

PROGRAMACION

CURSO 2024-2025



+

DEPARTAMENTO	EDUCACION FISICA
MATERIA	
EDUCACION FISICA	
NIVEL EDUCATIVO	4º DE ESO
PROFESORES RESPONSABLES DE LA MATERIA	
JAVIER CÁLIZ GUTIÉRREZ PALOMA GÓMEZ ADIEGO	

ÍNDICE

PROGRAMACION CURSO 2024-2025	1
1. <i>Referencia legislativa</i>	4
2. <i>Objetivos de etapa</i>	5
3. <i>Contextualización de la programación</i>	6
4. <i>Competencias específicas y criterios de evaluación de la materia. Secundaria</i>	7
5. <i>Contribución de la materia a la consecución del perfil de salida del alumnado al término de la Educación Secundaria Obligatoria</i>	11
6. <i>Contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores operativos distribuidos por unidades didácticas</i>	17
7. <i>Temporalización</i>	37
8. <i>Metodología</i>	38
9. <i>Medidas de atención a la diversidad</i>	38
10. <i>Actividades para fomentar la integración de las competencias clave</i>	40
11. <i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	41
12. <i>Actividades a realizar para el fomento de la lectura</i>	41
13. <i>Plan de recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores</i>	41
14. <i>Materiales y recursos didácticos</i>	42
15. <i>Evaluación</i>	43
15.1. <i>Instrumentos de evaluación</i>	43
15.2. <i>Criterios de calificación</i>	43
15.3. <i>Procedimientos extraordinarios de evaluación para los alumnos que superen el máximo de faltas de asistencia fijado en el plan de convivencia para la pérdida del derecho a la evaluación continua</i>	43
15.4. <i>Criterios para la atribución de menciones honoríficas</i>	45
16. <i>Evaluación de la práctica docente</i>	45



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

17.	<i>Plan de mejora de los resultados obtenidos por los alumnos y de la práctica docente. Indicadores de logro.</i>	45
17.1.	<i>Plan de mejora de los resultados obtenidos por los alumnos.</i>	45
17.2.	<i>Plan de mejora de la práctica docente.</i>	46
18.	<i>Regulación del uso de dispositivos digitales en la materia.</i>	46

1. Referencia legislativa.

Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su texto modificado por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre y la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, establece en su artículo 6 cuáles son los elementos del currículo:

- a) Los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.
- b) Las competencias clave, o capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograrla realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
- c) Los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias.
- d) Los métodos pedagógicos, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes.
- e) Los estándares y resultados de aprendizaje evaluables.
- f) Los criterios de evaluación del grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa.

Estos elementos aparecen concretados en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria de la forma siguiente (artículo 2º):

- a) **Objetivos:** logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.
- b) **Competencias clave:** desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.
- c) **Competencias específicas:** desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.
- d) **Criterios de evaluación:** referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.
- e) **Saberes básicos:** conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.
- f) **Situaciones de aprendizaje:** situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

En concreto las competencias específicas, contenidos, los criterios de evaluación así como su relación con los descriptores de las competencias clave de la presente materia quedan determinados en el *DECRETO 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno*, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.

2. Objetivos de etapa.

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, **la Educación Secundaria Obligatoria** contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

3. Contextualización de la programación. Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

En el ámbito de la asignatura de Educación Física, el alumnado del centro presenta unas capacidades motrices y coordinativas susceptibles de mejora. Son conscientes de los beneficios de la práctica de actividad física, muestran compromiso con los objetivos de la materia y entienden los criterios de evaluación. Asimismo, comprenden que el esfuerzo y la constancia en el trabajo diario contribuyen a un aprendizaje significativo, orientado al desarrollo integral de la persona y a la adquisición de hábitos saludables.

El instituto también imparte enseñanzas de Formación Profesional. La zona de Alcorcón, en la que se ubica el centro, cuenta con una amplia tradición deportiva, especialmente vinculada al fútbol, con varios clubes en la localidad. En cuanto a infraestructuras, se dispone de polideportivos municipales, piscina cubierta, campos de fútbol de césped artificial y pistas polideportivas cubiertas. Además, en el entorno próximo se encuentran los parques de La Ribota y Las Comunidades, espacios en los que en ocasiones se desarrollan sesiones de la asignatura.

El departamento de Educación Física está compuesto por tres docentes:

- Pablo Díaz Hernando, jefe de departamento y tutor de 2º ESO C.
- Paloma Ainhoa Gómez Adiego, tutora de 2º ESO A.
- Javier Cáliz Gutiérrez, profesor que también imparte docencia en FP Básica.

Todos los integrantes del departamento son interinos. Las reuniones de departamento se celebran los miércoles de 12:20 a 13:25.

