



PROGRAMACIÓN DOCENTE

EDUCACION FÍSICA 2º ESO

Colegio La Milagrosa

Oviedo

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.	3
2	OBJETIVOS DE LA ETAPA.	5
3	ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	7
4	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA.	17
5	PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA Y LOS INDICADORES CON LAS DIRECTRICES FIJADAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR.	22
6	METODOLOGÍA, LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y LOS MATERIALES CURRICULARES.	25
7	MEDIDAS DE REFUERZO, DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO Y LAS ADAPTACIONES CURRICULARES PARA EL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES O CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.	30
8	PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA.	31
9	CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS EN EL PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN.	32
10	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO.	32
11	INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.	33

1. INTRODUCCIÓN.

El Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato como consecuencia de la implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), ha sido desarrollado en el Principado de Asturias por el Decreto 43/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (o Decreto 42/2015, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Bachillerato) en esta comunidad.

Forman parte de esta programación docente los elementos integrantes del currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, en los términos en que se definen en el artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

a) Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria, entendidos como referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.

b) Competencias entendidas como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

c) Contenidos o conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y a la adquisición de competencias.

d) Estándares de aprendizaje evaluables. Son las especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado.

e) Criterios de evaluación que son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende lograr en cada asignatura.

f) Metodología didáctica o conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Este real decreto, se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se proponen nuevos enfoques en el aprendizaje y evaluación, que han de suponer un importante cambio en las tareas que han de resolver los alumnos y planteamientos metodológicos innovadores.

La competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Se contemplan, pues, como conocimiento en la práctica, un conocimiento adquirido a través de la participación activa en prácticas sociales que, como tales, se pueden desarrollar tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales.

Las competencias, por tanto, se conceptualizan como un «saber hacer» que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a distintos contextos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias, y la vinculación de éste con las habilidades prácticas o destrezas que las integran.

El aprendizaje por competencias favorece los propios procesos de aprendizaje y la motivación por aprender, debido a la fuerte interrelación entre sus componentes: el concepto se aprende de forma conjunta al procedimiento de aprender dicho concepto. Se adopta la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea. Se considera que «las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo». Se identifican siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

De conformidad con lo establecido en el artículo 2.2 del real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

- a) Comunicación lingüística.
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.

- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, deberán diseñarse actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

2. OBJETIVOS DE LA ETAPA

Según lo establecido en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

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

- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en su persona, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, en su caso, en la lengua asturiana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de otras personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- m) Conocer y valorar los rasgos del patrimonio lingüístico, cultural, histórico y artístico de Asturias, participar en su conservación y mejora y respetar la diversidad lingüística y cultural como derecho de los pueblos e individuos, desarrollando actitudes de interés y respeto hacia el ejercicio de este derecho.

3. ORGANIZACIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS DEL CURRÍCULO Y DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Bloque 1. Actividad física y hábitos saludables (PRIMER Y TERCER TRIMESTRE):

- a) Las capacidades físicas básicas: factores y tipos de cada una.
- b) Las cualidades perceptivo-motrices: factores y tipos de cada una.
- c) La agilidad: factores.
- d) La frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo. La frecuencia cardíaca máxima y la zona de trabajo aeróbica.
- e) Los alimentos y la obtención de energía.
- f) El ejercicio físico saludable: adecuación, continuidad, organización y progresión.
- g) Ejercicios de relajación.
- h) Desarrollo físico-motor personal: aceptación y mejora consciente.
- i) Autoestima e imagen corporal. Análisis crítico de los modelos de belleza.
- j) Efectos de las sustancias tóxicas en la salud y en el rendimiento físico-motor: alcohol, tabaco, cannabis, etc.
- k) Consecuencias negativas del ejercicio físico incorrecto: lesiones más frecuentes y patologías.
- l) Higiene corporal, íntima y postural en el desarrollo de actividades físicas cotidianas e intencionales.
- m) El sedentarismo: causas evitables y consecuencias.
- n) Estructura de la actividad física: intensidades características.
- o) Diseño de ejercicios físicos iniciales y de recuperación.
- p) Seguridad en la actividad física: medidas preventivas generales y específicas según las características de la misma.
- q) Protección y autoprotección en caso de emergencia.
- r) El protocolo P.A.S. (Proteger-Avisar-Socorrer).

Bloque 2. Acondicionamiento físico y motor (PRIMER Y TERCER TRIMESTRE):

- a) Práctica diferenciada y adaptada de sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas: continuos, fraccionados, etc.
- b) Práctica diferenciada, adaptada y específica de las cualidades perceptivomotrices.
- c) Desarrollo y valoración específica y saludable de la fuerza dinámica y de la resistencia aeróbica.
- d) Uso específico de las habilidades motrices básicas en situaciones variadas o variables.
- e) Efectos del ejercicio físico correcto sobre las capacidades físicas básicas.

- f) Pruebas de valoración condicional y motriz de aplicación deportiva, objetivas, válidas y fiables.

