

**PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA:
EDUCACIÓN
FÍSICA
3º ESO
COLEGIO VALLE
DEL MIRO**

ÍNDICE

1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS.
2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
3. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES.
4. PRUEBA EXTRAORDINARIA.



TEMPORALIZACIÓN 1ª EVALUACIÓN

Septiembre	Octubre	Noviembre

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Instrumentos de evaluación		Metodología didáctica	CC
<p>Actividades individuales en medio estable: Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury</p> <p>Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico. - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad. - Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 	<p>Pruebas escritas</p> <p>Pruebas orales, trabajos y pruebas prácticas</p> <p>Observación del trabajo en el aula (Actitud y participación)</p>	<p>25%</p> <p>50%</p> <p>25%</p>	<p>Técnica de instrucción directa combinada con métodos de búsqueda, trabajo cooperativo, por proyectos, facilitando feedback y refuerzo positivo.</p> <p>Se crean ambientes y situaciones que faciliten la reflexión y el debate sobre temas transversales.</p>	<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



<p>Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.</p> <p>Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.</p> <p>La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.</p>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
--	---	--	--	--	----------------------------



	<p>3. 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico- expresivas trabajadas en el ciclo. • Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. • Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. • Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>4. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



<p>Salto, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos.</p> <p>Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas. Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas. Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.</p> <p>Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.</p>	<p>5. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>7. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>8. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



	<p>9. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. • Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 			<p>CCL, CMCT, CD, CAA, CEC</p>
	<p>10. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en el esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acorde a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 			



<p>Actividades artístico- expresivas: Danzas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. 	<p>11. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. • Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
---	--	--	--	--	---

**COLEGIO VALLE DEL MIRO
VALDEMORO - (Madrid)**



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO: 3º ESO

ÁREA: Educación Física

CURSO 2021-2022

Evaluación: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN				
Instrumentos	Descripción	Periodicidad en la corrección, tiempo, cantidad	Recuperación	Ponderación de la calificación
Pruebas prácticas	Pruebas de ejecución individuales y grupales de capacidades físicas y cualidades motrices, elaboración de fichas de clase, trabajos en equipo durante las sesiones.	En todas las sesiones.	Una semana después de haber realizado la prueba.	50%
Pruebas orales	Pruebas directas sobre lo que se está trabajando.	En todas las sesiones.	En el momento de realizarse.	
Trabajos	Presentación de trabajos individuales y en grupo relacionados con la materia impartida a lo largo del trimestre.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	
Prueba escritas	Trabajos específicos para aquellos que están exentos y no pueden realizar actividad física por prescripción médica.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	50%
Observación del trabajo en de aula.	La actitud, el esfuerzo y la participación durante el desarrollo de las clases.	En todas las sesiones.		25%
Prueba Escrita	Examen teórico-práctico	Antes de finalizar el trimestre	Una semana después de haber entregado las notas	25%



TEMPORALIZACIÓN 2ª EVALUACIÓN

Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Criterios de evaluación	Metodología didáctica	CC
<p>Actividades de colaboración-oposición: Baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes. - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas. Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc. - La colaboración y la toma de decisiones en equipo. 	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 	<p>Pruebas escritas</p> <p>25%</p> <p>Pruebas orales, trabajos y pruebas prácticas</p> <p>50%</p> <p>Observación del trabajo en el aula (Actitud y participación durante las clases)</p> <p>25%</p>	<p>Técnica de instrucción directa combinada con métodos de búsqueda, trabajo cooperativo, por proyectos, facilitando feedback y refuerzo positivo.</p> <p>Se crean ambientes y situaciones que faciliten la reflexión y el debate sobre temas transversales.</p>	<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



<p>Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo. <p>Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación de oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC,</p>
---	---	--	--	--	---------------------------------



	<p>3. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. • Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. • Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>4. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. • Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>5. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. • Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



	<p>6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. • Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <p>Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
	<p>7. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. • Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



<p>Actividades en medio no estable: Orientación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La orientación como actividad físico deportiva en medio noestable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales). - Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas. La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación. - Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. y de las condiciones de las mismas. - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo. 	<p>8. 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico- expresivas trabajadas en el ciclo. • Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. • Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. • Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. 				<p>CSC, CAA CSIEE, CEC, CL</p>
	<p>9. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. 				<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



<p>Actividades artístico-expresivas:</p> <p>Danzas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. - Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos. 	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. • Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
--	---	--	--	--	--------------------------------



Evaluación: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN				
Instrumentos	Descripción	Periodicidad en la corrección, tiempo, cantidad	Recuperación	Ponderación de la calificación
Pruebas prácticas	Pruebas de ejecución individuales y grupales de capacidades físicas y cualidades motrices, elaboración de fichas de clase, trabajos en equipo durante las sesiones.	En todas las sesiones.	Una semana después de haber realizado la prueba.	50%
Pruebas orales	Pruebas directas sobre lo que se está trabajando.	En todas las sesiones.	En el momento de realizarse.	
Trabajos	Presentación de trabajos individuales y en grupo relacionados con la materia impartida a lo largo del trimestre.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	
Prueba escritas	Trabajos específicos para aquellos que están exentos y no pueden realizar actividad física por prescripción médica.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	50%
Observación del trabajo en de aula.	La actitud, el esfuerzo y la participación durante el desarrollo de las clases.	En todas las sesiones.		25%
Prueba Escrita	Examen teórico-práctico	Antes de finalizar el trimestre	Una semana después de haber entregado las notas	25%



TEMPORALIZACIÓN 3ª EVALUACIÓN

Marzo	Abril	Mayo	Junio

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	Instrumentos de evaluación		Metodología didáctica	CC
<p>Actividades de adversario: bádminton</p> <p>Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.</p> <p>Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.</p> <p>Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.</p> <p>Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. • Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. • Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. • Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. • Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 	<p>Pruebas escritas</p> <p>25%</p> <p>Pruebas orales, trabajos y pruebas prácticas</p> <p>50%</p> <p>Observación del trabajo en el aula (Actitud y participación)</p> <p>25%</p>	<p>Técnica de instrucción directa combinada con métodos de búsqueda, trabajo cooperativo, por proyectos, facilitando feedback y refuerzo positivo.</p> <p>Se crean ambientes y situaciones que faciliten la reflexión y el debate sobre temas transversales.</p>	<p>CCL, CMCT, CAA</p>	



<p>Salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas. - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica. - Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad. - Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas. - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo. <p>Balance energético entre ingesta y gasto calórico.</p>	<p>2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. • Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. • Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. • Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
---	---	--	--	--	--------------------------------



<p>Actividades artístico-expresivas:</p> <p>Danzas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. <p>Diseño y realización de coreografías</p> <p>Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>2. 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>3. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico- expresivas trabajadas en el ciclo. • Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. • Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva • Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. • Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. • Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. • Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. • Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. • Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. • Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC, CL</p> <p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
---	---	---	--	--	---



<p>5. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. • Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. • Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
<p>6. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. • Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. • Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza • Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. • Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. • Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p> <p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>



	<p>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. • Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. <p>Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
--	--	---	--	--	--------------------------------

	<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. • Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. • Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. • Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. • Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 			<p>CSC, CAA CSIEE, CEC</p>
--	--	--	--	--	--------------------------------