En cuanto a la participación en proyectos, el departamento forma parte de Arbosalud, junto con Biología y Valores Cívicos (Huerto Escolar), y con el departamento de FOL a través del proyecto de emprendimiento solidario de 4º ESO. Asimismo, el centro está adherido al proyecto IPAFD (Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte), con escuelas deportivas de baloncesto y fútbol sala en horario extraescolar.

Por último, durante el curso 2025/2026 se implementará el proyecto “Recreos activos”, que promoverá la organización de campeonatos de fútbol, baloncesto y vóley en los recreos, dirigidos a todo el alumnado desde 1º ESO hasta Bachillerato y Diversificación.

Para finalizar, en función de los resultados analizados en cada curso del año escolar pasado, los suspensos vinieron de alumnos absentistas, siendo un 94% de aprobados a final de curso. Aspectos reflejados en la memoria del curso anterior y que tenemos en cuenta este año:

- La programación está diseñada para poder aprobar si se trabaja diariamente en clase.
- Las actividades extraescolares contribuyen a captar su atención hacia la práctica de la actividad física y mantenerse en forma.
- En todas las actividades de examen: recuperación, extraordinarias, etc. No se examinará al alumno si no viene con ropa adecuada. Se observa una tendencia mayor a no venir vestidos de manera apropiada a todas las clases.
- Mejora del espacio del Departamento, más próximo a las aulas de trabajo.
- Implementar la evaluación de la práctica docente usando como herramienta cuestionarios.



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

- Dar continuidad a las propuestas planteadas con respecto a la atención a la diversidad en la programación del presente curso.
- Dotar de recursos digitales (proyector y ordenador propio) para la proyección de material relacionado con los contenidos a impartir. Mejora de las instalaciones y el material.

4. Competencias específicas y criterios de evaluación de la materia. Secundaria

Competencias específicas	Criterios de evaluación
--------------------------	-------------------------



1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

- 1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas específicas de primeros auxilios y de carácter complementario.
- 1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.



<p>2. Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p>
--	---

	<p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>3.1. Practicar, participar y colaborar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.</p>

<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas.</p> <p>5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>
--	---

5. Contribución de la materia a la consecución del perfil de salida del alumnado al término de la Educación Secundaria Obligatoria

Relación entre las competencias específicas de la materia y la competencia clave de la Educación Secundaria Obligatoria (descriptores operativos del Anexo I del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo)

Competencias específicas	Competencia clave	Descriptores operativos
<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Competencia en comunicación lingüística (CCL) - Competencia digital(CD) – Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) 	<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados,</p>

		<p>apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes</p>
<p>2.Adaptar con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y</p>	<p>– Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) -Competencia emprendedora.(CE)</p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento</p>

<p>para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		<p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>-Competencia en comunicación lingüística (CCL) – Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA) – Competencia ciudadana.(CC)</p>	<p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo</p>

		<p>en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Competencia ciudadana.(CC) – Competencia en conciencia y expresión culturales(CCEC) 	<p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p>

		<p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM) - Competencia ciudadana.(CC) - Competencia emprendedora.(CE) 	<p>STEM5. Empeña acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p> <p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones</p>



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

		<p>innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional. CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>
--	--	--



6. **Contenidos, criterios de evaluación, competencias específicas y descriptores operativos distribuidos por unidades didácticas.**

Avenida del oeste, s/n Alcorcón (Madrid) - www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.es Código de centro 28036078

Curso 4º ESO

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1	TÍTULO ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptores operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>	<p>1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo [...].</p> <p>1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices [...], propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.6. Planificar con seguridad la práctica física cotidiana manejando y controlando recursos y aplicaciones digitales, vinculados al ámbito de la actividad física</p>	<p>-Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias [...] para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>-Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas [...] a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>-Fases de activación y recuperación en una sesión.</p> <p>-Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.</p> <p>-Práctica de actividades físico- deportivas y su relación con la salud.</p> <p>- Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.</p>	<p>Prueba teórico - práctica calentamiento (20%)</p> <p>1.1 (10%) y 1.2 (10%)</p> <p>Diseño entrenamiento (20%)</p> <p>1.6 (5%) y 2.3 (15%)</p>



	<p>y el deporte. Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente [...].</p>	<p>físicas</p> <p>funcionales [...] para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
--	---	---	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA N° 2	TÍTULO ALIMENTACIÓN				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Diseño de dietas saludables, gestionando de una manera crítica la información publicitaria</p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>	<p>1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo [...].</p> <p>1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices [...], propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>-Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias [...] para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>-Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas [...] a los</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>-Práctica de actividades físico- deportivas y su relación con la salud.</p> <p>- Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal</p> <p>-Diseño de dietas saludables en base al Plato de Harvard.</p>	<p>Diseño de una dieta. Infografía (10%)</p> <p>1.2 (10%)</p> <p>Prueba teórico-práctica (10%)</p> <p>1.1 (5%), 1.5 (2,5%) y 2.3 (2,5%)</p>