Bloque 3. Habilidades deportivas y juegos(SEGUNDO TRIMESTRE):

- a) Juegos y deportes individuales convencionales, tradicionales y alternativos distintos a los trabajados en el año anterior.
- b) Modelos técnicos y fases de ejecución de los mismos.
- c) Los ejes corporales de movimiento: nombre, recorrido y giros.
- d) Juegos y deportes de adversario: práctica progresiva de sus fundamentos técnicos y reglamentarios.
- e) Juegos y deportes colectivos de colaboración y de colaboración-oposición:práctica progresiva de sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- f) La conducción del móvil como base del dominio individual en los deportes de colaboración-oposición.
- g) La táctica de los deportes individuales, individuales de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración.
- h) Los requisitos condicionales y coordinativos en los deportes: consecuencias tácticas.
- i) Historia, terminología y representación gráfica progresiva de los deportes aplicados.
- j) Análisis crítico de la información deportiva generalista o específica.
- k) La violencia en el marco deportivo.
- l) Juegos cooperativos: alternativos, tradicionales asturianos o foráneos, de aplicación deportiva, etc.
- m) Juegos tradicionales asturianos de precisión: los bolos, la llave, etc.
- n) Origen lúdico del deporte. Evolución: factores y consecuencias.

Bloque 4. Actividades de adaptación al entorno y al medio natural(SEGUNDO TRIMESTRE):

- a) La orientación deportiva. Conocimiento de los recursos para la orientación; signos naturales y de fortuna, planos, mapas y brújula.
- b) Iniciación a prácticas senderistas.
- c) Uso básico del mapa, el plano y la brújula para orientarse.
- d) Instalaciones deportivas y recreativas del entorno: importancia social, cultural y sanitaria.
- e) La seguridad en el entorno natural y las instalaciones deportivas en la naturaleza.
- f) Adecuación de la práctica de actividades físicas en el entorno natural.
- g) Adecuación de la alimentación e hidratación.

Bloque 5. Actividades corporales de ritmo y expresión(SEGUNDO TRIMESTRE):

- a) El cuerpo expresivo: la tensión y relajación muscular global como vehículo emotivo.
- b) La mímica corporal.
- c) Diferencias entre baile, danza y coreografía.
- d) La reproducción, variación y creación escénica y coreográfica.
- e) El ritmo corporal y musical. Uso del cuerpo como instrumento musical: percusiones y fonaciones.
- f) El espacio como variable expresiva: directo y curvo.

Bloque 6. Elementos comunes (TODO EL CURSO):

- a) Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para captar, buscar, leer, seleccionar, diseñar y presentar información de distinto tipo de forma colectiva.
- b) Valoración fundada de datos, hechos y circunstancias relativos a la actividad física propia o ajena.
- c) Comunicación oral, escrita o gráfica, progresivamente específica y correcta de conocimientos, ideas, experiencias, etc. alusivos a los aprendizajes.
- d) Asunción de responsabilidades y aceptación de roles en la práctica de actividades físicas colectivas.
- e) El liderazgo: deberes y responsabilidades.
- f) Trabajo en equipo: ventajas y desventajas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.** Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:
 - a. Diferenciar habilidades deportivas individuales y sus fases respetando sus condiciones y ejecutándolas con seguridad.
 - b. Observar y reconocer las fases de las habilidades específicas propuestas en ejecuciones ajenas, comparándolas con las propias.
 - c. Conocer el nombre, posturas y movimientos implicados de otras habilidades específicas, considerando los ejes corporales.
 - d. Practicar con constancia y atendiendo a sus exigencias los ejercicios propuestos para la adquisición y consolidación de habilidades individuales específicas distintos al año anterior.

- e. Realizar recorridos en el entorno cercano utilizando mapa y brújula, comprendiendo su complementariedad y verbalizándolos.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Reproducir corporalmente escenas reconocibles, históricas o cotidianas.
- b. Producir individual o colectivamente composiciones estéticas aplicando la variable espacial.
- c. Utilizar la tensión y relajación muscular para expresar estados de ánimo, sentimientos, emociones, etc.
- d. Reproducir secuencias motrices rítmicas sencillas colectivas, progresando en otras más complejas de forma individual, por parejas o en pequeño grupo.
- e. Presentar un baile, una danza o una secuencia rítmica colectiva original o no, con ritmo musical u otros.
- f. Conocer y reproducir básicamente danzas asturianas de pareja.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3 Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Utilizar los desplazamientos con y sin móvil para desmarcarse en ejercicios de aplicación y juegos deportivos adaptados.
- b. Aplicar los fundamentos técnicos de los deportes propuestos en situaciones progresivas y adaptadas.
- c. Practicar de forma básica modalidades deportivas individuales de oposición (adversario), comprendiendo sus exigencias condicionales y coordinativas.
- d. Conocer y aplicar los fundamentos tácticos de los deportes propuestos de forma básica y progresiva, extrayendo sus principios comunes.
- e. Practicar en situaciones adaptadas y de complejidad creciente los fundamentos técnicos de los deportes colectivos seleccionados, especialmente las conducciones.
- f. Conocer y practicar de forma progresiva modalidades recreativas co-ejecutivas, respetando sus condiciones ergonómicas y de seguridad.
- g. Relatar y valorar las soluciones aplicadas a los problemas tácticos propuestos generalizándolos a otro deporte similar.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
2. 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.
3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4 Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Practicar ejercicios que impliquen tipos y componentes variados derivados de las capacidades físicas básicas y de las cualidades perceptivo-motrices.

