



PROGRAMACIÓN DOCENTE

EDUCACION FÍSICA 4º 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.	21
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.	26
6	METODOLOGÍA, LOS RECURSOS DIDÁCTICOS Y LOS MATERIALES CURRICULARES.	29
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.	34
8	PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA ASIGNATURA.	35
9	CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS EN EL PLAN DE LECTURA, ESCRITURA E INVESTIGACIÓN.	36
10	DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, DE ACUERDO CON LO ESTABLECIDO EN LA PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL DEL CENTRO.	36
11	INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.	37

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) Hábitos de vida saludables: actividad física, alimentación e hidratación, educación postural y descanso.
- b) Actividad física y salud. Identificación de las características de una actividad física saludable e incorporación a los hábitos personales.
- c) Alimentación y nutrición. Vinculación con el ejercicio físico y los aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados.
- d) Relación entre la alimentación y las necesidades de aporte energético durante la realización de actividad física.
- e) Valoración y autonomía en las pautas alimentarias básicas: momentos de ingesta, adaptación a la demanda energética personal y alimentos según recomendaciones establecidas.
- f) Incorporación a la rutina personal de hábitos de hidratación saludable en función de las necesidades.
- g) Análisis práctico de las formas posturales más frecuentes, educación e importancia.
- h) Aplicación de técnicas de relajación y respiración de forma autónoma y valoración para la gestión de emociones de la vida cotidiana.
- i) Tratamiento adecuado de momentos de descanso, su importancia e incidencia sobre la salud, y en la propia mejora de la condición física.
- j) Hábitos negativos y efectos contra nuestra condición física y nuestra salud: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- k) Seguridad y actividad física desde el uso adecuado de espacios, materiales e indumentaria.
- l) Identificación de las lesiones deportivas más frecuentes y protocolos de actuación básica ante las mismas.
- m) Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.). La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).

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

- a) Práctica de actividades físico-deportivas y su relación con la salud. Aparatos y sistemas implicados y su adaptación.
- b) Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.

- c) Autonomía en la realización y puesta en marcha de programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud, respetando y aplicando los principios de una correcta preparación.
- d) Actividad física saludable en nuestro tiempo libre. Propuestas de participación activa.
- e) Las fases de activación y recuperación en una sesión. Importancia, características y variables que condicionan su desarrollo.
- f) Selección, diseño y aplicación de tareas para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma. Análisis de las diferentes posibilidades.
- g) Autonomía en la puesta en marcha de las fases de activación y recuperación en función de las variables planteadas.
- h) Los test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar procesos de mejora.

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

- a) Realización adecuada de los diferentes elementos técnicos en los deportes planteados.
- b) Aplicación y uso eficaz de los elementos técnicos en situaciones progresivas de juego real, con o sin compañeros o compañeras, rivales, o con modificación de otras variables (espacio, tiempo, etc.).
- c) Juegos y deportes tradicionales asturianos. Valoración en el arraigo cultural del contexto autonómico. Especificidades en nuestro concejo. Desarrollo de algunos juegos o deportes.
- d) Uso y aplicación eficaz de estrategias defensivas en los deportes planteados con variaciones en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.
- e) Resolución adecuada de situaciones de ataque ante diferentes variaciones tácticas (en la colaboración, oposición, espacios, tiempos, etc.).
- f) Reflexión previa al juego o deporte planteado de diferentes decisiones estratégicas. Los sistemas de juego y su importancia en la organización en los deportes colectivos.
- g) Aplicación de diferentes propuestas tácticas y estratégicas en progresivas situaciones de juego real conociendo las reglas propias de cada deporte.
- h) Valoración del desarrollo personal y de los compañeros y las compañeras, por encima del resultado obtenido, así como del esfuerzo en el progreso.
- i) Práctica real de los juegos y deportes tradicionales asturianos planteados en clase.
- j) Los campeonatos deportivos como forma de organización competitiva. Variables y sistemas para el diseño.
- k) Diseño y planificación, en equipos, de un torneo deportivo con un enfoque real de su contexto.
- l) Responsabilidad en la educación para el mantenimiento y consumo de los materiales deportivos comunes.

- m) Deporte recreativo y deporte competitivo: diferencias desde la práctica.
- n) La competición deportiva como elemento cultural, educativo, integrador y saludable. Participación en competiciones de nuestro entorno.
- o) Relaciones deportivas basadas en el buen trato y el juego limpio. Aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).
- p) Los deportes en los medios de comunicación. Análisis crítico de su tratamiento y arraigo social.
- q) Los comportamientos antideportivos de espectadores, espectadoras y deportistas: violencia, dopaje, etc.