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

	<p>Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) www.fes.arboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p> <p>1.5. Consolidar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información basándose en criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente [...].</p>	<p>objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales [...] para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>			
--	--	--	--	--	--



<p>palas, pickleball.</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional. -Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. – Respeto a las reglas. -Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p>	<p>Avenida del oeste s/n, Alcorcón (Madrid) www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p> <p>emocional [...] para</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>contribuir con al entendimiento social y al compromiso ético.</p>			
---	---	--	--	--	--



UNIDAD DIDÁCTICA Nº 4	TÍTULO MONTAJE COREOGRÁFICO. COMBAS.				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. -Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Capacidades condicionales. - Desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: combas.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. -Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. -Usos comunicativos de</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p>	<p>-Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias, priorizando el respeto entre participantes, adoptando una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional [...].</p> <p>-Competencia específica 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento [...] analizando críticamente sus manifestaciones desde la</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>- Creación grupal de bailes propuestos.</p> <p>- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.</p> <p>- Diseño y realización de coreografías.</p> <p>- Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>Registro anecdótico (10 %)</p> <p>3.2 (5%) y 4.2 (5%)</p> <p>Montaje coreográfico con combas (15%)</p> <p>4.1 (5%) y 4.3 (10%)</p>



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

<p>la corporalidad. -Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, etc. -Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. -Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. -Deporte y género. -Igualdad en el acceso al deporte.</p>	<p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, [...].</p>	<p>perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean [...].</p>			
--	---	---	--	--	--

Avenida del oeste s/n, Alcorcón (Madrid) www.ies.laarboleda.com la.arcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078



UNIDAD DIDÁCTICA Nº 5	TÍTULO ACTIVIDADES DIRIGIDAS. BODY COMBAT.				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. -Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. – Capacidades condicionales. – Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: combas.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. -Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. -Usos comunicativos de la corporalidad. -Técnicas específicas de expresión corporal: danzas, bailes, etc.</p>	<p>1.1. Estructurar de manera crítica y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo [...].</p> <p>2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>-Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias [...] para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>-Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas [...] a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales [...] para consolidar actitudes de superación,</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>- Práctica de actividades físico- deportivas y su relación con la salud.</p> <p>- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.</p> <p>- Diseño y realización de coreografías basadas en actividades dirigidas con soporte musical: body combat, body pump, zumba, etc.</p> <p>- Agrupamientos y elementos coreográficos.</p>	<p>Registro anecdótico (10%)</p> <p>1.1 (5%) y 2.1 (5%)</p> <p>Prueba teórico – práctica (15%)</p> <p>2.3 (5%) y 4.3 (10%)</p>



<p>-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. -Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. -Deporte y género. -Igualdad en el acceso al deporte.</p>	<p>Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) www.la-arboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, [...].</p>	<p>Crecimiento y resiliencia</p> <p>al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>-Competencia específica 4.</p> <p>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento [...] analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean [...].</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>		
---	--	---	---	--	--



<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestión emocional. – Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 	<p>procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional [...].</p>		<p>Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p>	
---	--	---	--	---	--



<p>D. Emociones y relaciones sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestión emocional. – Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 	<p>de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional [...].</p>			
---	---	--	--	--	--

Avda del oeste s/n Alcorcón (Madrid) : www.ies-laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 8	TÍTULO CROSSFIT GAMES				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>B. Organización y gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>D. Emociones y relaciones sociales. – Gestión emocional. – Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. -Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.</p>	<p>1.2. Desarrollar y ampliar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices [...], propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del</p>	<p>-Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias [...] para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>-Competencia específica 2. Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices [...] a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales [...] para consolidar actitudes de</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p> <p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>Fases de una sesión de Crossfit.</p> <p>Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.</p> <p>Habilidades específicas de Crossfit: movimientos con el propio peso corporal y con material.</p> <p>-Práctica de actividades físico- deportivas y su relación con la salud.</p> <p>- Desarrollo o mantenimiento de la condición física, desde un punto de vista saludable, tomando como referencia la valoración personal.</p> <p>-Sistemas y métodos de entrenamiento.</p>	<p>Prueba aptitud física (20%)</p> <p>1.2 (10%) y 2.3 (10%)</p> <p>Diseño de una competición cooperativa (10%)</p> <p>2.1 (5%) y 5.1. (5%)</p>



<p>- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.</p>	<p>proceso como del resultado.</p> <p>2.3. Evidenciar y movilizar estrategias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p> <p>5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas.</p>	<p>Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) www.ieslarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</p> <p>superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>-Competencia específica 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>-Organización y gestión de una competición de Crossfit asumiendo distintos roles.</p>	
---	--	--	--	--	--