- b. Realizar actividades variadas de ejercitación física que permitan valorar diferentes vías de obtención energética y su relación con los alimentos.
- c. Conocer las características de la actividad física saludable (adecuación-continuidad-organización-progresión) y los efectos negativos de la actividad física mal diseñada.
- d. Valorar los efectos negativos del consumo de tóxicos (tabaco, alcohol, cannabis, etc.) y su influencia en el rendimiento físico-motor.
- e. Adecuar el esfuerzo orgánico utilizando la frecuencia cardíaca como indicador saludable.
- f. Comprender el concepto de zona de trabajo aeróbico y aplicarlo de forma práctica.
- g. Interpretar el pulso cardíaco en relación a la zona de trabajo aeróbico.
- h. Aplicar distintas pruebas de valoración condicional, físicas, motrices y deportivas, entendiendo sus criterios de objetividad, validez y fiabilidad.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

- 1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresiva trabajadas en el ciclo.
- 2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- 4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 6. 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.

5 Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Practicar, diferenciar y comprender los sistemas generales de desarrollo de las capacidades físicas básicas.

- b. Mejorar la resistencia aeróbica y la fuerza dinámica en el conjunto de la condición física saludable, realizando pruebas acordes a la edad y desarrollo del alumnado.
- c. Utilizar de forma generalizada los fundamentos ergonómicos en diferentes posiciones: flexión de rodillas, bipedestación y sedestación equilibradas, supinación, pronación, posición lateral de seguridad, etc.
- d. Conocer y comprender los efectos del ejercicio físico continuo y correcto en cada una de las capacidades físicas básicas.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

- 1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 4. 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.

6 Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Diseñar y presentar ejercicios físicos válidos para iniciar y finalizar la actividad física.
- b. Conocer y practicar distintos ejercicios mentales de activación y relajación.
- c. Aplicar autónomamente las habilidades motrices básicas en situaciones de dificultad progresiva en entornos estables y variables como: circuitos progresivos, ejercicios y actividades de oposición, cooperación y cooperación- oposición, adaptación al entorno, rítmico-expresivos, etc.
- d. Realizar ejercicios sencillos, seguros y válidos para iniciar la actividad física como: carrera continua, estiramientos globales y locales, coordinaciones simples, etc.
- e. Realizar ejercicios sencillos y válidos para finalizar la actividad física como: caminar, respirar conscientemente, estirar global y localmente, reposar en posiciones ergonómicas, etc.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7 Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los y las demás y aceptando sus aportaciones. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Observar, registrar y valorar el desarrollo de actividades deportivas, lúdicas, expresivas, etc., siguiendo los criterios establecidos.
- b. Conocer y analizar el fenómeno de la violencia general en el marco deportivo.
- c. Participar de forma ordenada en las actividades colectivas, aceptando la aportación del resto de participantes y asumiendo como propio el éxito o fracaso de tareas comunes.
- d. Reconocer el propio nivel de destreza, valorando y proponiendo su aportación al trabajo colectivo.
- e. Considerar la diversidad en la formación de agrupamientos, aplicando distintos criterios para establecer liderazgos.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
2. 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.
3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- 4.

8 Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Utilizar instalaciones recreativas y deportivas ajenas al centro, comprendiendo su importancia socio-sanitaria, como boleras, parques, paseos, piscinas, etc.
- b. Investigar y presentar información del entorno de su concejo, identificando lugares donde se puede realizar actividad física de

manera segura, tanto en el medio terrestre, como el acuático o aéreo.

- c. Distinguir y comparar la información deportiva de la prensa generalista y especializada, utilizando diferentes criterios para su análisis: cantidad, género representado, poder económico, número de practicantes, etc.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
3. 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.

9 Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Colaborar en la organización de la clase comprendiendo su valor preventivo, respetando especialmente las fases de esfuerzo y descanso.
- b. Comprender y aceptar las limitaciones propias y ajenas para la realización de ciertas habilidades.
- c. Realizar ejercicios y actividades que impliquen cooperación y colaboración.
- d. Colaborar en el transporte de materiales voluminosos, pesados o frágiles.
- e. Conocer y practicar las medidas de protección y autoprotección en caso de incendio u otras circunstancias peligrosas.
- f. Conocer y comprender el significado de la sigla y protocolo P.A.S. (Proteger- Avisar-Socorrer).
- g. Valorar el número general de emergencias 112 y los servicios que presta.
- h. Conocer las características de los espacios no escolares donde se desarrollan actividades físicas, identificando sus señales de evacuación, salidas de emergencia, zonas de refugio o prohibidas, etc.
- i. Practicar actividades en el medio natural o entorno cercano con el equipamiento adecuado.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
3. 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.

10 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Buscar y seleccionar información presentándola adecuadamente y citando el origen de la misma, en soporte digital preferentemente.
- b. Diseñar una presentación impresa o digital utilizando imágenes obtenidas de internet, con añadidos de sobreimpresión, de sonido, o ambos.
- c. Grabar imágenes de personas ajenas o actividades realizadas en clase, seleccionando y presentando digitalmente las más relevantes en relación al contenido de aprendizaje.
- d. Representar de manera gráfica relaciones entre dos o más datos.
- e. Seleccionar información de carácter visual, auditivo o conjunto, de procedencia variada, en relación con el cuerpo y presentarla públicamente mediante recursos digitales.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL LOGRO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE ESTABLECIDAS PARA LA ETAPA.

