



Castilla-La Mancha

*Consejería de Educación, Cultura y Deportes*

**I.E.S. Juan D'Opazo**

Calatrava, 7 13250 DAIMIEL

# REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**IES Juan D'Opazo**

# 2019/20

**Educación Secundaria Obligatoria  
Bachillerato  
Ciclos Formativos**

**Departamento de  
Educación Física**

# 1. INTRODUCCIÓN

---

Debido al brote del COVID-19 el 12 de marzo se publica el Decreto 8/2020 en el que se adoptan medidas extraordinarias, entre las cuales se encuentra el cierre de los centros educativos y el cese de la actividad docente de manera presencial. A partir del día 16 de marzo la educación se realizará a distancia hasta que las autoridades sanitarias determinen que la actividad presencial se puede realizar con todas las garantías de seguridad. Con todo esto se ve necesaria una reprogramación curricular que recoja las nuevas necesidades y posibilidades educativas que plantea esta situación.

Para esta reprogramación seguimos las INSTRUCCIONES DE 13 DE ABRIL DE 2020, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES SOBRE MEDIDAS EDUCATIVAS PARA EL DESARROLLO DEL TERCER TRIMESTRE DEL CURSO 2019-2020, ANTE LA SITUACIÓN DE ESTADO DE ALARMA PROVOCADA POR CAUSA DEL BROTE DEL VIRUS COVID-19.

ADEMÁS EN MATERIA DE **EVALUACIÓN** SEGUIMOS LAS INSTRUCCIONES DE LA RESOLUCIÓN DE 30/04/2020, DE LA CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES, POR LA QUE SE ESTABLECEN INSTRUCCIONES PARA LA ADAPTACIÓN DE LA EVALUACIÓN, PROMOCIÓN Y TITULACIÓN ANTE LA SITUACIÓN DE CRISIS OCASIONADA POR EL COVID-19. [2020/2829]

Estas medidas recogen como prioridad el repaso y el refuerzo de los contenidos y objetivos trabajados en los trimestres anteriores para consolidar la adquisición de las competencias básicas.

## 2. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ESO

---

### 2.1. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias clave 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.**

**(SE DEBEN CUMPLIR AJUSTÁNDONOS A LA LEGISLACIÓN DE ESTE MOMENTO, EN ESTE PROCESO ESPECIALMENTE COMPETENCIAS EN ROJO)**

COMPETENCIA	CONTRIBUCIÓN DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA
<p><b>a) Competencia en comunicación lingüística</b></p> <p>Habilidad para comprender, expresar e interpretar pensamientos, sentimientos y hechos tanto de forma oral como escrita.</p> <p>Dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones deportivas, culturales, lúdicas y expresivas.</li> <li>- El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión de otros tipos de lenguajes.</li> </ul>
<p><b>c) Competencia digital</b></p> <p>Habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información para transformarla en conocimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizando internet para recabar y analizar información.</li> <li>- Valorando críticamente los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación.</li> </ul>
<p><b>d) Competencia para aprender a aprender</b></p> <p>Habilidad para “aprender” disfrutando y hacerlos de una manera eficaz y autónoma de acuerdo con las exigencias de cada situación.</p> <p>Reconocer las propias capacidades (intelectuales, emocionales, físicas), las estrategias para desarrollarlas y desarrollar un sentimiento de competencia personal y confianza en uno mismo.</p> <p>Autoevaluarse y regularse, responsabilidad y compromiso personal, aceptar los errores y aprender de y con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partiendo de las propias posibilidades del alumnado para el aprendizaje y desarrollando un repertorio motor variado que facilite nuevas competencias motrices.</li> <li>- Estableciendo metas alcanzables que generen confianza y capacidad para regular su propio aprendizaje, con el propósito de adquirir autonomía en la práctica de la A.F. en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.</li> <li>- Mejorando la atención selectiva a partir de tareas de tipo perceptivo, discriminando y seleccionando la información relevante, favoreciendo la eficacia en la solución del problema motor propuesto y su transferencia a otras situaciones de aprendizaje.</li> <li>- Adquiriendo aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos de diversas actividades deportivas.</li> <li>- Realizando proyectos comunes de prácticas físicas colectivas que faciliten la cooperación, de modo que el alumnado se forme colaborativamente y realice los ajustes necesarios para que los nuevos aprendizajes se integren en los ya existentes.</li> </ul>
<p><b>e) Competencias sociales y cívicas</b></p> <p>Comprender la realidad social, participar convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural.</p> <p>Realizar razonamientos críticos y dialogar para mejorar; aprender de las diferentes culturas, entendiendo la pluralidad como enriquecimiento;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollando las habilidades sociales necesarias para el diálogo y la negociación como medio para la resolución autónoma de conflictos.</li> <li>- Desarrollando la cooperación y la solidaridad en la realización de proyectos comunes como medio eficaz para facilitar la relación, el respeto a la diversidad y la inclusión en el grupo (especialmente a través de las</li> </ul>

<p>resolver conflictos con autonomía, reflexión crítica y diálogo; desarrollar la empatía;</p> <p>Participar activa y plenamente en la vida cívica, ejerciendo la ciudadanía, basada en la construcción de la paz y la democracia.</p>	<p>actividades Físicas que se realizan colectivamente)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentando la aceptación de diferencias y limitaciones de uno mismo y de los demás.</li> <li>- Valorando el cumplimiento de reglas y normas, reforzando la sociabilidad, la responsabilidad en los actos y la aceptación de códigos de conducta</li> </ul>
--	--

### 3. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1º ESO

---

#### 3.1. CONTENIDOS.

**(desde el 16 de marzo que comienza el confinamiento los BLOQUES DE CONTENIDO QUE SE TRATAN EN ESTE 3ER TRIMESTRE SON LOS SIGUIENTES)**

##### **Bloque 1: Condición física y salud.**

- 1.1. La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.
- 1.2. La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.
- 1.3. La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.
- 1.4. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.
- 1.5. Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.
- 1.6. La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.
- 1.7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.
- 1.8. La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.