Comunidad de Madrid

VICEPRESIDENCIA, CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y
UNIVERSIDADES

INSTITUTO DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA

“La Arboleda”



Unión Europea
Fondo Social Europeo
“El FSE invierte en tu futuro”

<p>– Gestión emocional.</p> <p>– Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>	<p>3.1. Practicar, participar y colaborar activamente en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.3. Interactuar de manera comprensiva, relacionándose y entendiéndose, con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>	<p>emociónal [...] para contribuir con al entendimiento social y al compromiso ético.</p>	<p><small>Avenida del oeste s/n, Alcorcón (Madrid) www.ies.laarboleda.com alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078</small></p>	
--	---	---	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 10	TÍTULO DRAMATIZACIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>A. Vida activa y saludable. -Consolidación de la cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, corrección y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>- Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física. – Prevención de accidentes en las prácticas motrices. _ Gestión del riesgo propio y del de los demás. _ Medidas colectivas de seguridad. – Actuaciones específicas ante accidentes. - Consolidación Protocolo</p>	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>4.2. Consolidar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con</p>	<p>Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias [...] para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>-Competencia específica 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento [...] analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean [...].</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>	<p>- Actitud postural, Primeros auxilios, lesiones.</p> <p>-Desequilibrios posturales en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.</p> <p>-Aplicación autónoma de medidas de seguridad y actuación ante accidentes y otras lesiones comunes (quemaduras, heridas, etc.).</p> <p>- La técnica de reanimación cardiopulmonar básica (RCP).</p> <p>-DEA</p> <p>-Técnicas de dramatización y expresión corporal.</p> <p>-Teatros, imitación y creatividad.</p>	<p>Prueba teórica – práctica primeros auxilios (10%)</p> <p>1.3 (5%) y 1.4 (5%)</p> <p>Roll playing primeros auxilios (10%)</p> <p>4.2 (5%) y 4.3 (5%)</p>



RCP (reanimación cardiopulmonar) y de técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). -Uso del desfibrilador automático	autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, [...].	Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org	Código de centro 28036078	
---	---	--	---------------------------	--

UNIDAD DIDÁCTICA N° 11	TÍTULO ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ORIENTACIÓN.				
Contenidos (saberes básicos)	Criterios de evaluación	Competencias específicas	Descriptorios operativos de las competencias clave asociadas	Actividades/Situaciones de aprendizaje	Instrumentos de evaluación (Criterios de calificación) % sobre Unidad didáctica
<p>B. Organización y gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. -Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas</p>	<p>2.1. Desarrollar activamente proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y garantizar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para</p>	<p>-Competencia específica 2. Adaptar las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices [...] a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades deportivas [...].</p> <p>-Competencia específica 5.</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p> <p>CCL5,</p>	<p>- Identificación de códigos y señales.</p> <p>- Tipos de recorrido</p> <p>- Gestión del esfuerzo en la práctica</p> <p>- Concienciación del propio cuerpo.</p> <p>- Valoración de los efectos beneficiosos de la protección frente a los agentes agresivos en las actividades al aire libre.</p> <p>- Higiene en la actividad</p>	<p>Hoja de registro observación en la práctica. Atoevaluación (10%)</p> <p>2.1 (5%) y 2.2 (5%)</p> <p>Diseño de una carrera de orientación (10%)</p> <p>5.1 (5%) y 5.2 (5%)</p>



<p>físico-deportivas en el medio natural y urbano.</p> <p>- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: consolidación de los valores de cuidado y preservación del entorno.</p>	<p>la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>5.1. Intervenir y planificar actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas.</p> <p>5.2. Diseñar, organizar y colaborar en la dirección de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas.</p>	<p>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3</p>	<p>Física y las situaciones cotidianas</p>	
--	---	--	--	--	--

7. Temporalización

Curso 4º ESO

EVALUACIONES Curso 4º ESO	Unidades didácticas	Número de sesiones por UD	% de la UD en la materia
1ª Evaluación	UD 1. Acondicionamiento físico	10	40%
	UD 2. Alimentación	5	20%
	UD 3. Pickleball	8	40%
		23	
2ª Evaluación	UD 4. Composición coreográfica con combas	5	25%
	UD 5. Actividades dirigidas	5	25%
	UD 6. Béisbol	6	25%
	UD 7. Rugby tag	6	25%
		22	
3ª Evaluación	UD 8. Crossfit Games	6	30%
	UD 9. Voleibol	6	30%
	UD 10. Dramatización y primeros auxilios	5	20%
	UD 11. AFMN: Orientación	5	20%
		22	

8. Metodología

Avenida del oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas actividades que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinarios.

Las actividades a realizar integraran procesos orientados a la adquisición de las competencias y han de enfocarse desde diferentes perspectivas, desde la articulación con elementos plurales como son las distintas opciones metodológicas de carácter participativo, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia grupo-clase, teniendo siempre en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido.

