A 5.		
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ CALIFICACIÓN FINAL: Media ponderada de la totalidad de los Criterios de Evaluación y de la Competencias Específicas marcadas por el Currículo oficial, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, a través de las distintas Unidades Didácticas. ❖ El paso de la calificación de Indicadores de logro (trimestral) a Criterios y Competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de Evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros. 		

→ PROGRAMACIÓN DE 3º ESO

<div><div><div>IES</div><div></div></div><div>Torre de los Espejos</div></div>	EDUCACIÓN FÍSICA													
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA													
Profesores	YOLANDA TURÓN, ÁNGEL NAVARRO													
Curso	3º ESO													
Sistema educativo 25/26	LOMLOE													
Contenidos de la materia/ Saberes básicos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices individuales: atletismo (saltos y vallas).- Acciones motrices de oposición: esgrima, judo y taekwondo.- Acciones motrices de cooperación: retos cooperativos.- Acciones motrices de colaboración-oposición, deportes colectivos: baloncesto, <i>rugby-tag</i>, <i>floorball</i>. deportes adaptados.- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: orientación.- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: salsa y bachata. <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz: juegos populares y tradicionales, salsa y bachata.</p> <p>C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: reglas de deportes colectivos, respeto del compañero, del rival y de la figura del árbitro o juez, superación de las propias limitaciones, capacidad de esfuerzo ante los retos físicos.</p> <p>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: uso adecuado y respeto de materiales e instalaciones, e Interacción correcta con el entorno urbano y natural próximo en las salidas del centro.</p> <p>E. Organización y gestión de la actividad física: calentamiento autónomo, valoración de la CF, desarrollo de las capacidades físicas y gestión del esfuerzo.</p> <p>F. Vida activa y saludable: nutrición y alimentación, hidratación, rutinas de higiene y aseo, utilización de la vestimenta adecuada.</p>													
Instrumentos y procedimientos de evaluación	<table><tr><th>INSTRUMENTOS</th><th>PROCEDIMIENTOS</th></tr><tr><td>CUADERNO DOCENTE</td><td>OBSERVACIÓN DIRECTA, REGISTRO ANECDÓTICO Y LISTA CONTROL.</td></tr><tr><td>EXAMEN, TESTES, TRABAJOS ESCRITOS</td><td>ANÁLISIS DE LOS EXÁMENES, TESTS Y TRABAJOS POR MEDIO DE UNA RÚBRICA</td></tr><tr><td>PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA</td><td>REGISTRO DE DATOS</td></tr><tr><td>CIRCUITOS TÉCNICOS Y SITUACIONES DE JUEGO REAL</td><td>OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE EJECUCIONES</td></tr><tr><td>COREOGRAFÍAS, ESCENAS</td><td>OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE EJECUCIONES Y DE CREACIONES ARTÍSTICAS</td></tr></table>		INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	CUADERNO DOCENTE	OBSERVACIÓN DIRECTA, REGISTRO ANECDÓTICO Y LISTA CONTROL.	EXAMEN, TESTES, TRABAJOS ESCRITOS	ANÁLISIS DE LOS EXÁMENES, TESTS Y TRABAJOS POR MEDIO DE UNA RÚBRICA	PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA	REGISTRO DE DATOS	CIRCUITOS TÉCNICOS Y SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE EJECUCIONES	COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE EJECUCIONES Y DE CREACIONES ARTÍSTICAS
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS													
CUADERNO DOCENTE	OBSERVACIÓN DIRECTA, REGISTRO ANECDÓTICO Y LISTA CONTROL.													
EXAMEN, TESTES, TRABAJOS ESCRITOS	ANÁLISIS DE LOS EXÁMENES, TESTS Y TRABAJOS POR MEDIO DE UNA RÚBRICA													
PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA	REGISTRO DE DATOS													
CIRCUITOS TÉCNICOS Y SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE EJECUCIONES													
COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE EJECUCIONES Y DE CREACIONES ARTÍSTICAS													
Competencias específicas y	<p>CE.EF.1.) Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar</p>													

Criterios de evaluación	<p>actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (40%)</p> <p>1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (6%)</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y decodificación de las conductas motrices propias y del rival. (6%)</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (3%)</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad. (15%)</p> <p>1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad. (3%)</p> <p>1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad. (7%)</p> <p>(CE.EF.2.) Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (10%)</p> <p>2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (5%)</p> <p>2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (2%)</p> <p>2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas. (3%)</p>
--------------------------------	---