##### **Bloque 2: Juegos y deportes.**

- 2.1. Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.
- 2.2. Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- 2.3. El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.
- 2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- 2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.
- 2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.
- 2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.
- 2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.
- 2.10. Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.

##### **Bloque 3: Actividades en el medio natural.**

- 3.1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.
- 3.2. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.
- 3.3. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.

##### **Bloque 5: Actitudes, valores y normas. elementos comunes**

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- 5.3. Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.
- 5.4. Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).
- 5.5. Normas básicas para una práctica física segura.

- 5.6. Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).
- 5.7. Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.
- 5.8. Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.

### 3.2. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS.

LEYENDA DE LAS TABLAS					
PONDERACIÓN		COMPETENCIAS (COMP)		INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (Ins.Ev)	
B	Básico	CL	a) Comunicación lingüística.	TR	Trabajo monográfico
I	Intermedio	CM	b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.	EX	cuestionario objetivo
A	Avanzado	CD	c) Competencia digital.		
		AA	d) Aprender a aprender.		
		CS	e) Competencias sociales y cívicas.	OD	Observación directa (Registro de Anécdotas)
		SI	f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.		
		CC	g) Conciencia y expresiones culturales.	EV	Observación indirecta (Escala de Valoración)

### TERCER TRIMESTRE

UNIDAD 9: ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Bloque Condición Física y Actitudes, Valores y Normas	3º trimestre: ABRIL	2 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p><b>Condición Física</b></p> <p>1.7. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <p><b>La alimentación y la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los nutrientes esenciales.</li> <li>- Los grupos de alimentos.</li> <li>- La pirámide de la alimentación.</li> <li>- Hábitos alimenticios saludables y hábitos nocivos.</li> <li>- El desayuno.</li> </ul>	1. 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.	1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.	B	CM	TR EX

--	--	--	--	--	--

UNIDAD 10: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-mayo	4 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
3.1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación. 3.2. Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa. 3.3. Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.  <b>Especificaciones:</b> <b>Juegos de rastreo</b> - Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. Concepto y tipos. - Juegos de búsqueda y persecución en la naturaleza. <b>El excursionismo</b> - El excursionismo. Normas ecológicas y de seguridad. Planificación. Equipamiento. Accesorios básicos. - El patinaje sobre ruedas. Iniciación a los deportes de patín.	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.	B	CC	EX
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.	B	AA	EV
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.	I	CM	TR

UNIDAD 11: EL FÚTBOL						
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	8 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.EV	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>2.4. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.5. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p>2.6. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.</p> <p>2.7. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.8. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</p> <p>2.9. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <p>-Práctica de los controles (parada, semi-parada, control orientado), pases y recepciones, conducciones, regate y tiro.</p> <p>-Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al fútbol y a los deportes de equipo.</p> <p>-Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV	
		1.2. <b>Comprende la lógica interna de la modalidad.</b>	B	AA	EV	
		1.3. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</b>	B	AA	EV	
		1.4. <b>Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</b>	B	SI	EV	
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV	
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>2.1. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</b></p> <p>2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.</p> <p>2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.</p> <p>2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.</p> <p>2.5. <b>Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</b></p> <p>2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.</p>	2.1. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</b>	B	AA	EV
			2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
			2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
			2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
			2.5. <b>Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</b>	B	CS	EV EX
			2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

(En rojo estándares básicos, desarrollados durante el Trimestre)

## 4. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 2º ESO

---

### 4.1. CONTENIDOS.

(desde el 16 de marzo que comienza el confinamiento los BLOQUES DE CONTENIDO QUE SE TRATAN EN ESTE 3ER TRIMESTRE Y DE REPASO DE LOS TRIMESTRES ANTERIORES SON LOS SIGUIENTES)

#### **Bloque 1: Condición Física y salud.**

- 1.1. Requisitos de una actividad física saludable.
- 1.2. Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.
- 1.3. Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.
- 1.4. La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.
- 1.5. Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.
- 1.6. Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.
- 1.7. Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).
- 1.8. Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.

#### **Bloque 2: Juegos y deportes.**

- 2.1. Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.
- 2.2. Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.
- 2.3. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.
- 2.4. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.
- 2.5. Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.6. Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.
- 2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.8. Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.

#### **Bloque 3: Actividades físico-deportivas en el medio natural.**

- 3.1. El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.
- 3.2. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.
- 3.3. Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.
- 3.4. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.
- 3.5. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- 3.6. Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.
- 3.7.

#### **Bloque 5: Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.**

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. El deporte como fenómeno sociocultural.
- 5.3. Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.
- 5.4. Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.



- 5.5. Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.
- 5.6. Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
- 5.7. Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.
- 5.8. Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.
- 5.9. La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

#### 4.2. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS.

UNIDAD 10: CF Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE					
Bloque Condición Física y Actitudes, Valores y Normas	3º trimestre: ABRIL	2 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p><b>Condición Física</b></p> <p>1.8. La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <p><b>La alimentación y la salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los nutrientes esenciales.</li> <li>- Los grupos de alimentos.</li> <li>- La pirámide de la alimentación.</li> <li>- Hábitos alimenticios saludables y hábitos nocivos.</li> <li>- El desayuno.</li> </ul>	<p>1. 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.</p>	<p>1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.</p>	B	CM	TR EX