También se utilizarán recursos digitales en la elaboración de diferentes dinámicas de aprendizaje: aula virtual para el trabajo de conocimientos teóricos, realización de trabajos con aplicaciones deportivas y de diseño.

La Educación Física es una asignatura eminentemente práctica donde los alumnos van alcanzando de forma progresiva los objetivos de la misma. Se pretende conseguir la individualización buscando que la acción educativa se ajuste a las posibilidades personales y experiencias previas del alumnado; todo ello materializado en un clima distendido y ameno donde el aprendizaje sea más fácil y motivador.

Los métodos de enseñanza utilizados serán:

-Instrucción Directa: en aquellas situaciones donde se pretenda aprender un modelo determinado de ejecución.

-Asignación de tareas: donde se busque la posibilidad de adaptación a los diferentes niveles del alumnado.

-Resolución de Problemas: cuando se plantea un problema que debe ser resuelto por el alumno.

-Modelo de enseñanza comprensiva del deporte: adaptación del juego modificado, adaptación del espacio, meta, material, número de jugadores, etc...

9. Medidas de atención a la diversidad

Los artículos 30 a 35 del Decreto 65/2022, contemplan la atención a las diferencias individuales, atención a los alumnos con necesidades educativas especiales, atención a los alumnos con necesidades específicas de aprendizaje, a los alumnos con integración tardía al sistema educativo, a los alumnos con altas capacidades intelectuales, y a los alumnos en situación de vulnerabilidad. Las medidas para todos estos colectivos de alumnos a aplicar en el contexto de la asignatura son:

- Adaptaciones al currículo
- Adecuación en los procesos e instrumentos de evaluación
- Actividades de profundización curricular para alumnos con altas capacidades
- Medidas de apoyo técnico y recursos materiales

La planificación de la programación ha de tener en cuenta la respuesta a la diversidad del alumnado y las consiguientes necesidades educativas específicas, con unas finalidades básicas, como son:

- Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- Facilitar el proceso de socialización y autonomía de los alumnos.
- Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
- Evitar o disminuir el absentismo y el abandono escolar.

Atendiendo a la diversidad de los alumnos, tratamos los siguientes apartados:

a) Alumnos con discapacidad física permanente o transitoria.

Se establecerán programas específicos para estos alumnos centrado tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados a conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear, con la finalidad de integrar a estos alumnos en el desarrollo normal de la clase.

Algunas de las actividades que se pueden realizar son las siguientes:

- Ejercicios de rehabilitación recomendados por su médico.
- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos de la unidad didáctica.
- Participar en las actividades deportivas como árbitros de sus compañeros.
- Dirigir diferentes actividades de sus compañeros.
- Dar un conocimiento de resultados de las ejecuciones de sus compañeros.
- Colaborar en la organización de campeonatos deportivos en el centro.

b) Alumnos con bajo nivel de aptitud física.

No cabe duda que nuestra área es eminentemente práctica, y con esta práctica ayudaremos a la formación integral del alumnado, por tanto, los contenidos mínimos exigidos como los objetivos a alcanzar están orientados para ser superados por la mayoría de los alumnos. Para aquellos que realmente tengan dificultades para alcanzar estos mínimos se establecerá un programa de trabajo individualizado que les permita incrementar su aptitud física.

c) Alumnos con desigualdad de oportunidades para educación de calidad por desventaja social.

Nuestro departamento apoyará y ayudará en su desarrollo, todas las medidas tomadas por la dirección del centro o a través de la administración, como proporcionar de forma gratuita el material necesario para el seguimiento del curso, lo mismo ocurriría con las actividades complementarias propuestas por el departamento de Educación Física.

También es importante resaltar en la programación nuestro apoyo y colaboración con el departamento de Orientación, en las medidas y acciones tomadas al respecto.

d) Alumnos extranjeros.

Estos alumnos se incorporarán a las clases y se atenderá a sus características personales. Avenida del destino s/n Alcorcón (Madrid) www.ies-laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

e) Alumnos con altas capacidades

Estos alumnos pueden mostrar desinterés ante el aprendizaje, debido a la facilidad que tienen para alcanzar los objetivos marcados para el grupo. Por tanto, se les debe de realizar una adaptación significativa con objetivos superiores y más complejos, que les obligue a realizar un esfuerzo positivo y sepan valorar los conocimientos adquiridos. También, a estos alumnos, se les puede asignar un rol de “ayudante” del profesor, para favorecer su integración y que no haya una discriminación por parte de la clase hacia ellos y los vean como compañeros dispuestos a ayudarles, siempre que lo necesiten.