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

- a) Actividades físicas en el medio natural del Principado de Asturias. Análisis de las posibilidades que ofrece nuestro entorno: urbano, rural, vial, etc. Relación con la salud.
- b) Las actividades físicas en el medio natural y su importancia a nivel económico y social en el contexto autonómico. El turismo activo.
- c) -so adecuado, hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente en las diferentes actividades que, en el entorno más próximo o en el medio natural, se lleven a cabo durante el curso.

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

- a) Elaboración y puesta en marcha de un montaje de carácter artístico–expresivo. Técnicas que pueden conformar un montaje.
- b) Ajuste del desarrollo del montaje a la temática y a los diferentes componentes a tener en cuenta.
- c) Tareas y roles grupales en el diseño y realización de un montaje colectivo.
- d) Observación y evaluación del resultado mediante unas pautas objetivas.

Bloque 6. Elementos comunes (TODO EL CURSO):

- a) Desarrollo de trabajos grupales en diferentes contenidos del curso desde la participación activa, el respeto y valoración ante las aportaciones de otras personas y la asunción de roles.
- b) Mejora de las habilidades comunicativas como medio de transmisión de ideas y conocimientos, en grupos de trabajo o ante situaciones de hablar en público.
- c) Búsqueda y selección de información en diferentes fuentes.

- d) La Educación Física y sus posibilidades académicas y profesionales futuras. Gestión y transmisión de la información útil para el alumnado.
- e) Utilización activa y crítica de las tecnologías de la información y comunicación como fuente de obtención, selección y transmisión de la información en su amplitud de formas.
- f) Uso de la expresión escrita, también a través de las tecnologías de la información y comunicación, como medio para transmitir ideas, hacer peticiones, etc. respetando en todo momento la corrección y adecuación al contexto.
- g) Uso progresivamente autónomo de las diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y la corporalidad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Realizar, con eficacia, seguridad y precisión, tareas de ejecución con los elementos técnicos del deporte o actividad planteada.
- b. Valorar en la práctica el condicionante que supone la existencia de compañeros, compañeras y contrincantes en la elección de los elementos técnicos.
- c. Aplicar y ajustar progresivamente el desarrollo técnico a situaciones deportivas o de práctica real.
- d. Llevar a cabo, con eficacia y precisión, actividades deportivas individuales, colectivas y de adversario para desarrollar diferentes elementos técnicos con condicionantes variables.
- e. Comprender la importancia de una práctica segura, reflexionando sobre las variables que pueden hacer peligrar dicha seguridad (medio, factores de la actividad, etc.).
- f. Conocer los juegos y deportes tradicionales del Principado de Asturias, especialmente los más arraigados en el concejo y desarrollar algunos de ellos valorando sus características técnicas y de ejecución.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

- 1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Reconocer las técnicas que conforman una composición de carácter artístico-expresivo.
- b. Seleccionar las técnicas más apropiadas para la elaboración personal de una composición artístico-expresiva en función del objetivo.
- c. Diseñar o seguir de forma pautada una temática que condicione el desarrollo de la composición.
- d. Valorar desde la práctica la importancia del espacio, el tiempo, el ritmo y, de darse el caso, la música, como elementos en un montaje artístico-expresivo.
- e. Ajustar sus acciones a los componentes espaciales, temporales y de intensidad en una elaboración individual entendiendo la música como un componente más.
- f. Participar activamente en el diseño y realización de un montaje artístico expresivo, adoptando decisiones, aceptando propuestas y respetando los diferentes puntos de vista como parte de un colectivo.
- g. Autoevaluar o coevaluar los resultados finales reflexionando críticamente sobre los mismos.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3 Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Aplicar estrategias específicas, en los deportes de adversario planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante.
- b. Aplicar estrategias específicas, en los deportes colectivos planteados, en situaciones de defensa, contrarrestando o anticipándose a las acciones del o de la contrincante y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
- c. Resolver con eficacia, en los deportes de adversario planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices en función de los factores y variables presentes (medio, rivales, etc.).
- d. Resolver con eficacia, en los deportes colectivos planteados, situaciones de ataque, desarrollando estrategias y acciones motrices tácticas en función de los factores y variables presentes (integrantes del equipo, medio, rivales, etc.).
- e. Comprender las diferentes variables que puede tener una acción de juego para, desde ellas, elegir la más ventajosa sobre el contrario.
- f. Aplicar variables tácticas diversas en acciones de juego reflexionando justificadamente sobre su resultado final.
- g. Diseñar y valorar las disposiciones previas o sistemas de juego en la actividad planteada, pudiendo modificarlas en base a su desarrollo, de manera individual o como propuesta de un equipo.
- h. Demostrar, en situaciones de juego, y saber aplicar de manera autónoma, los aspectos reglamentarios básicos de los deportes trabajados en el curso.
- i. Reflexionar, autoevaluar o coevaluar la mejora en el desarrollo de los deportes planteados, valorando el interés, capacidad de esfuerzo y respetando los diferentes niveles de práctica.
- j. Desarrollar juegos y deportes tradicionales asturianos y especialmente los más arraigados en el concejo, conociendo y aplicando sus características tácticas y reglamentarias.
- k. Llevar a cabo situaciones competitivas con los juegos y deportes tradicionales asturianos, trabajados en clase, preferentemente los conocidos en cursos anteriores.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.
4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4 Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Reconocer y valorar los elementos claves para una vida saludable: alimentación e hidratación, actividad física, educación postural y descanso.
- b. Reflexionar sobre la relación entre actividad física y salud.
- c. Conocer y vivenciar las características de una actividad física con enfoque saludable, planteando estrategias para incorporarla a su rutina diaria.
- d. Identificar desde la práctica formas posturales correctas en actividades comunes tratando de adaptarlas a nuestro desarrollo personal.
- e. Asociar la relación entre tonificación y flexibilidad en la actitud postural, practicando ejercicios de compensación por las actitudes posturales más frecuentes.
- f. Identificar los hábitos negativos para nuestra salud analizando sus efectos: sedentarismo, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