Descripción del modelo competencial

En la descripción del modelo competencial se incluye el marco de descriptores competenciales, en el que aparecen los contenidos reconfigurados desde un enfoque de aplicación que facilita el entrenamiento de las competencias; recordemos que estas no se estudian, ni se enseñan: se entrenan. Para ello, es necesaria la generación de tareas de aprendizaje que permita al alumnado la aplicación del conocimiento mediante metodologías de aula activas.

Abordar cada competencia de manera global en cada unidad didáctica es imposible; debido a ello, cada una de estas se divide en indicadores de seguimiento (entre dos y cinco por competencia), grandes pilares que permiten describirla de una manera más precisa; dado que el carácter de estos es aún muy general, el ajuste del nivel de concreción exige que dichos indicadores se dividan, a su vez, en lo que se denominan descriptores de la competencia, que serán los que «describan» el grado competencial del alumnado. Por cada indicador de seguimiento encontraremos entre dos y cuatro descriptores, con los verbos en infinitivo.

En cada unidad didáctica cada uno de estos descriptores se concreta en desempeños competenciales, redactados en tercera persona del singular del presente de indicativo. El desempeño es el aspecto específico de la competencia que se puede entrenar y evaluar de manera explícita; es, por tanto, concreto y objetivable. Para su desarrollo, partimos de un marco de descriptores competenciales definido para el proyecto y aplicable a todas las asignaturas y cursos de la etapa.

Respetando el tratamiento específico en algunas áreas, los elementos transversales, tales como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional, se trabajarán desde todas las áreas, posibilitando y fomentando que el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado sea lo más completo posible.

Por otra parte, el desarrollo y el aprendizaje de los valores, presentes en todas las áreas, ayudarán a que nuestros alumnos y alumnas aprendan a desenvolverse en una sociedad bien consolidada en la que todos podamos vivir, y en cuya construcción colaboren.

La diversidad de nuestros alumnos y alumnas, con sus estilos de aprendizaje diferentes, nos ha de conducir a trabajar desde las diferentes potencialidades de cada uno de ellos, apoyándonos siempre en sus fortalezas para poder dar respuesta a sus necesidades.

En el área de Educación Física

En el área de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

Comunicación lingüística

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área. Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

Competencia digital

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales. A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

Conciencia y expresiones culturales

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en este área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano.
- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

Competencias sociales y cívicas

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los códigos de conducta que rigen la convivencia ciudadana. Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

Esta área contribuirá a la reflexión crítica a cerca de fenómenos sociales como el deporte-espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.

- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas.

Aprender a aprender

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

5. PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO, DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LA MATERIA Y LOS INDICADORES CON LAS DIRECTRICES FIJADAS EN LA CONCRECIÓN CURRICULAR.

INSTRUMENTOS

Los instrumentos, pruebas o procedimientos de evaluación constituyen el mecanismo para la obtención de datos que ayudan a la emisión de un juicio de valor sobre el grado de aprendizaje. Dada la diversidad de tareas que tienen cabida en el currículo de Educación Física se hace necesario el diseño de procedimientos específicos para la valoración de cada una de ellas. El profesor tratará siempre de encontrar la prueba más adecuada para evaluar la tarea propuesta a nuestros alumnos/as, procurando no caer en el abuso de estrategias cuantitativas.

Los distintos instrumentos que se van utilizar son:

- * La observación sistemática (planilla, diario).
- * Test de condición física (que se pueden comparar con tablas estadísticas o con los propios resultados del alumno).
- * Pruebas escritas.
- * Trabajos de investigación o recopilación.

* Ensayo (las tareas que se proponen pueden estar detalladas o sin especificar).

Todos los instrumentos de evaluación reseñados anteriormente son válidos para obtener información sobre el grado de aprendizaje, ahora bien, unos son más adecuados que otros para observar ciertos aspectos de los contenidos más teóricos, procedimentales y **aquellos en los que se valora más la participación activa y constructiva en la clase**. Es por esto por lo que somos partidarios de recoger la mayor cantidad de información posible, mediante cualquier instrumento, y dar a la evaluación un carácter global que abarque los tres tipos de contenidos.

Para que un alumno/a supere el área deberá dominar los contenidos exigidos, mostrar una actitud positiva e interesada hacia la misma y participar en las actividades recogidas en esta programación.

PROCEDIMIENTOS Y CRITERIOS

La calificación de un alumno/a tratará de recoger toda la información que de él/ella se ha obtenido mediante los instrumentos de evaluación que se hayan empleado.

- El desarrollo de las cualidades físicas básicas se evaluará realizando los test al principio y al final del curso. El valor de cada test de aptitud física será proporcional al número total de test realizados por cada alumno/a, valorándose tanto el nivel de condición física a través de un baremo previamente establecido como la mejora de los resultados respecto de sí mismo. Si se dispone de datos obtenidos en cursos anteriores se valorará la progresión de cada alumno/a y si carecemos de cualquier resultado previo recurriremos solamente a la tabla de los baremos.