10. Actividades para fomentar la integración de las competencias clave

Actividades previstas para el fomento de los elementos instrumentales del aprendizaje

Actividades para el fomento de la correcta expresión oral y escrita del español	Lectura de artículos relacionados con la materia, artículos de prensa. Exposiciones grupales.
Actividades para el fomento competencia plurilingüe.	Aprender vocabulario en inglés específico de ciertas disciplinas deportivas.
Actividades para el fomento de la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería	Medición de tiempos o distancias en actividades atléticas. Aprendizaje de la escala y su cálculo.
Actividades para el fomento de la competencia digital.	Aprendizaje de diferentes aplicaciones móviles para su uso recreativo en actividades físicas o deportivas
Actividades para el fomento de la competencia personal, social y de aprender a aprender	Dinámicas cooperativas para resolver retos motrices en grupo. Autoevaluación de su esfuerzo durante la actividad física.
Actividades para el fomento de la competencia ciudadana.	Juegos cooperativos que promueven la igualdad de género e inclusión. Organización de campeonatos durante los recreos con normas de respeto y convivencia.
Actividades para el fomento de la competencia emprendedora	Creación de juegos, coreografías o ejercicios físicos diseñados por el alumnado. Gestión de diferentes roles en ciertos deportes.
Actividades para el fomento de la competencia en conciencia y expresión culturales	Práctica de bailes y juegos de distintas culturas. Investigación sobre deportes minoritarios o adaptados.

11. Actividades complementarias y extraescolares

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA O EXTRAESCOLAR	TEMPORALIZACIÓN	CURSO
Salvamento y socorrismo	PRIMER TRIMESTRE	1º BACHILLERATO
Kayak polo	PRIMER TRIMESTRE	3º ESO
Senderismo multiaventura	SEGUNDO TRIMESTRE	1º ESO-1º BACHILLERATO
Cross Escolar Alcorcón	SEGUNDO TRIMESTRE	1º-2º-3º ESO
Cross Comunidad de Madrid	SEGUNDO TRIMESTRE	1º-2º-3º ESO
Escalada en rocódromo	TERCER TRIMESTRE	2º ESO
Vela en pantano de San Juan	TERCER TRIMESTRE	4º ESO
Olimpiadas Escolares	TERCER TRIMESTRE	1º-2º-3º-4º ESO

12. Actividades a realizar para el fomento de la lectura

Referente al artículo 4.3 del Decreto 65/2022. A lo largo de las unidades didácticas se propondrán diferentes lecturas en lo referente a dicha unidad. Estas lecturas tendrán un propósito de ampliación.

13. Plan de recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores.

El alumnado que tenga Educación Física pendiente de cursos anteriores deberá superar los siguientes requisitos para considerarse aprobada:

- Superación de la evaluación continua del curso actual: será suficiente aprobar la 1ª y 2ª evaluación de la materia en el curso en el que se encuentra matriculado/a.
- Realización de un trabajo escrito: antes de la finalización del 2º trimestre, el alumnado deberá entregar un trabajo escrito, propuesto y tutorizado por el docente de educación física, sobre un contenido relacionado con la materia. Este trabajo tendrá carácter obligatorio y será valorado en la calificación final de la recuperación.

Si el alumnado cumple los requisitos anteriores, se considerará superada la materia pendiente. En caso contrario, continuará con la materia como no superada y se aplicará el procedimiento de recuperación establecido por el centro al finalizar el curso.

Por otro lado, respecto al alumnado con **evaluación suspendida**, se establecerán planes voluntarios de recuperación de forma individual. Estarán dirigidos a alcanzar los mínimos exigibles y se evaluarán en el siguiente trimestre, excepto los no superados en el tercero que se evaluarán con la evaluación extraordinaria. Estos son:

- Recuperar actividades prácticas (deben ser recuperadas en los siguientes trimestres).
- Recuperar exámenes teóricos (en el examen teórico de la siguiente evaluación).

14. Materiales y recursos didácticos.

El material y los recursos didácticos del departamento de educación física es el siguiente:

- Libro de texto: libro de elaboración personal en pdf colgado en el aula virtual para cada curso.
- Recursos tecnológicos: altavoz.
- Material para la práctica de actividades físicas y deportivas. Todo el material está en el inventario.
- Espacios específicos: gimnasio y dos pistas polideportivas: fútbol sala y baloncesto
- Materiales de apoyo a la guardia: balones de diferentes deportes para que los alumnos puedan hacer actividad física informal ya que no se puede disponer de las aulas porque están ocupadas para otras clases.

Por otro lado, se establecen una serie de normas durante la clase de educación física:

- Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivos. El calzado deportivo debe estar correctamente atado y ajustado al pie por encima de la lengüeta. El incumplimiento de esta norma supondrá al alumno la no participación en clase. Es obligatorio el cambio de camiseta y recomendable el de calcetines al finalizar la clase.
- El uso inadecuado del material de clase que pueda derivar en un deterioro del mismo o que pueda causar daño a un compañero tendrá como consecuencia una sanción disciplinaria (amonestación por falta grave) y la reposición del material dañado.
- No está permitida la práctica de educación física con anillos, pendientes largos, pulseras u otros accesorios que puedan ser peligrosos para el correcto desarrollo de la actividad.
- Los alumnos que tengan el pelo largo, deberán recogerlo con una goma.
- No está permitido comer en clase.
- No está permitido coger material del gimnasio sin permiso del profesor correspondiente.

15. Evaluación

15.1. Instrumentos de evaluación.

Las actividades de evaluación que serán utilizadas son:

- Cuestionario anual a los alumnos para conocer sus opiniones de cara al desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Registro mediante la observación del comportamiento y la actitud en el aula a través de una rúbrica.
- Pruebas funcionales para valorar el nivel de condición física. Por ejemplo:
 - Para medir la capacidad aeróbica: 10 burpees en un minuto durante un total de 10 minutos.
 - Para medir la flexibilidad: test de Wells.
 - Pruebas para medir la fuerza-resistencia muscular: 10 wall balls en un minuto durante un total de 10 minutos.
- Pruebas de ejecución para valorar el nivel de habilidad motriz, participación y creatividad, por medio de escalas de valoración numérica y circuitos técnicos.
- Trabajos en grupo y trabajos extraordinarios.
- Prueba objetiva escrita (tipo test y de desarrollo de contenidos) en cada evaluación.
- La participación en las diferentes actividades propuestas por el departamento: complementarias y extraescolares. Las extraescolares que no impliquen pago son de obligatorio cumplimiento y si no se cumplen se deberán compensar con un trabajo propuesto de entrega obligatoria propuesto por el profesor y relacionado con la actividad.

15.2. Criterios de calificación.

La calificación final de curso será la media de las notas obtenidas en los tres trimestres. Cada criterio de evaluación y su porcentaje en cada unidad didáctica está detallado en las tablas de los contenidos de la asignatura.

15.3. Procedimientos extraordinarios de evaluación para los alumnos que superen el máximo de faltas de asistencia fijado en el plan de convivencia para la pérdida del derecho a la evaluación continua.

Si un alumno/a supera el número máximo de faltas fijado en el Plan de Convivencia y pierde el derecho a la evaluación continua, será evaluado mediante:

- Prueba global teórico-práctica: obligatoria, sobre los contenidos mínimos de la materia. Avenida del este s/n Alcorcón (Madrid) / www.iss-la-arboleda.alcorcon.madrid.org / educ@educa.madrid.org / Código de centro 28036078
- Trabajo complementario: propuesto por el profesor, para reforzar la valoración del aprendizaje.

La calificación final dependerá exclusivamente de la prueba (60%) y del trabajo (40%). El alumnado dispondrá de la convocatoria ordinaria y extraordinaria.

Por otro lado, y con bastante relación con este punto, marcamos las pautas a seguir sobre el alumnado con inactividad temporal:

Todo alumno con problemas de salud deberá presentar un informe médico para que el departamento pueda tenerlo en cuenta y realizar las medidas necesarias. A los estudiantes con problemas temporales de salud que no puedan realizar de forma normalizada las sesiones prácticas se realizarán, en la medida de lo posible, adaptaciones en las tareas para que pueda cumplir con los objetivos de las sesiones. Si no se pudiera realizar adaptaciones para que cumpla los objetivos, dichos alumnos estarán obligados a:

- Asistir a clase como el resto de compañeros, llevando un diario de las sesiones.
- Ser evaluado de los contenidos teóricos bien mediante pruebas escritas o trabajos.
- Colaborar en funciones de colaboración con el profesor o ayudas en aquellas actividades que así lo requieran y no resulten incompatibles con sus dolencias.

Aquellos otros alumnos que tengan alguna dolencia que les impida realizar alguna actividad física específica y así lo puedan acreditar, realizarán durante este periodo actividades alternativas relacionadas con dicha dolencia, presentando un trabajo específico con ejercicios encaminados a corregir o paliar las mismas.

Aquellos otros alumnos que, debido a una dolencia temporal, lesiones, esguinces u otras no pudieran realizar alguna actividad física, durante ese periodo estarán obligados a trabajar mediante actividades compensatorias que les permitan el logro de los objetivos del trimestre.

Debido a la casuística tan variada, estos casos puntuales se trabajarán en la reunión de departamento cuando se planteen y se reflejará en el acta de departamento las adaptaciones y porcentajes correspondientes, así como se comunicará al alumno y a sus tutores legales. En resumen:

-Inactividad de un día:

- A. Ficha de seguimiento de la clase si no puede moverse.
- B. Tareas de reciclaje y recogida de residuos en las zonas deportivas y anexas, el departamento proveerá de guantes y bolsas para recoger residuos.

-Inactividad a partir de dos sesiones:

- A. Ejercicios del cuaderno de actividades
- B. Trabajo de ejercicios para mejorar su lesión o complementarios para mejorar su estado de salud. Adaptación de la técnica deportiva a sus condiciones físicas. Por ejemplo, toque de dedos sentado en caso de esguince de pie, manejo de balón con los pies en fútbol en caso de esguince de muñeca
- C. Trabajos complementarios que tendrán disponible en el aula virtual.

15.4. Criterios para la atribución de menciones honoríficas. Avenida del Oeste s/n Alcorcón (Madrid) – www.ies.laarboleda.alcorcon@educa.madrid.org Código de centro 28036078

Los criterios para la obtención de una mención honorífica son:

- La calificación final de la materia debe de ser 10.
- Debe tener una actitud y comportamiento ejemplar, mostrando un esfuerzo constante y respeto por las normas y el resto de compañeros/as y profesorado.
- Destacar por la participación activa durante las actividades propuestas. Además, debe colaborar en la organización de tareas.
- Implicación en actividades complementarias o extraescolares.

La atribución de las menciones honoríficas está decretada al 5% del alumnado matriculado en la asignatura. Se tendrá en cuenta todos los criterios para la asignación de dichas menciones.

16. Evaluación de la práctica docente.

La evaluación de la práctica docente se llevará a cabo mediante cuestionarios que completarán los alumnos/as al finalizar cada unidad didáctica. El objetivo de estos cuestionarios es la reflexión por parte de los docentes del departamento de Educación Física sobre el tipo de actividades propuestas, la forma de evaluar, la participación del alumnado y otros aspectos o ruegos que el alumnado nos hará saber a través del cuestionario.

17. Plan de mejora de los resultados obtenidos por los alumnos y de la práctica docente. Indicadores de logro.

17.1. Plan de mejora de los resultados obtenidos por los alumnos.

Con el fin de favorecer el éxito escolar y mejorar los aprendizajes en Educación Física, se establecen las siguientes medidas:

- Detección temprana de dificultades:
 - Observación continua de la participación y rendimiento en clase.
 - Registro de faltas de asistencia y actitud.
 - Revisión de pruebas físicas y teóricas para identificar carencias.
- Refuerzo y recuperación:
 - Actividades de refuerzo durante el curso para el alumnado con dificultades (adaptaciones de juegos, ejercicios de menor intensidad, repaso de contenidos teóricos).
 - Realización de tareas de recuperación tras cada evaluación.
 - Propuesta de actividades físicas complementarias en casa o en el entorno.
- Metodología inclusiva: fomento del aprendizaje cooperativo y del trabajo en equipo.
- Seguimiento individualizado:
 - Tutorías específicas para orientar al alumnado con bajo rendimiento.
 - Comunicación, si es oportuno, con familias para reforzar hábitos de vida activa y saludable.

- Evaluación continua y formativa: mayor peso de la participación, esfuerzo y progreso individual. Feedback tras las sesiones prácticas.
- Actividades de ampliación (para motivar y reforzar):
 - Participación en jornadas deportivas del centro (Recreos activos).
 - Dinámicas cooperativas que refuercen la autoestima y la inclusión.

17.2. Plan de mejora de la práctica docente.

El plan de mejora de la práctica docente será abarcado a través de los siguientes puntos:

- Autoevaluación a través de los cuestionarios rellenos por el alumnado. Analizar los puntos fuertes y áreas de mejora propias (gestión de la clase, explicación de contenidos, atención a la diversidad).
- Formación continua: participar en cursos, talleres o seminarios sobre nuevas metodologías de enseñanza u otros aspectos en Educación Física.
- Mejora de la planificación y metodología
 - Diseñar unidades didácticas más motivadoras, inclusivas y adaptadas a las necesidades del alumnado.
 - Integrar estrategias de enseñanza cooperativa.
 - Ajustar las actividades prácticas y teóricas según los niveles de competencia del grupo.
- Atención a la diversidad: preparar adaptaciones curriculares y actividades diferenciadas para alumnado con necesidades educativas especiales o dificultades de aprendizaje.
- Evaluación:
 - Revisar los instrumentos de evaluación para que sean objetivos, claros y motivadores.
 - Dar feedback continuo al alumnado sobre su progreso, reforzando logros y señalando mejoras.
- Colaboración y trabajo en equipo:
 - Participar activamente en el departamento de Educación Física para compartir buenas prácticas.
 - Coordinarse con tutores, orientadores y familias para mejorar la atención al alumnado.

18. Regulación del uso de dispositivos digitales en la materia.

El uso de los dispositivos digitales en la materia queda totalmente prohibido.