UNIDAD 11: MOVERSE EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-MAYO	2 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>3.1. El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.</p> <p>3.2. Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.</p> <p>3.3. Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</p> <p>3.4. Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</p> <p>3.5. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</p> <p>3.6. Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El excursionismo.</b> Normas ecológicas y de seguridad. Planificación. Equipamiento. Accesorios básicos.</li> <li>- <b>La bicicleta de montaña y el cicloturismo.</b> Aspectos técnicos y mecánicos de la bicicleta. Normas ecológicas y de seguridad en la naturaleza. Normas viales de circulación en bicicleta.</li> <li>- Iniciación a los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.</li> </ul>	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	<p>1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.</p>	B	CC	EX TR
		<p>1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.</p>	B	AA	EV TR
		<p>1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.</p>	A	AA	EV TR
		<p>1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.</p>	I	CM	TR

UNIDAD 12: EL FÚTBOL-SALA					
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	6 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>2.1. Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.2. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</p> <p>2.3. Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.</p> <p>2.4. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>2.5. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</p> <p>2.6. Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol-sala.</li> <li>-Pases, controles, tiros y regate.</li> <li>-Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la progresión con el móvil y a impedir el avance del rival, recuperando el móvil.</li> <li>-Ataque y contraataque. Defensa en zona e individual. Los puestos</li> <li>-Práctica de juegos pre-deportivos de iniciación al fútbol y a los deportes de equipo.</li> <li>-Participación activa en la organización, planificación y desarrollo de una competición, asumiendo con responsabilidad los diferentes roles asignados por su equipo; jugador, entrenador, capitán, árbitro, etc.</li> </ul>	<p>2. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.	I	AA	EV
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.	B	AA	EV
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	AA	EV
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.	B	SI	EV
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	EV
		2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.	A	AA	EV
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.	I	AA	EV
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.	I	CS	EV
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	EV EX
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.	I	AA	TR

## 5. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 3º ESO

---

### 5.1. CONTENIDOS.

(Desde el 16 de marzo que comienza el confinamiento los BLOQUES DE CONTENIDO QUE SE TRATAN EN ESTE 3ER TRIMESTRE Y DE REPASO DE LOS TRIMESTRES ANTERIORES SON LOS SIGUIENTES)

#### **Bloque 1: Condición física y salud.**

- 1.1. Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.
- 1.2. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.
- 1.3. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud
- 1.4. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.
- 1.5. Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.
- 1.6. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.
- 1.7. Metabolismo energético y actividad física.
- 1.8. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).
- 1.9. Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes.**

- 2.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.
- 2.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.
- 2.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.
- 2.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.
- 2.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.7. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

#### **Bloque 4. Actividades en el medio natural.**

- 4.1. La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- 4.2. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- 4.3. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- 4.4. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- 4.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- 4.6. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

#### **Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.**

- 5.1. Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.
- 5.2. Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para práctica de actividad física en su tiempo libre.
- 5.3. Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.

- 5.4. Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
- 5.5. La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.
- 5.6. Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.
- 5.7. Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.
- 5.8. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.
- 5.9. Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación

## 5.2. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS.

UNIDAD 8: CONDICIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN					
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL	8 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>1.1. Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.</p> <p>1.2. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud</p> <p>1.3. Control del esfuerzo físico a través de la frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.</p> <p>1.4. Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</p> <p>1.5. Metabolismo energético y actividad física.</p> <p>1.7. Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los nutrientes esenciales, los grupos de alimentos, la pirámide de la alimentación.</li> <li>Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Dieta cardiosaludable.</li> <li>Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 20 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i></li> </ul>	<p>1. 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.</p>	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.	I	CM	I
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.	I	CM	I
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.	I	CM	I
		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido	B	AA	B
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.	I	CM	I
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.	B	CM	B
		2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.	B	AA	EO
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.	I	AA	OD
		2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	B	AA	TM
		2.2.1. Mejora en la prueba de			

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Superación de la prueba de flexibilidad.</li> <li>• Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.</li> </ul>		<p>resistencia en carrera de 20 minutos.</p> <p>2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.</p> <p>2.2.3. Mejora en las pruebas de fuerza.</p>			
		<p>2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p> <p>2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.</p> <p>2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.</p> <p>2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza.</p>	I	AA	TM

UNIDAD 9: ORIENTACIÓN EN LA NATURALEZA					
Bloque Actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL- MAYO	6 sesiones	Ponderación n	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La orientación como técnica de progresión en el medio natural.</li> <li>- Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.</li> <li>- El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.</li> <li>- Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</li> <li>- Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.</li> </ul> <p><b>Especificaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.</li> </ul> <p>Otras actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación a la escalada, actividades de trepa: tipos, agarres, apoyos y medidas de seguridad.</li> <li>- Práctica de los deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.</li> <li>- Práctica del cicloturismo.</li> </ul>	<p>1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.</p>	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.	I	CM	EV
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.	B	AA	PE
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.	A	AA	PE
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.	I	CM	TR

**UNIDAD 11: EL VOLEIBOL**

Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO-JUNIO	8 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>1.1. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>1.2. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.</p> <p>1.3. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>1.4. Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.</p> <p>1.5. Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.</p> <p>1.6. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>1.7. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.</p> <p>1.8. Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.</p> <p>1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.</p> <p>1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>	B	AA	EV	
				B	AA	EV
				B	AA	EVPE
				I	AA	EV
				I	AA	EV
		<p>11. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.	B	AA	EV
			2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	EV
			2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.	I	CS	EV
			2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.	A	AA	EV
			2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.	I	AA	EV EO
			2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	B	CS	TR



## 6. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 4º ESO

---

### 6.1. CONTENIDOS.

(Desde el 16 de marzo que comienza el confinamiento los BLOQUES DE CONTENIDO QUE SE TRATAN EN ESTE 3ER TRIMESTRE Y DE REPASO DE LOS TRIMESTRES ANTERIORES SON LOS SIGUIENTES, señalado en rojo)

#### **Bloque 1: Condición física y salud.**

- 1.1. Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.3. Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.
- 1.4. Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.
- 1.5. Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.6. Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
- 1.7. Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.
- 1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.
- 1.9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.
- 1.10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.
- 1.11. Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).
- 1.12. Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes.**

- 2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.
- 2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.
- 2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.
- 2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.
- 2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.

#### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.**

- 3.1. La orientación como técnica de progresión en el medio natural.
- 3.2. Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.
- 3.3. El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.
- 3.4. Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.
- 3.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...
- 3.6. Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.

## Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

- 5.1. La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.
- 5.2. Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.
- 5.3. Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.
- 5.4. Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.
- 5.5. Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.
- 5.6. Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

## 6.2. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS. (En rojo estándares básicos evaluables)

UNIDAD 10: CONDICIÓN FÍSICA Y ALIMENTACIÓN						
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL	8 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>1.2. Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>1.8. Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</p> <p>1.9. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</p> <p>1.10. Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <p><b>Alimentación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los nutrientes esenciales, los grupos de alimentos, la pirámide de la alimentación.</li> <li>- Alimentación y actividad física: elaboración de un menú equilibrado y saludable.</li> <li>- Necesidades hídricas y alimenticias para la práctica deportiva.</li> </ul> <p><b>Condición Física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las</li> </ul>	<p>1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.	I	CM	OD	
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	I	AA	EX TR	
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.	I	CM	TR	
		1.4. <b>Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.</b>	B	CM	EX	
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.	I	AA	TR	
		1.6. <b>Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.</b>	B	AA	EX	
		1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.	I	AA	TR	
		2.3. <b>Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas</b>	B	SI	TR	
		2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e				

<p>capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>• Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 25 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i></li> <li>- Superación de la prueba de flexibilidad.</li> <li>- Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.</li> </ul>	<p>identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud</p>	<p>relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p>			
		<p>2.5. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.</p> <p>2.2.1. Mejora en la prueba de resistencia en carrera de 20 minutos.</p> <p>2.2.2. Mejora en la prueba de Flexibilidad.</p> <p>2.2.3. Mejora en las pruebas de fuerza.</p>	B	AA	
		<p>2.6. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p> <p>2.3.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia.</p> <p>2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.</p> <p>2.3.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza.</p>	I	AA	

UNIDAD 11: VOLEIBOL						
Bloque Juegos y deportes	3º trimestre: MAYO	8 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev	
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE				
<p>2.1. Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</p> <p>2.2. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</p> <p>2.3. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</p> <p>2.4. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</p> <p>2.5. Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</p> <p>2.6. La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.</p> <p>2.7. Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conocer las reglas del voleibol en sus respectivas modalidades.</li> <li>-Conocer y profundizar en los aspectos técnicos y tácticos.</li> <li>-Dominar las acciones y fundamentos técnicos-tácticos básicos del juego: saque, recepción de mano baja, toque de dedos, remate, bloqueo, colocación y rotación, sistemas de defensa y de ataque.</li> <li>-Colaborar en la organización y desarrollo de un torneo autogestionado por los propios alumnos y asumiendo los diferentes roles: jugador, entrenador, árbitro, anotador.</li> </ul>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	1.1. <b>Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.</b>	B	AA	OD	
		1.2. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.</b>	B	AA	EX	
		1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.	I	AA	OD	
		1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD	
	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>2.1. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.</b></p> <p>2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.</p> <p>2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.</p> <p>2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.</p> <p>2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.</p> <p>2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.</p>	2.1. <b>Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.</b>	B	AA	EX
			2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.	I	AA	OD
			2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.	I	AA	OD
			2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.	A	AA	OD
			2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.	I	AA	TR
			2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.	A	AA	OD
			2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.	I	SI	TR
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas,	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo	A	SI	TR	

previando los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.			
	3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.	I	AA	TR
	3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.	I	SI	TR

## 7. REPROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1º BACHILLERATO

### 6.1. CONTENIDOS.

**(Desde el 16 de marzo que comienza el confinamiento los BLOQUES DE CONTENIDO QUE SE TRATAN EN ESTE 3ER TRIMESTRE Y DE REPASO DE LOS TRIMESTRES ANTERIORES SON LOS SIGUIENTES, señalado en rojo)**

#### **Bloque 1. Actividad física y salud:**

- 1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos.
- 1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio.
- 1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable.
- 1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable.
- 1.5. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- 1.6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.
- 1.7. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.
- 1.8. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

#### **Bloque 2. Juegos y deportes.**

- 2.1. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de una o varias de las modalidades deportivas realizadas en la etapa anterior. Aplicación a situaciones variadas de práctica, incluyendo de competición.
- 2.2. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.
- 2.3. Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.
- 2.4. Experimentación de algunas modalidades de deportes adaptados como medio de sensibilización y de respeto por las diferencias.
- 2.5. Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de actividades para el desarrollo de su propia práctica de actividad deportiva en el periodo escolar, teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro.
- 2.6. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

#### **Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural.**

- 3.1. Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.

- 3.2. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.
- 3.3. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- 3.4. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.
- 3.5. Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.
- 3.6. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

#### **Bloque 4. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.**

- 5.1. Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso de utilización del tiempo libre y de ocio.
- 5.2. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
- 5.3. Análisis y reflexión sobre las interpretaciones, tanto positivas como negativas, que pueden generarse en torno a la actividad físico-deportiva (violencia en el deporte, trastornos de la imagen corporal, doping, etc.).
- 5.4. Estudio de las posibles salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.
- 5.5. Normas de seguridad y de correcta utilización de los materiales y de las instalaciones en la práctica de actividades físico-deportivas.
- 5.6. Práctica de actividades para el refuerzo de las técnicas y conocimientos adquiridos sobre primeros auxilios en cursos anteriores.
- 5.7. Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

#### **6.2. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES Y COMPETENCIAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS. (En rojo estándares básicos evaluables)**

En la presente unidad se trata de llevar a la práctica el programa personal de actividad física. También se pretende adquirir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición al objeto de saber elaborar un balance energético y los requerimientos nutricionales para una alimentación saludable.

UNIDAD 8: ENTRENÁNDOME III					
Bloque Condición Física	3º trimestre: ABRIL-MAYO	11 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.EV
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
1.1. Consolidación de los conocimientos teóricos y prácticos que sobre la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud han sido adquiridos en cursos anteriores y aplicación práctica de los mismos. 1.2. Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física saludable adaptado a las características e intereses personales y que pueda ser desarrollado tanto en el horario escolar como en su tiempo de ocio. 1.3. Pautas y factores a considerar en la elaboración de un programa personal de actividad física saludable. 1.4. Aplicación sistemática y autónoma de pruebas de valoración que aporten datos para la elaboración del programa personal de actividad física saludable. 1.5. Utilización de distintos recursos y	1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	1.1. Integra los conocimientos adquiridos sobre nutrición y balance energético en el programa personal de actividad física saludable.	A	AA	TR
		1.2. Incorpora en su práctica física los hábitos posturales que promueven la salud.	B	AA	OD
		1.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	B	AA	TR
		1.4. Emplea de forma autónoma técnicas de relajación como medio para obtener el equilibrio psicofísico.	B	AA	OD
		1.5. Alcanza los objetivos de nivel de condición física previstos en su programa personal de actividad física saludable. 1.5.1. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Resistencia, manteniéndose en carrera 30	I	AA	

<p>aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal de actividad física saludable.</p> <p>1.7. Profundización en las técnicas de relajación trabajadas en cursos anteriores y utilización autónoma de las mismas.</p> <p>1.8. Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.</p>		<p>minutos.</p> <p>1.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Flexibilidad.</p> <p>1.5.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades en Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.</p>			
<p><b>Especificaciones:</b></p> <p>- Elaborar y poner en práctica en horario escolar y extraescolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y fuera de él, argumentando sus decisiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.</li> <li>• Superación de las pruebas de resistencia: test de Cooper y resistencia en carrera de 30 minutos al final del primer trimestre y al final del curso. <i>Ver pruebas físicas y motrices en anexo 1.</i></li> <li>• Superación de la prueba de flexibilidad.</li> <li>• Superación de la prueba de Fuerza, especialmente en salto de longitud y abdominales en 1 minuto.</li> </ul>	<p>2. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>2.1. Diseña y pone en práctica un programa personal de actividad física saludable que responda a sus intereses y que tenga en cuenta sus características personales, utilizando los métodos adecuados y conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, descanso y tipo de actividad y que pueda ser desarrollado tanto en el periodo escolar como en su tiempo libre.</p> <p>2.2. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en la elaboración y progreso de su programa personal de actividad física saludable.</p> <p>2.3. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa personal de actividad física saludable, realizando los ajustes necesarios cuando no se obtengan los resultados previstos.</p>	<p>B</p> <p>I</p> <p>A</p>	<p>AA</p> <p>AA</p> <p>AA</p>	<p>EX TR</p> <p>TR</p> <p>TR</p>



UNIDAD 9: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA					
Bloque actividades físico-deportivas en el medio natural	3º trimestre: ABRIL-MAYO	4 sesiones	Ponderación	COMP	Ins.Ev
CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p>1.1. Afianzamiento de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno cercano y otros entornos.</p> <p>1.2. Planificación de la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores y que puedan ser utilizadas de forma autónoma en el tiempo de ocio personal.</p> <p>1.3. Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>1.4. Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>1.5. Análisis de las posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural mediante el estudio de la oferta de instituciones públicas, de asociaciones y clubes deportivos y de empresas privadas.</p> <p>1.6. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p><b>Especificaciones:</b></p> <p>- Realización de recorridos de orientación en el centro y fuera de él, en la ciudad y en la naturaleza, a partir del uso de elementos básicos de orientación como la brújula, el mapa y demás recursos de Internet.</p> <p>Otras actividades:</p> <p>- <b>Práctica del cicloturismo.</b></p> <p>- Práctica de deportes sobre patín: patines sobre ruedas, skate, patinetes, etc.</p>	<p>1. Considerar las actividades físico-deportivas en el medio natural como una opción adecuada de utilización del tiempo de ocio, planteando propuestas de aplicación de técnicas específicas en el mismo que respondan a las características, gustos y necesidades personales y mostrando actitudes activas de conservación y mejora del medio ambiente.</p>	<p>1.1. <b>Aplica las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en contextos adaptados y/o naturales, adaptándose a los condicionantes de la práctica y teniendo en cuenta los aspectos organizativos necesarios.</b></p>	B	AA	EV
		<p>1.2. Planifica la puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural en las que se apliquen una o varias de las técnicas trabajadas en cursos anteriores, que responda a sus intereses y que pueda ser desarrollada en su tiempo libre, atendiendo a pautas básicas de organización.</p>	I	AA	TR
		<p>1.3. <b>Recoge en su plan de puesta en práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas a realizar para la conservación y mejora del medio ambiente.</b></p>	B	CM	TR



## 8. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

---

**Durante este período de confinamiento y de situación excepcional la metodología reflejada en la programación cambia. Se siguen valorando los aspectos metodológicos generales que se plasman en la programación pero adaptados a nuestra nueva situación debiendo ser: Flexible, activa, participativa, inductiva, integradora, lúdica y creativa. Todos los cambios que se plasman en la REPROGRAMACIÓN están condicionados por los cambios necesarios en la metodología debido a una situación que cambia de forma radical el tratamiento de nuestra materia y con ello la forma aplicar la metodología adecuada. La metodología aplicada es la siguiente, teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto:**

Mediante el Delphos papás nos ponemos en contacto con todos los/as alumnos/as y sus familias de forma oficial para darles las instrucciones y que puedan acceder a toda la información que envía el departamento de Educación Física. De igual forma se pone en conocimiento de las mismas otro canal para envío de información utilizando un email creado al efecto como recurso a nombre de nuestro Departamento ([iesjuandopazodepartamentoef@gmail.com](mailto:iesjuandopazodepartamentoef@gmail.com)).

**Fases de comunicación con las familias, alumnado y resto de equipo docente, tutores, equipo directivo y Departamento de Orientación:**

1.-Durante las primeras semanas (16-27 de marzo) les facilitamos la línea de trabajo y propuesta de actividades a través de Delphos y el email creado al efecto, ya que hay muchos niños que todavía no consiguen acceder. Las tareas programadas para estas semanas se siguen teniendo en cuenta las medidas de flexibilización y acomodación de los procesos de enseñanza y aprendizaje a la nueva situación. SE PLANTEA EL ENVÍO DE LAS MISMAS DE FORMA SEMANAL Y/O QUINCENAL.

2.-Desde Jefatura de estudios realizan un exhaustivo trabajo para detectar cuáles son los alumnos que no cuentan con medios informáticos (BRECHA DIGITAL) para poder acceder a Internet o que no dispongan de recursos informáticos, con estos/as alumnos/as se tendrá una especial sensibilidad para que esto no suponga una dificultad añadida a la hora de superar la asignatura.

3.- El envío de tareas se hace por semanas y los procesos de intercambio de información con tutores, equipo directivo y orientación se hacen de forma regular para ir adaptando la metodología de trabajo, ajustando temas, reduciendo contenidos AL MÍNIMO SEGÚN LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Se piensa en priorizar las tareas globalizadas, interdisciplinares y trabajo por competencias ya que en la tercera y cuarta semana se observa que el confinamiento y la vuelta a las aulas va a estar muy complicada con lo que la metodología debe aportar otro tipo de tratamiento alternando:

a) tareas de investigación web.

b) tareas de consolidación teórica y cuestionarios al efecto.

c) análisis de videos para implementar la observación de técnica y movimiento ofreciendo recursos relacionados con la condición física para que el alumnado haga un visionado práctico de los contenidos.

d) se implementa la comunicación a través de la PLATAFORMA DEL DEPARTAMENTO de MOODLE donde se establece un intercambio y feedback de comunicación con el alumnado más rápido y efectivo.

e) actividades dinámicas de videos con preguntas.

f) Actividades de contenido procedimental con fichas de autoevaluación.

### ***DIFICULTADES Y CONDICIONANTES DE NUESTRA MATERIA***

La Educación física es una materia que mantiene tres tipos de valoración de capacidades básicas: contenidos teóricos, contenidos procedimentales y contenidos actitudinales. Nuestros condicionantes son:

a) LA EMERGENCIA SANITARIA es un condicionante primordial el cuidado de la salud de nuestro alumnado, todos tenemos en cuenta que debemos evitar cualquier tipo de lesión que nos lleve a visitar el hospital y acreciente la situación en la que estamos inmersos.

b) EL CONFINAMIENTO hace necesario un tratamiento especial de la condición física (por lo anteriormente expuesto) ya que dependemos de varios factores: la forma física del alumnado, el tipo de tareas que se adaptan al trabajo físico, el material inexistente en las casas (que hay que adaptar) y la posibilidad que no todo el alumnado lo tenga, ni tampoco pueda disponer de él.

c) LA FALTA DE SUPERVISIÓN de las tareas físicas, en cuanto a ejecución, control de la intensidad y técnica de las mismas que evitan en muchos casos lesiones o previenen accidentes.

***Todos estos condicionantes son los que implementan la elección y el desarrollo de la metodología de trabajo, criterios de evaluación y calificación (que posteriormente se exponen).***

## 9. EVALUACIÓN.

### 9.1 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

En rojo instrumentos de evaluación empleados en la REPROGRAMACIÓN

Escalas de evaluación.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas, así como para valorar procedimientos.
Listas de control.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas, así como para valorar procedimientos.
Registro de anécdotas.	Se utilizarán para evaluar actitudes, valores y normas.
Trabajos	Se utilizarán para evaluar los contenidos conceptuales
Cuestionarios o exámenes objetivos	Se utilizarán para evaluar los contenidos conceptuales. Podrán ser de respuesta corta, de texto incompleto, de emparejamiento, de opción múltiple o de verdadero o falso
Tests motores	Sirven para evaluar el rendimiento físico y motor del individuo.
Pruebas de ejecución	Se utilizarán para evaluar habilidades motrices como las técnicas deportivas
Pruebas funcionales	Sirven para evaluar la respuesta de los sistemas orgánicos y fisiológicos al esfuerzo.
Autoevaluación	Para recabar información sobre el proceso de enseñanza y sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.
Coevaluación	Se utilizarán para evaluar las actuaciones grupales en los contenidos de expresión corporal

### 9.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Resolución de 30/04/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes:

“Se priorizará la evaluación, atendiendo a su carácter continuo, formativo e integrador, a partir de las evaluaciones anteriores y las actividades desarrolladas durante este periodo, siempre que ello favorezca al alumno o alumna. En ningún caso, el alumno podrá verse perjudicado por las dificultades derivadas del cambio de metodología a distancia del tercer trimestre, y no podrá ver minorados los resultados obtenidos en las evaluaciones de los trimestres anteriores”.

- **Cálculo de la nota del curso.**

a) Se tendrá en cuenta la evaluación continua principalmente en los resultados de los dos trimestres anteriores a los que se le sumará el proceso de evaluación del tercer trimestre.

El alumnado que no haya superado la segunda evaluación y que no haya realizado las tareas o las pruebas de manera positiva durante el tercer trimestre se le considerará como suspenso y deberá realizar la evaluación extraordinaria, puesto que no habrá alcanzado ni los objetivos ni las competencias básicas del curso o del título.

b) Se calificará con un 50% de la nota global de la 1ª evaluación, se calificará con un 50% de la nota global de la 2ª evaluación (al haber sido estos dos primeros trimestres presenciales). Esta ponderación se llevará a efecto en la categorización de los estándares, necesitaríamos ponderar de nuevo.

c) Al impartirse de manera no presencial un 20 % de los contenidos mínimos y de los estándares básicos, se ponderarán con un 20%, en el caso que el/la alumno/a le ayude a mejorar los resultados obtenidos en la evaluación ordinaria tendrán un carácter sumativo y nunca minorará los resultados obtenidos en las evaluaciones de los dos trimestres anteriores.

Siempre que el alumno haya obtenido una calificación igual o superior a 5 en el período presencial o haya aprobado la segunda evaluación y su evolución final haya sido muy positiva; es decir, sumarán 0, 1 y 2 puntos en función de la entrega y de la realización perfecta de las tareas.

#### MARCO LEGISLATIVO:

***Seguindo la Resolución de 30/04/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se establecen instrucciones para la adaptación de la evaluación, promoción y titulación ante la situación de crisis ocasionada por el COVID-19. [2020/2829] se establece:***

“La evaluación final ordinaria se llevará a cabo en el marco de la evaluación continua, a partir de las evidencias de aprendizaje que el profesorado haya recogido de sus alumnos y alumnas antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales, es decir, de la primera y segunda evaluación y del trabajo realizado durante el tiempo de suspensión de las actividades lectivas presenciales”.

“La calificación de las materias y/o ámbitos en la evaluación final ordinaria no podrá ser inferior a la calificación que tendría el alumno o la alumna teniendo en cuenta las evidencias de aprendizaje disponibles antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales”

- **Cálculo de la nota de la evaluación.**

Para obtener la calificación de la evaluación se medirá el nivel de logro alcanzado en cada uno de los estándares incluidos en la evaluación de acuerdo a la siguiente escala:

NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4	NIVEL 5
No conseguido	Aceptable	Bien	Muy Bien	Excelente
0-4	5	6	8	10

Es decir, los niveles 2, 3, 4 y 5 se considerarán como conseguidos y el nivel de logro 1 será el que se interprete como no conseguido.

#### Observaciones:

- La consecución de todos los estándares de aprendizaje BÁSICOS garantizará el APROBADO en la evaluación.
- La calificación de los bloques de estándares INTERMEDIOS Y AVANZADOS no computarán como tales en este TERCER TRIMESTRE.

### 9.3. PLANES DE TRABAJO DE ALUMNO: ALUMNOS DE PMAR, ALUMN@S REPETIDORES/AS, ALUMN@S CON ESTÁNDARES PENDIENTES. EVALUACIÓN ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA.

Se desarrollará en los puntos 10.4, 10.5, 10.6 (ver anexos PROGRAMACIÓN 2019-2020)

#### **- Planes de trabajo alumn@s de PMAR.**

Deben seguir las orientaciones del profesor/a que imparta la materia, cumpliendo con una Lista de Control que el profesor/a le hará saber al alumn@, además, deberá realizar (si el profesor/ra considera necesario) los

cuestionarios de la Plataforma que tiene el Departamento de Educación Física y que les sirvan para completar la información sobre los contenidos tratados durante el Curso Académico. Sobre todo para afianzar contenidos de TRIMESTRES ANTERIORES.

#### **- Recuperación de estándares de una evaluación .**

Los alumn@s con los estándares no superados de una o varias evaluaciones o contenidos pendientes de un Curso Académico deberán recuperarlos en la evaluación siguiente o cuando establezca el profesor/a según el curso a recuperar. El profesor /a establecerá para cada alumn@ un **plan de trabajo individual** que deberán llevar a cabo los propios alumn@s, contando con la ayuda del profesor/a cuando fuese necesario.

En el caso de que el alumn@ no recupere dicha evaluación tendrá que presentarse a las pruebas de junio. Cuando el alumn@ sólo tenga suspensa una evaluación deberá recuperar sólo los contenidos y estándares no superados. Se recupera según la opción aplicada por el profesor/a pudiendo utilizar la Plataforma Moodle del Departamento.

#### **- Planes de trabajo para alumn@s repetidores.**

El alumn@ deberá realizar los cuestionarios que considere el profesor/a pertenecientes a la plataforma que tiene el Departamento de Educación Física y que complementen, formen y ayuden al alumn@ a recordar y actualizar sus conocimientos, transformados en los estándares que más dificultad encontró en el curso que repite.

#### **-Alumnos/as con materia pendiente de curso anterior.**

La recuperación de los cursos pendientes consistirá en la realización de un trabajo y/o Cuestionarios de la plataforma (del Curso actual o del Curso anterior si no hiciera los del curso presente) por trimestre. En el caso de que no se entreguen en la prueba ordinaria de junio, o bien los trabajos o cuestionarios no superaran los estándares básicos del Curso pendiente, el alumno deberá presentarse a la prueba extraordinaria. Además el alumno podrá recuperar el curso anterior aprobando el curso presente y realizando los cuestionarios del curso presente.

En los anexos se puede encontrar las tareas de recuperación para cada nivel. (PROGRAMACIÓN 2019-2020)

#### **- Alumnos/as repetidores (con Educación Física suspensa del curso anterior).**

Los alumnos repetidores que hubiesen aprobado la materia el curso anterior tendrán un tratamiento idéntico a los demás alumnos.

Los alumnos repetidores que hubieran suspendido la materia el curso anterior serán objeto de un seguimiento particular. Se recabará información (tutor del curso anterior, profesor, alumno, familia) sobre los motivos por los que la materia no fue superada (asistencia, comportamiento, falta de interés, esfuerzo y participación), y se establecerán las medidas didácticas y metodológicas oportunas para evitar en lo posible un nuevo fracaso. Deberán aprobar el curso presente y realizar un repaso o ampliación de conocimientos que le permitan compensar los estándares no aprobados en el Curso anterior (Cuestionarios de nuestra plataforma o trabajos).

## **- Evaluación Ordinaria. (1-2 JUNIO DE 2020)**

***Siguiendo la Resolución de 30/04/2020, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se establecen instrucciones para la adaptación de la evaluación, promoción y titulación ante la situación de crisis ocasionada por el COVID-19. [2020/2829] se establece:***

“La evaluación final ordinaria se llevará a cabo en el marco de la evaluación continua, a partir de las evidencias de aprendizaje que el profesorado haya recogido de sus alumnos y alumnas antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales, es decir, de la primera y segunda evaluación y del trabajo realizado durante el tiempo de suspensión de las actividades lectivas presenciales”.

***“La calificación de las materias y/o ámbitos en la evaluación final ordinaria no podrá ser inferior a la calificación que tendría el alumno o la alumna teniendo en cuenta las evidencias de aprendizaje disponibles antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales”***

No aprobará la materia en esta Evaluación Ordinaria quien no supere los estándares básicos ni los criterios de evaluación ni los de calificación de esta materia del período presencial; por tanto, no alcanzará las competencias básicas de la materia ni del título; y obtendrá una calificación igual o inferior a 4.

a) Se realizarán pruebas de recuperación sobre los apartados TEÓRICOS de la materia reflejados en la Plataforma del Departamento con un 60% y sobre trabajos de investigación un 40% de ponderación, ambas acciones se basarán en los estándares básicos, los criterios de evaluación mínimos y las competencias básicas de la materia y del título.

b) No se ponderarán estos porcentajes cuando exista abandono práctico de la materia: no entrega de trabajos, no superación de ningún examen o de al menos dos exámenes, absentismo o elevado número de ausencias, tareas, pruebas o trabajos copiados, parafraseados y no originales, etc.

## **- Evaluación Extraordinaria (JUNIO DE 2020)**

***Resolución de 30/04/2020: “La evaluación final extraordinaria se llevará a cabo teniendo en consideración sólo los aprendizajes no superados antes de la suspensión de las actividades lectivas presenciales al término del segundo trimestre del alumnado.”***

Todas las pruebas deberán incluir estos estándares suspensos para dar oportunidad al alumn@ para superarlos. El profesor@ aplicará de forma autónoma las pruebas correspondientes siguiendo con los instrumentos de evaluación que se han aplicado en el desarrollo del Tercer Trimestre y pudiendo hacer uso del mismo. (Todo puede variar si este período de tiempo se resuelve una vuelta a las aulas; cosa improbable en este momento)

Durante el período comprendido entre la evaluación Ordinaria y la evaluación Extraordinaria cada profesor/a del Departamento deberá hacerse cargo de sus alumn@s con estándares superados y con estándares no superados durante el Curso; y adaptar a todos ellos actividades de refuerzo y ampliación a los primeros y actividades que permitan la recuperación a los segundos. Este tipo de actividades estarán condicionadas a lo que se marque por parte de la Consejería de Educación, viendo la evolución de los acontecimientos.

a) Se ponderará un 55% los estándares básicos del programa de refuerzo evaluados a través de la realización de trabajos y tareas que tratarán aspectos TEÓRICOS de la materia. Se priorizará el uso de la Plataforma del Departamento o cualquier otro instrumento metodológico usado durante los dos primeros trimestres.

b) Se ponderará un 45% los estándares básicos del programa de refuerzo evaluados por medio de la realización de pruebas de evaluación procedimental en el caso que se pudiera por estas circunstancias especiales o no. Esto significa que la parte de evaluación procedimental si no pudiéramos hacerlo de forma presencial se podrán utilizar elementos de investigación por imágenes de video, TIC's que analicen elementos de la práctica o cualquier otro instrumento de evaluación que considere estos aspectos, siempre primando los parámetros de protección de la salud del alumnado en estos momentos de alerta sanitaria.

**IMPORTANTE:** El alumnado que deba recuperar la materia en la Evaluación Extraordinaria se le adjuntará un **Plan de Trabajo** para que pueda planificarse y trabajar sobre los estándares básicos no superados durante el 1er y 2º Trimestre.

- c) El alumnado deberá obtener una calificación igual o superior a 5 para superar la materia.
- d) No se ponderarán positivamente las pruebas o los trabajos copiados, parafraseados o mal elaborados.

### **-Evaluación de la práctica docente**

En el análisis sobre la evaluación de la práctica docente en este período se pueden destacar algunos puntos susceptibles de mejora:

- o Proceso de interacción audiovisual o feedback con el alumnado.
- o Mejora de la organización y de la coordinación por curso o nivel o grupo.
- o Empleo de plataformas digitales más rápidas y seguras.
- o Realización de pruebas online objetivas con plataformas audiovisuales en directo.
- o Portátiles para el profesorado mucho más potentes y seguros.
- o Contratación de plataformas oficiales, prácticas y seguras, para educación.
- o Disminución de ratio de alumnado de atención online con un máximo de 15 alumnos por materia.
- o Reducción de las horas de docencia de 20 a 18 para mejorar la atención individualizada del alumnado.