- La expresión corporal se evaluará teniendo en cuenta los siguientes aspectos: la desinhibición, el nivel de creatividad en una representación y la implicación y participación activa y constructiva dentro del grupo.

- El trabajo realizado en los distintos deportes practicados se evaluará mediante una planilla de observaciones que recoge los elementos más significativos de las tareas que han de reproducir los alumnos en un ensayo.

- Los contenidos más teóricos se evaluarán mediante pruebas escritas o de tipo test.

- Los contenidos relacionados con la participación en las diferentes clases se evaluarán mediante la observación sistemática de la participación activa y constructiva de las clases, seguimiento de las normas (puntualidad, ropa

adecuada, respeto a los compañeros y el material del centro,...), no participación en las clases no justificadas, relación con el profesor/compañeros.

Las actividades realizadas en grupo serán calificadas con la misma nota para todos los componentes del mismo, a no ser que el profesor disponga de elementos suficientes para determinar diferencias.

- En convocatoria ordinaria....

Se dará una calificación al final de cada evaluación, que será el compendio de todas las calificaciones obtenidas a lo largo de este tiempo.

- La calificación final será eminentemente sumativa y fruto de la media ponderada de estos tres bloques:

- **Pruebas procedimentales: 30%** - En cada evaluación se realizarán diferentes test de condición física o pruebas prácticas referentes a los contenidos trabajados.

- **Pruebas teóricas: 30%**- En la primera y segunda evaluación se realizará una prueba escrita en la que se valorará la adquisición de conocimientos teóricos de los contenidos de la asignatura, en la tercera evaluación el alumnado realizará un trabajo de producción propia.

- **Observación sistemática: 40%** - Al final de cada trimestre el profesor valorará todo lo referente a este apartado con una calificación entre 5 y 10 y esta nota podrá variar con las diferentes actuaciones significativas que realice cada alumno/a que puedan ser valoradas positivamente (colaboraciones especiales, realizar con éxito diferentes pruebas, facilitar la integración de alguna persona en especial,...) o negativamente (tener comportamientos negativos, agresivos o que interrumpan el discurrir de la clase, no participar en la clase de por no tener el material adecuado o por decisión propia, no respetar las normas que hacen que la clase pueda discurrir de forma fluida y segura,...)

Cuando dispongamos de varias notas pertenecientes a un mismo bloque se hará la media en función del número de sesiones realizadas por U.D.

- **En convocatoria extraordinaria...** La prueba extraordinaria versará sobre los exigidos no superados que figuren en esta programación docente.

En la evaluación extraordinaria se tendrán en cuenta los aprendizajes ya superados en la evaluación final ordinaria y el resultado de la prueba extraordinaria.

Se realizará una prueba teórica y otra práctica sobre los contenidos exigibles de cada curso y cada prueba tendrá un valor del 50%.

Alumnado que presente un número de ausencias (superior al 20 %) que impida la aplicación de la evaluación continua.

La aplicación del proceso de evaluación continua requiere la asistencia regular al Centro y a las actividades programadas. Para aquellos alumnos que superen el 20% de faltas justificadas o injustificadas a clase, se establece que realicen las pruebas que correspondan dentro del proceso de evaluación ordinaria y extraordinaria.

6. METODOLOGÍA, LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y LOS MATERIALES CURRICULARES.

La metodología didáctica o conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas se llevará a cabo de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

El proceso de enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en la etapa anterior, continuará en ésta y contribuirá al desarrollo integral de los y las adolescentes, basándose en la maduración del conjunto de competencias. Las mismas, culmen de la formación obligatoria, serán posibles de alcanzar gracias a la adquisición de las siguientes capacidades:

- Realizar actividad física de forma autónoma y correcta, aplicando aprendizajes y conocimientos adquiridos, y adaptándolos a condiciones de ejecución que favorezcan la autoestima.
- Construir un estilo de vida activo que incluya la práctica de actividad física así como hábitos positivos relativos a la alimentación, higiene, descanso y movilidad saludable.
- Alcanzar y mantener una forma física saludable acorde a la edad, intereses, capacidades y posibilidades individuales.
- Realizar con autonomía actividad física de naturaleza diversa, respetando sus fases según las condiciones particulares de la práctica, tanto en el centro educativo como en el entorno, con un enfoque social y abierto.
- Aprender a dosificar el esfuerzo tolerando la fatiga física y mental, perseverando o adaptando, en su caso, las metas establecidas.
- Practicar con eficacia deportes individuales, de adversario y colectivos, de tipo convencional, alternativo y tradicional, asumiendo sus dificultades

condicionales, técnicas y tácticas específicas y conociendo las posibilidades deportivas del entorno cercano.