Evaluación: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN				
Instrumentos	Descripción	Periodicidad en la corrección, tiempo, cantidad	Recuperación	Ponderación de la calificación
Pruebas prácticas	Pruebas de ejecución individuales y grupales de capacidades físicas y cualidades motrices, elaboración de fichas de clase, trabajos en equipo durante las sesiones.	En todas las sesiones.	Una semana después de haber realizado la prueba.	50%
Pruebas orales	Pruebas directas sobre lo que se está trabajando.	En todas las sesiones.	En el momento de realizarse.	
Trabajos	Presentación de trabajos individuales y en grupo relacionados con la materia impartida a lo largo del trimestre.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	
Prueba escritas	Trabajos específicos para aquellos que están exentos y no pueden realizar actividad física por prescripción médica.	Antes de finalizar el trimestre.	Una semana después de haber entregado las notas.	50%
Observación del trabajo en de aula.	La actitud, el esfuerzo y la participación durante el desarrollo de las clases.	En todas las sesiones.		25%
Prueba Escrita	Examen teórico-práctico	Antes de finalizar el trimestre	Una semana después de haber entregado las notas	25%

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Dado que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua, se requiere la asistencia regular de los alumnos a las clases y a las actividades programadas.

Se procederá a la realización de una valoración inicial practica a comienzo de curso. En cada una de las tres evaluaciones, se calificará al alumno teniendo en cuenta los datos obtenidos de los diferentes ejercicios prácticos realizados durante el desarrollo de las sesiones (pruebas de ejecución, elaboración de trabajos teóricos, trabajos en equipo durante las sesiones...) así como la observación del trabajo diario de cada alumno y su actitud y predisposición hacia la materia.

Teniendo en cuenta que la evaluación debe ser continua y que la materia tiene un carácter progresivo, los contenidos se irán recogiendo a lo largo de todas las pruebas del curso.

Los instrumentos de evaluación que se aplican son los siguientes:

1. Pruebas de ejecución (capacidades físicas y cualidades motrices)
2. Realización de pruebas de ejecución grupales.
3. Pruebas escritas.
4. Trabajos individuales.
5. Trabajos en grupo.
6. Observación del trabajo en el aula.
7. Entrevista: diálogo y atención a la situación personal.
8. Autoevaluación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1. Los alumnos serán evaluados de los contenidos tratados a lo largo del curso. El valor de estos contenidos es el siguiente:

- Nota de pruebas escritas (Exámenes de evaluación) 25 %
- Nota de observación del trabajo en el aula (actitud y participación durante las clases)25 %
- Nota de pruebas orales, trabajos y pruebas prácticas..... 50 %

Los contenidos teóricos (exámenes de evaluación) estarán incluidos en la **nota de pruebas escritas.**

Nota de actividades: Será el resultado de los trabajos escritos (individuales y grupales),

exposiciones orales y pruebas prácticas.

En la **convocatoria ordinaria**, la nota final del curso será la media de las tres evaluaciones anteriores, matizada en función de las características de la evolución del alumno a lo largo del curso. En caso de duda, será la actitud del alumno hacia la materia la que determine la calificación.

Los alumnos que habiendo superado la materia por evaluaciones desean subir nota, podrán presentarse en junio a un examen o trabajo de todos los contenidos del curso, obteniendo la calificación correspondiente a la puntuación conseguida en dicha prueba.

2. Para superar cada evaluación es requisito indispensable (pero no suficiente) realizar todas las pruebas (teóricas y prácticas) y entregar todos los trabajos encargados hasta la fecha.
3. Los alumnos que no hayan realizado alguna prueba la realizarán durante otra sesión si el profesor lo considera oportuno o el día del examen de evaluación.
4. En casos especiales en los que los alumnos no puedan realizar alguna prueba práctica y esté justificado por el médico será criterio del profesor decidir si evaluará al alumno sin la realización de dicha prueba de manera ordinaria o en caso contrario indicará al alumno un trabajo teórico para evaluar dicho contenido de manera teórica.
5. En casos especiales, y con justificante médico, en los que el alumno no pueda desarrollar las sesiones prácticas de manera habitual durante una evaluación y por tanto no pueda realizar tampoco las pruebas de evaluación el alumno será evaluado de forma teórica. Dicha nota supondrá el 100% de su calificación.