(CE.EF.3.) *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa. (25%)*

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidad de en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (10%)

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (5%)

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (10%)

(CE.EF.4.) *Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (5%)*

4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (5%)

(CE.EF.5.) *Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida. (20%)*

5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (4%)

5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la

	<p>prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (7%)</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (4º ESO)</p> <p>5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual. (9%)</p>		
Unidades Didácticas (por trimestres)	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
	UD 1. Valoración de la condición física	5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.	Ficha práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control
	UD 2. Condición Física y Salud: Calentamiento, Fuerza y flexibilidad	1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso como del resultado. 5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo.	Ficha práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control
	UD 3. Deportes colectivos: rugby-tag	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para	Examen práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet)

		desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	Lista control
	UD 4. Atletismo: vallas y saltos	1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Examen práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control
	UD 5. Juegos populares y tradicionales y deportes adaptados.	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y decodificación de las conductas motrices propias y del rival. 2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	Examen práctico (rúbrica) Tarea teórica: exposición de un juego o deporte (rúbrica) Lista control
	UD 6. Deportes colectivos: baloncesto	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	Examen práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control. (rúbrica)
	UD 7. Ritmo y expresión: AEROBIC	1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad. 2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del	Examen práctico por medio de una representación coreográfica. (Rúbrica). Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control

		mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	
	UD 8. Deportes colectivos: <i>floorball</i>	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	Tarea práctica: competición (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet)
	UD 9. Deportes oposición: ESGRIMA	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y decodificación de las conductas motrices propias y del rival. 2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. 5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Examen práctico (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control
	UD 10. Actividades en el medio natural: orientación	1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad. 4.1. Participar en actividades	Tarea práctica en clase (rúbrica) Tarea teórica (gamificación, trivinet) Lista control

		físico-deportivas en entornos naturales y urbanos , disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.	
	UD 11. Retos cooperativos	1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación , utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Observación: registro en el cuaderno del profesor. Experimentación: examen práctico
	TODAS	2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas , identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	Registro anecdótico Lista control
	TODAS	2.3. Comunicar y compartir la información con la herramienta tecnológica solicitada .	
	TODAS	3.1. Practicar y participar activamente, con esfuerzo y superación , en una gran variedad de actividades motrices.	
	TODAS	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	
	TODAS	3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes, mostrando habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, respetando a la diversidad .	
	TODAS	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas	

		propias de una práctica motriz saludable y responsable.	
	TODAS	5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Registro anecdótico Lista control
Ponderaciones/ Criterios Calificación	<p>-CRITERIOS DE CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos indicadores de logro y a través de los instrumentos de evaluación anteriores.</p> <p>-CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: media ponderada de los indicadores de logro de las UU. DD. (60%)(adaptación de la motricidad y trabajos relacionados), así como de los indicadores comunes observados (40%) (participación activa, ética y segura), trabajados a lo largo del trimestre.</p>		
	OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD. Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respeto de las normas del Dpto. y competitividad proporcional.	40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.	
	OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos - Habilidades técnicas - Habilidades tácticas - Habilidades organizativas 	60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UU. DD. de cada evaluación	
	<p>PARA APROBAR LA ASIGNATURA EN UN TRIMESTRE, LA SUMA DE LOS DISTINTOS APARTADOS HA DE SER IGUAL O SUPERIOR A 5.</p>		
	<p>-CALIFICACIÓN FINAL: media ponderada de la totalidad de los criterios de evaluación y de las competencias específicas recogidos en el currículo oficial, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, a través de las distintas unidades didácticas.</p> <p>- El paso de la calificación de indicadores de logro (trimestral) a criterios y competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros.</p>		

→ PROGRAMACIÓN DE 4º ESO

<div> <div> <div>IES</div> <div>  <div>Torre de los Espejos</div> </div> </div> </div>	EDUCACIÓN FÍSICA												
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA												
Profesores del nivel	DANIEL ANDREU, BEATRIZ FERNÁNDEZ.												
Curso	4º ESO												
Sistema educativo 25/26	LOMLOE												
Contenidos de la materia/Saberes básicos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acciones motrices individuales: <u>Acondicionamiento físico, atletismo, combas, btt/ triatlón.</u> - Acciones motrices de oposición: <u>pádel adaptado, bádminton.</u> - Acciones motrices de colaboración-oposición: <u>Balonmano; voleibol.</u> - Acciones motrices en el medio con incertidumbre: <u>btt, triatlón.</u> - Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: <u>Combas individuales y cooperativas.</u> <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz: Evolución del trabajo con combas, contenidos de innovación (dance revolution), evolución de la bicicleta, fenómenos del deporte de competición.</p> <p>C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Reglas de deportes colectivos, respetar al contrario, superación de las propias barreras físicas, capacidad de esfuerzo ante los retos físicos...</p> <p>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: Circulación con btt por el entorno próximo.</p> <p>E. Organización y gestión de la actividad física: Plan dirigido de mejora de las capacidades físicas saludables, valoración mediante test, organización de juegos y sesiones deportivas, calentamiento y vuelta a la calma autónomo,...</p> <p>F. Vida activa y saludable: <u>Primeros auxilios,</u> incidencia en la importancia de la técnica correcta en el trabajo de fuerza.</p>												
Instrumentos y procedimientos de evaluación	<table border="1"> <thead> <tr> <th>INSTRUMENTOS</th><th>PROCEDIMIENTOS</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CUADERNO DEL PROFESOR</td><td>OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA</td></tr> <tr> <td>EXÁMENES Y TRABAJOS</td><td>ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS</td></tr> <tr> <td>TEST DE C.FÍSICA</td><td>REGISTRO Y VALORACIÓN</td></tr> <tr> <td>CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL</td><td>OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES</td></tr> <tr> <td>COREOGRAFÍAS, ESCENAS</td><td>OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES</td></tr> </tbody> </table>	INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA	EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS	TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN	CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES	COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS												
CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA												
EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS												
TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN												
CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES												
COREOGRAFÍAS, ESCENAS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES												

<p>Competencias Específicas Criterios de Evaluación</p>	<p>CE. EF. 1- Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna... (40%)</p> <p>1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad. (<i>Condición física, combas y atletismo</i>) 8%</p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas. (<i>Deportes de pala y raqueta</i>) 7%</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (<i>coevaluación en balonmano, ficha conjunta en juegos y deportes alternativos, correo combas</i>) 5%</p> <p>1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices. (<i>deportes de equipo, balonmano</i>) 16%</p> <p>1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación (<i>btt- triatlón</i>). 2%</p> <p>1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical (<i>combas</i>) 2%</p> <p>CE.EF. 2- Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz... (5%)</p> <p>2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo (<i>juegos con combas, juegos y deportes alternativos</i>)</p> <p>2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género. (<i>deportes sexualizados, muscularidad masculina</i>) 3%</p> <p>2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales. (<i>Atletismo</i>) 2%</p> <p>CE. EF. 3- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias ... (30%)</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices. <i>Común</i> 15%</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal. <i>Combas, juegos y deportes</i>. 5%</p> <p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales. <i>Común</i> 10%</p> <p>CE. EF. 4- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva ... (5%)</p> <p>4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que</p>
---	--

	estas puedan producir. (Btt, triatlón) 5% CE.EF.5- Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, ... (20%) 5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica . Común 5% 5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física. Común 5% 5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (ud 9) 2% 5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual. Plan de entrenamiento- Test de c. física. 8%		
UNIDADES DIDÁCTICAS	U. DIDÁCTICAS POR TRIMESTRES	INDICADORES DEL LOGRO (OBJETIVOS DIDÁCTICOS)	PROCEDIMIENTOS INSTRUMENTOS EVALUACIÓN
	UD. 1. Test Condición física y Calentamiento general autónomo	-Repetir o mejorar los resultados de los Test tras la realización del PLAN. -Aktividad aeróbica de larga duración: Ser capaz de realizar 18 minutos de una actividad continua (andar, andar-correr).	-Experimentación: Test de CF y su registro. Baremos.
	UD. 2. Plan de entrenamiento colectivo y salud	- Realizar la mayor parte de las sesiones de entrenamiento, autorregulándose en la práctica. - Conocer y entender conceptos del Entrenamiento, como: Volumen e intensidad, isométrico- isotónico; tipos de capacidades físicas,... -Prestar especial atención a la ejecución técnica correcta de los ejercicios para prevenir problemas posturales.	-Observación: Registro en el cuaderno del profesor. -Experimentación: Examen teórico.
	UD. 3. Balonmano y calentamiento específico	-Resolver las situaciones motrices que se plantean en este deporte, a nivel ofensivo y defensivo; aplicando la técnica en situaciones tácticas de juego real.	-Observación: "TSAP" adaptado: (Co-evaluación). Observación y registro de situaciones de juego. -Observación: Escala de


			<p>valoración de la ejecución de un circuito técnico sencillo.</p> <p>-Experimentación: Examen teórico</p>
	UD. 4. Todo combas	<p>-Combas: Resolver situaciones motrices de carácter individual (retos con la comba).</p> <p>-Coordinar en grupos una secuencia de saltos, con una base musical.</p>	<p>-Observación: Lista de control de los retos conseguidos.</p> <p>-Observación: Escala de valoración de la ejecución de la coreografía grupal.</p>
	UD. 5. Deportes colectivos IV: Voleibol	<p>-Resolver las situaciones motrices que se plantean en este deporte, a nivel ofensivo y defensivo; aplicando la técnica en situaciones tácticas de juego real.</p>	<p>-Observación: "TSAP" adaptado: (Co-evaluación). Observación y registro de situaciones de juego.</p> <p>-Observación: Escala de valoración de la ejecución de un circuito técnico sencillo.</p> <p>-Experimentación: Examen teórico</p>
	UD. 9. Medio natural: triatlón + Primeros auxilios	<p>-Manejar con solvencia la bicicleta en distintos entornos: el centro, medio físico próximo...</p> <p>-Adquirir nociones básicas sobre la bicicleta: partes, cuidados, mantenimiento...</p> <p>-Conocer protocolos básicos de actuación ante las lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.</p>	<p>-Observación: Escala de valoración en el manejo de la bici en circuito.</p> <p>-Experimentación:</p>
	UD. 6. Palas y raquetas: Pádel, bádminton	<p>-Dominar de forma básica las habilidades de los deportes de pala y raqueta practicados, aplicándolos al juego.</p>	<p>-Observación: Escala de valoración de la ejecución de los golpes básicos dirigidos en juego.</p> <p>-Experimentación: Examen teórico</p>
	UD. 7. Atletismo: lanzamientos	<p>-Ejecutar los lanzamientos practicados (lanzamiento de peso y lanzamiento de jabalina) ciñéndose a la técnica enseñada</p>	<p>-Observación: Escala de valoración de cada lanzamiento (Coevaluación)</p> <p>-Experimentación: Examen teórico</p>
	UD. 8. Juegos y deportes alternativos	<p>-Diseñar un juego/ deporte alternativo, siguiendo las pautas de la ficha.</p> <p>-Practicar y participar activamente, asumiendo responsabilidades en la organización grupal de un</p>	<p>-Experimentación: Análisis del documento entregado.</p> <p>-Observación: Desarrollo de la sesión.</p>

		juego.	
	TODAS	-Relacionarse y entenderse con el resto de participantes, mostrando habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos, respeto a la diversidad,...	-Observación: Observación sistemática en cuaderno
		-Practicar y participar activamente, con esfuerzo y superación, en una gran variedad de actividades motrices.	-Experimentación: Análisis de producciones: Documentos, vídeos, proyectos
		-Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones ante la práctica de actividad física.	-Observación: Registro de Acontecimientos
		- Incorporar de forma autónoma rutinas de activación y vuelta a la calma antes y después de las sesiones.	-Observación: Registro de Acontecimientos
		-Comunicar y compartir la información con la herramienta tecnológica solicitada	-Observación: Registro de acontecimientos.
		-Colaborar en el orden y mantenimiento de las instalaciones y materiales.	-Observación: Registro de acontecimientos.
Ponderaciones/ Criterios de Calificación	<p>❖ CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: Se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos Indicadores de logro-Instrumentos de evaluación anteriores, pertenecientes a las distintas Unidades Didácticas.</p> <p>- CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Media ponderada de los indicadores de logro de las UUDD (60%) (adaptación de la motricidad a las distintas situaciones), así como de los indicadores comunes observados (40%) (participación activa, ética, segura), trabajados a lo largo del trimestre.</p>		
	OBJETIVOS COMUNES A TODAS LAS UU.DD Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,...		40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.
	OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UUDD: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas 		60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN -Repartidos entre el nº de UUDD de cada evaluación

PARA APROBAR LA ASIGNATURA EN UN TRIMESTRE, LA SUMA DE LOS DISTINTOS APARTADOS HA DE SER IGUAL O SUPERIOR A 5.

- ❖ **CALIFICACIÓN FINAL:** Media ponderada de la totalidad de los **Criterios de Evaluación y de la Competencias Específicas** marcadas por el Currículo oficial, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, a través de las distintas Unidades Didácticas.
- ❖ El paso de la calificación de Indicadores de logro (trimestral) a Criterios y Competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de Evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros.

→ PROGRAMACIÓN DE 1º BACH

 Torre de los Espejos	EDUCACIÓN FÍSICA													
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA													
Profesores del nivel	BEATRIZ FERNÁNDEZ ÁLVAREZ													
Curso	1º BACH													
Sistema educativo 25/26	LOMLOE													
Contenidos de la materia/Saberes básicos	<p>A. Resolución de problemas en situaciones motrices:</p> <ul style="list-style-type: none">- Acciones motrices individuales: <i>Acondicionamiento físico, actividades de gimnasio.</i>- Acciones motrices de oposición: <i>Tenis de mesa, pádel, frontenis</i>- Acciones motrices de colaboración-oposición: <i>Disección y organización de una sesión de un deporte colectivo.</i>- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: <i>Desplazamientos a distintas instalaciones municipales, proyecto lúdico.</i>- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: <i>Proyecto lúdico.</i> <p>B. Manifestaciones de la cultura motriz: Influencias artísticas, el deporte de élite, nuevas tendencias en el acondicionamiento físico, recursos apps.</p> <p>C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Reglas de deportes colectivos, respetar al contrario, superación de las propias barreras...</p> <p>D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno: <i>Juegos en el parque, desplazamientos por el medio urbano.</i></p> <p>E. Organización y gestión de la actividad física: <i>Plan individual de mejora de la condición física, valoración mediante test, organización de juegos y sesiones.</i></p> <p>F. Vida activa y saludable: <i>Realización de un taller de actividad física y vida saludable. Todas las actividades de acondicionamiento físico.</i></p>													
Instrumentos y procedimientos de evaluación	<table><tr><th>INSTRUMENTOS</th><th>PROCEDIMIENTOS</th></tr><tr><td>CUADERNO DEL PROFESOR</td><td>OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA</td></tr><tr><td>EXÁMENES Y TRABAJOS</td><td>ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS</td></tr><tr><td>TEST DE C.FÍSICA</td><td>REGISTRO Y VALORACIÓN</td></tr><tr><td>CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL</td><td>OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES</td></tr><tr><td>COREOGRAFÍAS, PROYECTOS</td><td>OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES</td></tr></table>		INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS	CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA	EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS	TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN	CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES	COREOGRAFÍAS, PROYECTOS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS													
CUADERNO DEL PROFESOR	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA													
EXÁMENES Y TRABAJOS	ANÁLISIS DE EXÁMENES Y TRABAJOS													
TEST DE C.FÍSICA	REGISTRO Y VALORACIÓN													
CIRCUITOS TÉCNICOS. SITUACIONES DE JUEGO REAL	OBSERVACIÓN Y REGISTRO DE LAS EJECUCIONES													
COREOGRAFÍAS, PROYECTOS	OBSERVACIÓN Y ANÁLISIS DE LAS CREACIONES													
Competencias Específicas Criterios Evaluación	<p>CE. EF. 1- Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas.... (35%)</p> <p>1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre. <i>Plan de Entrenamiento; fitness 12%</i></p> <p>1.2. Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre. <i>Proyecto recreativo medio natural 3%</i></p>													

	<p>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición. <i>Tenis de mesa, deportes de equipo</i> 18%</p> <p>1.4. Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individual o colectiva. <i>Proyecto recreativo artístico</i> 2%</p> <p>CE. EF. 2- Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución ...(5%)</p> <p>2.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad. <i>Plan de entrenamiento</i></p> <p>2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física. <i>Plan de Entrenamiento</i> (5%)</p> <p>CE. EF. 3- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias...(30%)</p> <p>3.1. Practicar diversas actividades motrices analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación. <i>Común</i> 10%</p> <p>3.2. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices. <i>Deportes de equipo; Proyecto recreativo</i> (5%)</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes. <i>Común</i> 10%</p> <p>CE. EF. 4- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno...(10%)</p> <p>4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, interactuando con el entorno de manera sostenible. <i>Desplazamientos a instalaciones municipales. Común.</i> 3%</p> <p>4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. <i>Común</i> 7%</p> <p>CE.EF.5- Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsablemente ...(20%)</p> <p>5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación. <i>Común</i> 10%</p> <p>5.2. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente. <i>Decálogo de la actividad física saludable.</i> (5%)</p> <p>5.3. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, empleando los métodos de desarrollo de las capacidades físicas, y evaluando los resultados. <i>Plan de Entrenamiento; vamos al gimnasio.</i> 10%</p>		
UNIDADES DIDÁCTICAS	UNIDADES DIDÁCTICAS	INDICADORES DE LOGRO	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS
	UD 1- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE	OD 1-Repetir o mejorar los resultados de los Test tras la realización del PLAN.	-Experimentación: Test de CF y su registro. Baremos
		OD 2- Elaborar un Plan Individual de Entrenamiento	-Observación: Escala

	<p>y mejora de las CF saludables siguiendo las directrices y cambios propuestos.</p> <p>OD 3-Ser capaz de realizar 20 minutos de una actividad continua (ANDAR, ANDAR-CORRER).</p> <p>OD 4-Conocer y entender conceptos del Entrenamiento, como: Métodos, principios y variables de la carga.</p> <p>OD 5- Poner en práctica el Plan de mejora de la CF con interés y esfuerzo.</p>	<p>de valoración: adecuación de las sesiones de entrenamiento.</p> <p>-Experimentación: Examen teórico. Análisis del documento entregado. Test de C.F.</p>
<p>UD 2- PLAN INDIVIDUAL DE MEJORA DE LA CF: Resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad</p>		
<p>UD 3- DEPORTES DE PALA Y RAQUETA : Tenis de mesa,</p>	<p>OD 6-Dominar de forma básica las habilidades de los deportes de pala y raqueta practicados.</p>	<p>-Observación: Escala de observación</p>
<p>UD 4- DEPORTES DE COLABORACIÓN- OPOSICIÓN: 6 deportes</p>	<p>OD 7-Dominar de forma básica los deportes colectivos desarrollados: técnica, juego, reglas.</p> <p>OD 8-Organizar una sesión de deportes colectivos para el resto de la clase, con una orientación múltiple: Técnica, táctica, competición.</p> <p>OD 9- Realizar un análisis de los aspectos sociales que rodean al deporte espectáculo.</p>	<p>-Observación: Escala de observación dirección sesiones.</p> <p>-Experimentación: Examen teórico.</p> <p>-Experimentación: Análisis del documento entregado. Ejecuciones prácticas.</p>
<p>UD 5- VAMOS AL GIMNASIO (Acondicionamiento físico)</p>	<p>OD 10-Conocer y experimentar actividades de acondicionamiento físico propias de gimnasios.</p>	<p>-Experimentación: Análisis del vídeo-tutorial.</p>
<p>UD 6- TALLERES SALUDABLES</p>	<p>OD11-Participar en la realización de un taller teórico-práctico con una temática relacionada con la AF saludable.</p>	<p>-Experimentación: Análisis del documento entregado y/o presentación.</p> <p>-Examen tipo test (subir nota)</p>
<p>UD 7- PROYECTO RECREATIVO: artístico, de juegos en la naturaleza, gamificación en EF...</p>	<p>OD 12- Diseñar y llevar a la práctica con el grupo una propuesta recreativa y activa.</p>	<p>-Observación: Escala de observación dirección sesiones.</p> <p>-Experimentación: Análisis del diseño del proyecto.</p>
<p>UD 3: DEPORTES DE PALA Y RAQUETA: pádel, frontenis,</p>	<p>OD 6-Dominar de forma básica las habilidades de los deportes de pala y raqueta</p>	<p>-Observación: Escala de observación.</p> <p>- Experimentación: Retos.</p>

		practicados.	
	TODAS	OD 13-Respetar y tolerar durante las prácticas de actividades físicas y/o deportivas al resto de compañeros, material, instalaciones y profesorado.	-Observación: Observación sistemática en cuaderno
		OD 14-Comunicar y compartir la información con la herramienta tecnológica adecuada.	-Experimentación: Análisis de producciones: Documentos, vídeos, proyectos
		OD15- Asumir responsabilidades, aplicar normas de seguridad individuales y colectivas en todas las prácticas físico-deportivas y artísticas.	-Observación: Registro de Acontecimientos
		OD 16- Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices	-Observación: Registro de acontecimientos.
		OD 17- Practicar las actividades físicas de distinta índole, con interés y esfuerzo.	-Observación: Registro de acontecimientos.
Ponderaciones/ Criterios de Calificación	<p>❖ CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: Se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos Indicadores de logro-Instrumentos de evaluación anteriores, pertenecientes a las distintas Unidades Didácticas. que no sólo arrojan un resultado en sí mismos, sino que también van configurando el nivel de logro de los Criterios de Evaluación.</p> <p>- CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Media ponderada de los indicadores de logro de las UDD (60%) (adaptación de la motricidad a las distintas situaciones), así como de los indicadores comunes observados (40%) (participación activa, ética, segura), trabajados a lo largo del trimestre. Esa nota media se redondeará a partir de las 6 décimas.</p>		
	OBJETIVOS COMUNES Actitudes, comportamientos, esfuerzo, intensidad autorregulada, respetar las normas del Dpto, competitividad proporcional,...		40% 4 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN.

	<p>OBJETIVOS Y LOGROS ESPECÍFICOS DE LAS UDD:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos concretos. - Habilidades técnicas. - Habilidades tácticas. - Habilidades organizativas 	<p>60% 6 PUNTOS DE LA EVALUACIÓN</p> <p>-Repartidos entre el nº de UDD de cada evaluación</p>
	<p>PARA APROBAR LA ASIGNATURA EN UN TRIMESTRE, LA SUMA DE LOS DISTINTOS APARTADOS HA DE SER IGUAL O SUPERIOR A 5.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ CALIFICACIÓN FINAL: Media ponderada de la totalidad de los Criterios de Evaluación y de la Competencias Específicas marcadas por el Currículo oficial, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, a través de las distintas Unidades Didácticas. ❖ El paso de la calificación de Indicadores de logro (trimestral) a Criterios y Competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de Evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros. 	

PROGRAMACIÓN REDUCIDA DE LA MATERIA DE EF Y VIDA ACTIVA

→ PROGRAMACIÓN DE 2º BACH

 IES Torre de los Espejos	EDUCACIÓN FÍSICA	
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores del nivel	MARIO MONCLÚS RODRIGO, BEATRIZ FERNÁNDEZ ÁLVAREZ	
Curso	2º BACHILLERATO	
Sistema educativo 25/26	LOMLOE	
Contenidos de la materia/Saberes básicos	<p>BLOQUE A: Actividad física y vida activa: Llevar a la práctica actividades físicas de distinta naturaleza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acciones motrices individuales: Acondicionamiento físico y deportes individuales. - Acciones motrices de oposición: Actividades de lucha y/o actividades de raquetas. - Acciones motrices de colaboración-oposición: deportes colectivos y alternativos y diseño e implementación de un “deporte de nueva creación” - Acciones motrices en el medio con incertidumbre: actividades en el entorno natural. - Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: Proyecto artístico. <p>BLOQUE B: Gestión de la actividad física y desarrollo de identidades activas a través de una vida saludable. Proyectos de promoción de la Actividad física saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyectos grupo-clase: Sesiones de acondicionamiento físico, distintas tendencias y metodologías,....; sesiones multi-deporte con identificación y desempeño de roles - Proyectos para el centro: Recreos activos temáticos, dinamización de una jornada especial (p.e.el día del deporte, 6 de abril) 	
Instrumentos y procedimientos de evaluación	INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTOS
	CUADERNO DEL PROFESOR: ESCALA DE VALORACIÓN, REGISTRO DE ACONTECIMIENTOS, LISTAS DE CONTROL	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA.
	TRABAJOS/ PROYECTOS: RÚBRICA	EXPERIMENTACIÓN: ANÁLISIS DE LA RÚBRICA DE LOS PROYECTOS
	AUTOEVALUACIÓN/ COEVALUACIÓN: CUESTIONARIO	OBSERVACIÓN DIRECTA Y SISTEMÁTICA DEL ALUMNADO A SÍ MISMO Y A SU GRUPO DE TRABAJO, Y CONTRASTADA CON DATOS DE PROFESORADO

Competencias Específicas y Criterios de Evaluación	<p>CE. EF. 1- Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución) y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>1.1. Planificar, desarrollar y evaluar proyectos motores basados en la resolución de situaciones motrices de carácter individual, de cooperación, de oposición, de colaboración-oposición o artístico expresivas, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p><i>OD 1.- Planificar, desarrollar y evaluar las actividades físicas propuestas al grupo-clase (Proyectos-clase).</i></p> <p>1.2. Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas, normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes, y rutinas establecidas en clase para contribuir al buen desarrollo de las sesiones. <i>OD 3- Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas por los distintos grupos, cumpliendo las reglas y normas de seguridad.</i></p>		
	<p>CE.EF. 2- Gestionar y poner en práctica proyectos de promoción de la actividad física que permitan adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de la autoevaluación y coevaluación para hacer un uso saludable y autónomo, satisfaciendo sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como para mejorar la calidad de vida.</p> <p>2.1. Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos motores de promoción de la actividad física con la intención de mejorar su contexto social próximo.</p> <p><i>OD 2- Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física en nuestro Centro educativo.</i></p> <p>2.2. Participar de manera activa en las actividades propuestas, realizar los proyectos encomendados en grupo o de manera individual adquiriendo habilidades sociales manteniendo interacciones positivas, utilizando el diálogo y la negociación en situaciones conflictivas para conseguir el objetivo común.</p> <p><i>OD 4- Participar de manera activa en la puesta en marcha de los proyectos encomendados en grupo o de manera individual, utilizando el diálogo y la negociación; mantener interacciones positivas.</i></p>		
UNIDADES DIDÁCTICAS POR TRIMESTRES	U. DIDÁCTICAS	INDICADORES DEL LOGRO (OBJETIVOS DIDÁCTICOS)	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS EVALUACIÓN

	UD 1- PROYECTO CLASE 1: Mejora tu condición física, mejora tu salud.	OD 1.- Planificar, desarrollar y evaluar las actividades físicas propuestas al grupo-clase.	- Experimentación y observación: Rúbrica de valoración del diseño y del desarrollo de la sesión. - Ficha de autoevaluación y
--	--	---	---

TRIMESTRE 1			coevaluación
		OD 3- Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas y normas de seguridad.	-Observación: Lista de control
	UD 2- PROYECTO CENTRO 1: Recreos activos y saludables	OD 2- Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física en nuestro Centro educativo.	- Experimentación y observación: Rúbrica de valoración de las fases de este proyecto. - Ficha de autoevaluación y coevaluación
		OD 4-Participar de manera activa en la puesta en marcha de los proyectos encomendados en grupo o de manera individual, utilizando el diálogo y la negociación; mantener interacciones positivas.	-Observación: Lista de control
TRIMESTRE 2	UD 1- PROYECTO-CLASE 2: Roles y profesiones.	OD 1.- Planificar, desarrollar y evaluar las actividades físicas propuestas al grupo-clase.	- Experimentación y observación: Rúbrica de valoración del diseño y del desarrollo de la sesión. - Ficha de autoevaluación y coevaluación
		OD 3- Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas y normas de seguridad.	-Observación: Lista de control
	UD 2- PROYECTO CENTRO 2: Recreos activos.	OD 2- Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física en nuestro Centro educativo.	- Experimentación y observación: Rúbrica de valoración de las fases de este proyecto. - Ficha de autoevaluación y coevaluación
		OD 4-Participar de manera activa en la puesta en marcha de los proyectos encomendados en grupo o de manera individual, utilizando el diálogo y la negociación; mantener interacciones positivas.	-Observación: Lista de control

TRIMESTRE 3	UD 2- PROYECTO CENTRO 3: Una jornada activa especial	OD 2- Planificar, desarrollar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física en nuestro Centro educativo.	- Experimentación y observación: Rúbrica de valoración de las fases de este proyecto. -Ficha de autoevaluación y coevaluación
		OD 3-Participar de manera activa y responsable en las actividades propuestas, cumpliendo las reglas y normas de seguridad.	-Observación: Lista de control.
		OD 4- Participar de manera activa en la puesta en marcha de los proyectos encomendados en grupo o de manera individual, utilizando el diálogo y la negociación; mantener interacciones positivas	-Observación: Lista de control.
Ponderaciones/ Criterios Calificación	de	<ul style="list-style-type: none"> ❖ CALIFICACIÓN TRIMESTRAL: Se extrae de la suma de las puntuaciones obtenidas en los distintos Objetivos didácticos-Instrumentos de evaluación anteriores, pertenecientes a las distintas Unidades Didácticas, que no sólo arrojan un resultado en sí mismos, sino que también van configurando el nivel de logro de los Criterios de Evaluación. - CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Media ponderada de los indicadores de logro (Objetivos didácticos) de las UDD, que van en dos líneas muy marcadas: Esa nota media se redondeará a partir de las 6 décimas. - Los criterios de evaluación 1.1 y 2.1 indican el logro en aspectos de planificación, diseño, evaluación de proyectos. - Los criterios de evaluación 1.2 y 2.2 se fijan en aspectos de participación activa y democrática, tanto en las propuestas propias, como en las de otros grupos. ❖ CALIFICACIÓN FINAL: Media ponderada de la totalidad de los Criterios de Evaluación marcados por el Currículo oficial, que han sido trabajados a lo largo de todo el curso, a través de las distintas Unidades Didácticas. ❖ El paso de la calificación de Objetivos didácticos (trimestral) a Criterios y Competencias (final) es posible gracias al estudio y diseño del proceso de Evaluación, vinculando de forma coherente y ponderada unos elementos con otros. 	