- Utilizar creativamente los recursos expresivos y rítmicos corporales desarrollando propuestas escénicas de forma individual y colectiva.
- Opinar de forma crítica sobre distintos aspectos del fenómeno deportivo distinguiendo los elementos positivos de los negativos, como espectadores o espectadoras y practicantes.
- Realizar actividades físico-deportivas de bajo impacto en el entorno próximo y en el medio natural, valorando las posibilidades del Principado de Asturias y el contexto de los centros educativos para la práctica corporal, y contribuyendo a la conservación de los mismos.
- Participar progresivamente en actividades y eventos deportivos de diversa índole de carácter social y popular con un enfoque saludable.
- Conocer y considerar los beneficios y riesgos derivados de la realización de actividad física, adoptando las medidas preventivas y de seguridad necesarias, y activando los protocolos de actuación en caso necesario.
- Desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto mutuo, que promuevan el trabajo en equipo y la solución dialogada de conflictos, participando en actividades de mejora corporal, expresivas, juegos y deportes, independientemente de cualquier diferencia y valorándolas como factor de integración social.
- Usar responsablemente las Tecnologías de la Información y la Comunicación para el desarrollo de los aprendizajes, así como para la puesta en práctica autónoma de los mismos.

Para conseguir que el proceso enseñanza y aprendizaje en la materia de Educación Física durante la Enseñanza Secundaria Obligatoria permita el desarrollo de las capacidades y competencias señaladas, se tendrán en cuenta las recomendaciones metodológicas que con carácter general se establecen para todas las materias de la etapa presentes en el Decreto, y las orientaciones metodológicas especialmente relevantes y específicas, que se proponen a continuación.

Teniendo en consideración que el alumnado es el verdadero protagonista de la clase de Educación Física, y que esta materia en esta etapa se sustenta en un enfoque metodológico variado, es aconsejable utilizar todo tipo de métodos (de reproducción o de descubrimiento), todo tipo de estrategias (analíticas o globales), y todos los estilos de enseñanza disponibles. Es necesario también un planteamiento común con otras materias, diseñando o propiciando situaciones que permitan una mayor y

diferente profundización en los aprendizajes, dotándolos de un marco social y un carácter eminentemente práctico.

La enseñanza de habilidades cerradas y complejas, donde predomina el mecanismo de ejecución, que pueden exigir una calidad en su prestación de la que deriva la seguridad de la práctica, se aborda mejor con métodos reproductores, en los que el modelo técnico establecido garantiza eficacia y economía. Estos métodos también pueden ser útiles en aprendizajes que suponen el dominio de secuencias estables de coordinación rítmico-musical y motriz. Complementariamente, la resolución de problemas es más adecuada para abordar el aprendizaje de habilidades abiertas que centran su dificultad en los mecanismos de percepción y decisión, imprescindibles en el desarrollo de tareas que incluyen la oposición y cooperación, la adaptación al entorno y la creación de respuestas motrices originales a estímulos rítmicos y musicales, por ejemplo. La posibilidad de utilizar una tercera vía metodológica se centra en la actitud como génesis, sirve al alumnado para establecer metas y medios específicos. El tradicional protagonismo del planteamiento competitivo debe dejar espacio a propuestas de trabajo cooperativo, sin descuidar el carácter educativo del primero.

Para que exista un contexto favorable de aprendizaje motor en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física deberá sustentarse en cuotas mínimas de interés que atiendan particularmente a los adolescentes a los que se dirige la intervención didáctica. Por una parte la emoción unida a los aprendizajes cobra gran valor en lo corporal, y más si cabe, en esta edad de cambios notables. El profesorado, como guía y facilitador del proceso de enseñanza, debe poner el acento en esa emoción que surge al aprender algo nuevo o superar un reto, sobre todo si está precedido de trabajo, esfuerzo y determinación. Por otra parte, la motivación centrada en la creación de climas de trabajo adecuados y en el diseño y proposición de actividades acordes a la edad e intereses del alumnado. Dichas propuestas se dotarán de una progresión y dificultad que permita la práctica variada y aún lúdica, la repetición suficiente, la ponderación del esfuerzo, el uso de refuerzos, la presentación y uso de información por las tres vías (visual, auditiva y kinestésica), y la fijación de patrones motores individuales adaptables, que permitan la coordinación con otras personas en un entorno seguro.

Sobre los principios metodológicos básicos que se deben tener en cuenta, la significatividad y transferencia de los aprendizajes podrán ser conseguidos con propuestas que promuevan la creatividad en la respuesta motora con un auténtico reciclaje funcional de las habilidades. El alumnado que progresa y comprueba relaciones entre los distintos aprendizajes y con otras situaciones ajenas a la materia, confía más en sus posibilidades y

mejora su autoestima. La autonomía personal es inseparable de la actitud crítica que deben promover los procesos de enseñanza y aprendizaje, en donde se visibiliza la intención docente. El equilibrio metodológico será necesario por razones prácticas de tiempo de aprovechamiento de la clase, seguridad, adecuación a los objetivos operativos, por coherencia evaluadora, etc. Deberán tenerse en cuenta también las características individuales. No se trata de lograr una respuesta motriz única y válida para todo el alumnado, sino de mejorar las habilidades y destrezas personales en relación al punto de partida, estimulando el esfuerzo y el proceso sin olvidar los resultados. En este sentido, la enseñanza secundaria supone para el alumnado un lugar de encuentro diverso y heterogéneo, por origen social y económico, entorno y cultura familiar, salud individual, etc. Por ello la metodología y sus principios deberán adaptarse y singularizarse en cada caso.