Calificación de la Evaluación Continua (Actitud, Esfuerzo y Participación).

Para la obtención de la nota de Actitud, Esfuerzo y Participación se realizará observación diaria/continua del alumno mediante en una Lista de Control. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos e indicaciones:

1. Asistencia y puntualidad.
 - Es importante presentar al profesor los justificantes de retrasos y faltas de asistencia.
 - Si un alumno no puede realizar la clase práctica por algún motivo debe justificarlo por adelantado. En caso contrario se considera falta sin justificar.
 - Los alumnos esperaran al profesor dentro del aula con todo lo necesario para realizar la clase.
 - Los alumnos dispondrán de 10 minutos para cambiarse de ropa y situarse en el lugar indicado para comenzar la clase; en caso contrario tendrá un retraso. Tres retrasos equivalen a una falta sin justificar.
 - Igualmente, los alumnos tendrán 10 minutos al finalizar la sesión para volver a cambiarse y estar preparado para la siguiente clase. Aquellos que superen ese tiempo tendrán un retraso.
 - Es responsabilidad del alumno que no pueda asistir a una determinada clase, por cualquier motivo, informarse de todo lo que se ha visto (preguntando a algún compañero, profesor...).
2. Esfuerzo y participación.
 - Esforzarse en la realización de todas las actividades y tareas propuestas por el profesor siguiendo las indicaciones dadas.
 - Colaborar en el desarrollo de las clases y con el resto de los compañeros, así como en la preparación y recogida del material.
3. Material necesario.
 - Es imprescindible asistir a las clases de Educación Física con el chándal del colegio, la camiseta del colegio y zapatillas de deporte adecuadas, respetando las siguientes indicaciones: pelo recogido, zapatillas correctamente atadas, no pulseras, colgantes, anillos ni pendientes largos. No se permite dar la clase con otra indumentaria.
 - Cuando un alumno no traiga la indumentaria adecuada o el material necesario no podrá realizar la clase y tendrá una falta injustificada.
4. Respeto a las Normas especiales para la clase de Educación Física.

En la corrección de los exámenes, controles y trabajos se seguirán las pautas establecidas por el Departamento de Ciencias: 0,1 por cada falta

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

Los alumnos que no alcancen los objetivos y no logren conseguir los contenidos mínimos exigibles evaluados durante la evaluación según los criterios de calificación expuestos, tendrán una calificación negativa en esa evaluación y tendrán que hacer un examen de recuperación de los contenidos desarrollados durante la evaluación.

La nota para poder superar la recuperación de una evaluación es un 5. Se tendrá en cuenta las faltas de ortografía (se penalizará con 0,10 puntos por cada falta) y la presentación (se penalizará hasta 1 punto).

Si obtiene una calificación igual o superior a 5 en el examen de recuperación, se considera que ha alcanzado los objetivos y que ha superado los contenidos exigibles expuestos en la programación obteniendo una calificación positiva en el examen de recuperación.

Si obtiene una calificación menor a 5 en el examen de recuperación, el alumno no habrá alcanzado los objetivos ni superado los contenidos exigibles requeridos para superar la evaluación y obtendrá una calificación negativa en el examen de recuperación

PRUEBA EXTRAORDINARIA.

Los alumnos que no hayan alcanzado los criterios de evaluación en la convocatoria ordinaria deberán presentarse a la convocatoria extraordinaria. Los alumnos deberán realizar un examen práctico cuyo valor será de un 60 %de la nota, un examen teórico que valdrá un 30% de la nota, y deberán entregar el cuaderno con los apuntes desarrollados durante el curso y el diario de clase. El cuaderno tendrá un valor del 10%. El examen teórico tendrá 10 preguntas a desarrollar, alternando preguntas cortas y largas. En el examen práctico tendrán que realizar tres habilidades técnicas de los diferentes contenidos desarrollados durante el curso.