- g. Debatir sobre los hábitos negativos y su componente e influencia social.
- h. Reflexionar sobre los hábitos negativos y sus efectos en la condición física y la salud.
- i. Valorar la necesidad de unas pautas alimentarias básicas y su relación con las necesidades energéticas.
- j. Analizar los momentos mínimos de alimentación y la necesidad de incorporarlos en su día a día (desayuno, tentempié, almuerzo, merienda y cena).
- k. Reconocer y cuantificar, desde un análisis personal y las recomendaciones establecidas, los alimentos básicos en relación con la salud y sus necesidades de ingesta, promoviendo actitudes de aplicación personal.
- l. Relacionar el incremento en la ingesta de alimentos con la realización de actividad física.
- m. Presentar propuestas alimenticias para antes y después de la actividad física.
- n. Valorar la importancia de la hidratación e incorporarla a la rutina diaria.
- o. Analizar críticamente diferentes bebidas en nuestra dieta relacionándolas con la salud.
- p. Entender el descanso como una parte fundamental de una vida saludable, cuantificándolo y buscando aplicar pautas básicas a su rutina diaria.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.
2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

5 Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Identificar las capacidades físicas básicas en diferentes actividades físicas, valorando el grado de implicación de cada una de ellas.
- b. Diferenciar los principales tipos de capacidades físicas básicas más relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- c. Reflexionar sobre la importancia de las capacidades físicas básicas y su implicación en una actividad física saludable desde el análisis de los aparatos y sistemas del cuerpo humano y su adaptación.
- d. Conocer el funcionamiento de las principales estructuras del aparato locomotor y su implicación en la actividad motriz.
- e. Elaborar y llevar a cabo programas sencillos de actividad física basados en las capacidades físicas más relacionadas con la salud.
- f. Comprender los principales principios del entrenamiento en su relación con la planificación de actividades físicas aplicándolos a sus programas personales.
- g. Distinguir desde la práctica, y entender la importancia, de las variables del entrenamiento: intensidad y volumen.
- h. Utilizar herramientas básicas para controlar los niveles óptimos de intensidad y volumen: ritmos, frecuencia cardíaca, tiempos, distancias, etc.
- i. Llevar a cabo, de manera autónoma, test de condición físico-motriz como herramienta informativa para valorar los procesos de mejora personal.
- j. Investigar sobre las diferentes posibilidades de actividad física que nos ofrece el entorno: instalaciones, clubes, etc.
- k. Participar en diferentes actividades y competiciones deportivas, aprovechando la oferta del entorno desde un prisma saludable con independencia del resultado.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

6 Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Comprender la importancia de un calentamiento y de la vuelta a la calma en su vinculación con la salud.
- b. Valorar la implicación que pueden provocar en el desarrollo de un calentamiento o vuelta a la calma variables como la actividad principal, u otros factores (meteorología, ciclo circadiano, arousal, etc.).
- c. Seleccionar o diseñar razonadamente ejercicios apropiados para trabajos de calentamiento y vuelta a la calma en función de la actividad principal, explicando sus acciones y realizándolos de manera autónoma.
- d. Realizar con autonomía actividades variadas de relajación, respiración o gimnasia suaves en el aula como parte de la actividad fundamental de la sesión o de su vuelta a la calma.
- e. Llevar a cabo ante otras personas exposiciones individuales o por pequeños grupos de actividades de activación o recuperación.
- f. Incluir, en las diferentes sesiones del curso que lo demanden, rutinas donde los alumnos y las alumnas apliquen actividades de activación y recuperación.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

7 Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las personas implicadas.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Conocer los principales sistemas de emparejamiento en la organización de un torneo deportivo (sistema liga, copa, mixto, etc.).
- b. Comprender las diferentes variables que deben tomarse en cuenta en la elaboración de un campeonato o torneo deportivo: instalaciones, participantes, material, etc.
- c. Diseñar y planificar, de manera colectiva, un campeonato para una actividad deportiva vista en el curso, incluyendo los juegos y deportes tradicionales asturianos, en un contexto relevante (recreos, concejo, etc.), repartiendo y asumiendo roles y funciones.
- d. Valorar las opiniones de las demás personas asumiéndolas como propias en un trabajo de equipo.
- e. Presentar y aplicar en el contexto escolar, propuestas creativas y útiles para el uso y mantenimiento de los materiales propios de la Educación Física.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

8 Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Valorar desde la práctica el deporte educativo o recreativo diferenciándolo del competitivo, analizar sus diferencias y respetar el nivel de competencia motriz de los compañeros y las compañeras mostrado en el aula.
- b. Entender y vivenciar la competición deportiva como un medio de salud y bienestar a todos los niveles con independencia del nivel alcanzado, participando en una actividad competitiva popular en el centro, concejo, etc.

- c. Reflexionar sobre el tratamiento que desde los medios de comunicación se hace del deporte (jerarquías entre los deportes, sexismo, etc.), contrastándolo con el arraigo del deporte en la sociedad, en nuestro entorno, sus valores y cualidades positivas.
- d. Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos antideportivos en espectadores o espectadoras, y en participantes, excluyéndolos del ámbito escolar si se diera el caso.
- e. Debatir y analizar críticamente diferentes comportamientos positivos de juego limpio y negativos de tipo antideportivo que se dan en algunas prácticas dentro de las propias clases de Educación Física.
- f. Fomentar las relaciones deportivas basadas en el buen trato, impulsando su aplicación a otro tipo de relaciones en la vida cotidiana (familia, amistades, pareja, etc.).

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

- 1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
- 3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9 Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Vincular las diferentes posibilidades de nuestro entorno con las actividades físicas que podemos desarrollar y su vinculación con la salud.
- b. Explorar las posibilidades que el medio natural del Principado de Asturias aporta a la actividad física, al turismo activo y a un modo de vida saludable.
- c. Analizar los efectos que una práctica inadecuada pueden causar en el entorno próximo o en el medio natural.
- d. Realizar actividades en el entorno cercano o natural analizando su vinculación con la salud y adoptando actitudes de seguridad, conservación y protección del medio.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10 Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Reflexionar sobre los elementos que condicionan la seguridad de cualquier práctica de actividad físico deportiva (espacios, materiales e indumentaria), y promover un uso adecuado.
- b. Verificar las condiciones, previas a la práctica y durante la misma, que pueden alterar la seguridad.
- c. Responsabilizarse del uso, transporte y cuidado del material propio y común.
- d. Identificar las lesiones más frecuentes durante la práctica de actividades físico-deportivas como factor inherente a la misma.
- e. Diferenciar las principales lesiones óseas, articulares y musculares en base a su acción traumática y estructuras implicadas.
- f. Planificar acciones ante una lesión deportiva frecuente.
- g. Conocer las actuaciones básicas ante otras lesiones comunes: quemaduras, heridas, etc.
- h. Saber desarrollar los protocolos de actuación ante una situación de emergencia.
- i. Adquirir conocimientos, recursos y estrategias básicas sobre la técnica de reanimación cardiopulmonar.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

11 Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones desconocidas.

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Elaborar estrategias de coordinación para llevar a cabo trabajos grupales participando activamente en los mismos.
- b. Utilizar la expresión oral como medio para transmitir ideas, conocimientos, etc. entendiendo la importancia que tiene para su desarrollo personal. - Debatir sobre diferentes opciones del tema tratado y valorar positivamente otras aportadas por sus compañeros o compañeras.
- c. Reforzar y adoptar como suyos otros argumentos.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

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

Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:

- a. Conocer desde la búsqueda activa diversas fuentes donde poder encontrar información relevante sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad.
- b. Reflexionar autónomamente sobre las cualificaciones y salidas profesionales vinculadas a la educación física y deportiva accesibles para el alumnado en este nivel.
- c. Seleccionar y valorar informaciones desde un análisis crítico fomentando la lectura y comprensión lectora.
- d. Entender las Tecnologías de la Información y la Comunicación como una importantísima fuente de información, analizando sus malos usos.
- e. Utilizar, desarrollando todas sus posibilidades didácticas, recursos tecnológicos al alcance del alumnado (dispositivos móviles, ordenadores, etc.).
- f. Conocer diferentes técnicas y aplicaciones que permitan planificar, gestionar, comunicar y compartir una información vinculada a la actividad física y al cuerpo.

- g. Utilizar la expresión escrita desde diferentes tareas, soportes y entornos apropiados para transmitir una información relacionada con los contenidos del curso.

Los estándares de aprendizaje evaluables serán:

1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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 interrumpen 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.