Desde la perspectiva de género, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe brindar las mismas oportunidades a todo el alumnado considerando su género en la formación, a través de propuestas transversales de inclusión, como agrupamientos por habilidad, el fomento de liderazgos alternativos y solidarios, uso intencionado de espacios, materiales y recursos y en general aplicando estrategias para igualar las oportunidades de acceso a la práctica de actividades físicas. Desde las clases y el desarrollo de los contenidos debe ahondarse en el principio coeducativo que ofrece equidad y trato justo a niños, niñas y adolescentes. Se hace necesario, a veces, una revisión del mismo para una adecuada intervención del profesorado.

La clase de Educación Física podrá organizarse en diversas estructuras y momentos bajo fines reconocibles. Las condiciones de trabajo concretas, el tipo y grado de contenido a tratar o la climatología pueden aconsejar variaciones de la misma, sin menoscabo de la seguridad o consistencia de las tareas de aprendizaje. En general las clases no estarán supeditadas a recursos materiales concretos. El profesorado será el responsable de ordenar, gestionar y utilizar adecuadamente los recursos convencionales o de autoconstrucción que el alumnado dispondrá para una mejor actuación, asegurando el éxito de todas las partes en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Deberá promoverse el reciclado, la reutilización y reparación de materiales y el uso creativo y singular de los recursos disponibles.

Las actividades propuestas fuera de la jornada escolar (semana blanca, verde, azul), pero sobre todo las complementarias como visitas a centros deportivos, boleras, realización de rutas, asistencia a partidos, espectáculos, utilización de parques, playas, riberas, prados, etc., y el uso del entorno cercano al centro durante las clases, ofrecen una ocasión

inmejorable para desarrollar las competencias, capacidades, y algunos contenidos de la etapa.

Un aspecto fundamental para conseguir los fines propuestos es que las prácticas deban llevar aparejada la reflexión sobre lo realizado: el análisis, la evaluación y la toma de decisiones es un elemento fundamental para la maduración de los y las adolescentes. El profesorado de esta etapa podrá articular modelos de evaluación de los aprendizajes basados en la relación proceso-resultado que incluyan estrategias progresivas de valoración formativa. Se debe incidir en la autoevaluación y la coevaluación y en la búsqueda de fórmulas de refuerzo, recuperación y mejora permanentes del alumnado.

Durante las primeras semanas del curso se realiza una evaluación inicial que será un punto de referencia para la toma de decisiones relativas al desarrollo del currículo y su adecuación a las características del alumnado, además se valorarán las progresiones que se logren a lo largo de la etapa.

La evaluación individualizada y continua muestra la evolución del alumnado y permite, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y por otro lado, nos da el punto de partida para la continuidad del proceso de enseñanza y aprendizaje. El alumno participará en la evaluación, no como un sujeto pasivo, sino como parte activa, valorando su propio trabajo (autocrítica) y el de los demás compañeros, así mismo la efectividad del programa realizado, en relación con el profesor.

El Centro dispone de dos salas principales donde se desarrollan las clases (polideportivo y gimnasio). Debido a la organización del Centro las clases se desarrollan en uno u otro lugar, realizando las clases prioritariamente en el polideportivo por ser un espacio más amplio y propio para las edades en las que estamos trabajando. El horario de las clases de Educación Física de cada clase determinará que las clases se desarrollen en uno u otro espacio, lo que determinará, en algunas ocasiones, que los contenidos puedan ser adaptados o modificados. Además en el sótano del Colegio existe un tatami que se utiliza en algunas clases concretas.

El Centro dispone del material necesario para la realización de los diferentes programas de los diferentes cursos, niveles y ciclos (vallas, pelotas, balones, raquetas, indiacas, cuerdas, picas, sticks, porterías, pañuelos, aros,...). Además se utilizarán los medios audiovisuales de los que disponen las clases del Centro (ordenadores, pizarras digitales,...).

7 MEDIDAS DE REFUERZO, DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO Y LAS ADAPTACIONES CURRICULARES PARA EL ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES O CON ALTAS CAPACIDADES INTELECTUALES.

- **Medidas de refuerzo para quienes – al final de cada evaluación - no alcancen los objetivos.** Se buscará mejorar el rendimiento y mejorar la actitud de éstos alumnos en las clases (elemento fundamental en la clase de educación física). Se mantendrá una reunión con éstos alumnos con el fin de que su rendimiento mejore en las siguientes evaluaciones.

- **Plan de actividades de recuperación de aprendizajes no alcanzados para los alumnos que se presenten a la convocatoria extraordinaria.** Aquellos alumnos que no superen la asignatura completa en la convocatoria ordinaria serán informados del plan de actividades de recuperación de aprendizajes no alcanzados que versará sobre los contenidos no superados y que consistirá en realizar una serie de actividades que estarán basadas en el tipo de ejercicios que los alumnos han realizado a lo largo del curso. Se proporcionarán a los alumnos los materiales necesarios para que las realicen un repaso y refuerzo de aquellos aprendizajes necesarios para superar la prueba extraordinaria. Realizarán una prueba en la convocatoria extraordinaria de septiembre, sobre estos contenidos.

- **Medidas de refuerzo para el alumnado repetidor.** El profesorado, tras la evaluación final extraordinaria, elaborará un informe que recojalas dificultades del alumno o alumna para superar los objetivos de la materia y fijará los contenidos y aspectos sobre los que se debe incidir con objeto de superar dichas dificultades. A partir de los datos recogidos en este informe, a principios de curso se diseñará un plan de intervención para el alumno o alumna que repite curso.

Los tutores comunican a las familias el plan diseñado para su hijo o hija y promueven la implicación de éstas en el seguimiento de dicho plan.

Seguimiento: El responsable de evaluar la asignatura, realizará un seguimiento trimestral, valorando el progreso del alumno, las dificultades detectadas y las propuestas de trabajo

- **Adaptaciones curriculares de alumnos con necesidades educativas especiales.** Se realizará ACI significativa a aquellos alumnos diagnosticados con NEE que la requieran. Al inicio del curso el departamento de orientación en coordinación con profesor de la asignatura informará a sus progenitores o tutores legales sobre el contenido, las medidas organizativas previstas y el nivel curricular que se espera alcanzar al finalizar el curso con la adaptación curricular significativa.

-Adaptaciones curriculares no significativas para alumnos con necesidad específica de apoyo educativo. Se tomarán en cada caso las medidas oportunas de forma coordinada con el Departamento de Orientación.

- Programas de refuerzo para alumnos que se incorporen tardíamente y tengan desfase curricular. Se realizará una evaluación inicial de la asignatura con el fin de valorar la competencia del alumno/a. Con este dato y con los datos de la valoración inicial del alumno/a realizada por el departamento de orientación se valorará la aplicación de un programa de refuerzo que facilite su integración escolar y la recuperación del desfase si existiese.

La escuela, dentro del ámbito de la educación física, recoge gran diversidad de alumnos de diferentes procedencias, tanto culturales, como de estilos de vida, y, como es lógico, con diferencias en cuanto a su capacidad motriz. Sin embargo, en el ámbito de la expresión corporal, trabajar con las diferencias en una situación de propuestas abiertas no resulta nada complejo. La adaptación curricular a través del desarrollo de la creatividad de los alumnos siempre va a estar presente. Ellos decidirán «qué hacer» y «cómo hacer» en este campo. Por consiguiente, todo lo que ellos hagan siempre será porque son capaces de llegar a las metas que se proponen. Hemos de trabajar, por lo tanto, con ellos y para ellos, y hemos de ver la evolución y los progresos de aprendizaje que partirán, como es lógico, de los niveles iniciales de los escolares.

8 PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA.

Aquellos alumnos que promocionen sin haber superado esta materia seguirán un programa de refuerzo destinado a recuperar los aprendizajes no adquiridos y deberán superar la evaluación correspondiente a dicho programa.

Se elaborará un informe sobre el grado de consecución de los objetivos y sobre las dificultades presentadas en cada alumno. A partir de este informe se elaborarán las actividades que estarán basadas en los contenidos y en el tipo de ejercicios realizados a lo largo del curso anterior y que se les proporcionarán periódicamente a los alumnos hasta la primera convocatoria de examen.

Para la evaluación de la materia pendiente habrá tres convocatorias durante el curso y se tendrán en cuenta los progresos que los alumnos realicen en las actividades del programa de refuerzo, así como su evolución en la materia en el curso siguiente. Además, realizará una prueba escrita y otra práctica basada en los contenidos del curso anterior.

9 CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS CON EL PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN.

De acuerdo con el plan lector del centro, el Departamento se implicará en las actividades que se programen al inicio de cada curso. Si fuera necesario se programarían las actividades complementarias necesarias desde éste área. Al final de cada curso se elaborará un informe sobre la participación en el plan lector del Centro.

Cada año, los diferentes cursos realizarán al menos un trabajo de investigación en el que se fomentará el uso de las tecnologías de la información y la comunicación

10 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO.

El colegio programa anualmente numerosas actividades extraescolares en las que el deporte y diferentes formas de expresión artística y cultural tienen un gran peso dentro de las mismas. Si bien es cierto que la mayoría de los participantes son alumnos de primaria, estas actividades están abiertas a todo el alumnado de secundaria que desee participar.

Al inicio de cada año se elabora la programación general del centro y dentro de las actividades complementarias aparecen varias que implican directamente al Departamento de Educación Física. Desde hace varios años participamos la campaña "Semana Blanca de Esquí", puesta en marcha por la Consejería de Educación y Cultura, a través de la Dirección General de Deportes, además realizamos diferentes actividades los últimos días del curso y en varias de ellas la actividad física y el deporte están muy presentes (rutas de montaña, actividades deportivas,...).

Destacar que en las fiestas de nuestro colegio que se celebran cada 27 de noviembre una de las principales actividades que se realizan es la visita al Palacio de los Deportes de Oviedo en la que se programan diferentes juegos y competiciones deportivas en la que se hace especial hincapié en que prevalezca motivo participativo y festivo sobre la propia competición.

11 INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.

La programación se revisará trimestralmente en una de las reuniones del Departamento y quedará constancia de ello en el acta de Departamento correspondiente que será enviada a cada uno de los miembros que lo componen por el jefe del Departamento. Haciendo constar en el acta:

- a. Resultados de la evaluación por curso y grupo.
- b. Adecuación de los materiales, recursos didácticos y distribución de espacios y tiempos a la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación asociados.
- c. Contribución de métodos pedagógicos y medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados.