

NORMATIVA DE REFERENCIA: ORDEN ECD/1172/2022, de 2 de agosto, por lo que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón (BOA 11/08/2022): art 59.3.

IES Ramón y Cajal

Huesca





Fecha de creación: [2/11/24]

Última actualización: 2 de noviembre de 2024

Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

IES Ramón y Cajal, Huesca



Contenido Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO

Contenido

a) Competencias específicas y los criterios de evaluación asociados a ellas	6
b) Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas	21
c) Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación	27
d) Criterios de calificación	35
e) Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación	49
f) Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise	51
g) Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona, de acuerdo con lo establecido en el artículo 19.4 de esta Orden.....	52
h) Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados, de acuerdo con lo establecido en el artículo 20 de esta Orden.....	53
i) Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios.....	58
PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	59
1.- Explicaciones Teóricas y Apuntes	59
2.- Cuaderno de clase	60
5.- Exposiciones y puestas en común	61
Retrasos y Faltas de asistencia	62
Sistema de Evaluación Continua	62
Incomparecencia a pruebas evaluadoras.....	62
Pérdida del derecho a la evaluación continua.....	63
Alumnado con enfermedades, lesiones de larga duración	63
Faltas justificadas de 3 sesiones o más por evaluación	64
Participación en actividades complementarias y extraescolares promovidas por el Departamento de EF	64
Reposición de material por parte del alumnado	64
Vestuario adecuado en el área de Educación Física	64
j) Concreción del Plan Lector establecido en el Proyecto Curricular de Etapa	68
k) Concreción del Plan de implementación de elementos transversales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa.....	69



l) Concreción del Plan de utilización de las Tecnologías digitales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa	70
m) Medidas complementarias que se plantean para el tratamiento de las materias dentro de proyectos o itinerarios bilingües.	71
n) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.....	72
o) Actividades complementarias y extraescolares programadas de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concertando la incidencia de las mismas en la evaluación.....	73
Anexo I. Evaluación inicial - Instrumento	76
Anexo II. Formato del Plan de Refuerzo	78
Anexo III. Cuaderno de actividades, Materia pendiente 3º ESO	82
• TEST FÍSICOS	83
• FICHA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE	83
• FICHAS ORIENTACIÓN.....	83
TEST FÍSICOS	84
(F.C.Máxima – F.C.Reposo) x % + F.C.Reposo =	90
• FICHA ACTIVIDADES DE LUCHA	101
• DIETA EQUILIBRADA	101
FICHA ACTIVIDADES DE LUCHA	102
DIETA EQUILIBRADA	107
• EJERCICIOS PERJUDICIALES.....	114
• FLOORBALL	114
EJERCICIOS PERJUDICIALES.....	114
FLOORBALL	120
BAILE CREACIÓN	124
BAILE CREACIÓN	125



a) Competencias específicas y los criterios de evaluación asociados a ellas



C.ESP	CE	Ind. Ev	APRENDIZAJES (imprescindibles en negrita . Su adquisición conlleva a la calificación de suficiente en Crit. Ev)
1 CF/SALUD 1RESISTE NC 1 FLEXIB	1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Desarrollar la capacidad de aplicar los principios operacionales básicos de las diferentes capacidades físicas.	Pruebas de condición física y salud
			<i>Métodos de entrenamiento de resistencia</i> <i>Métodos de trabajo de Flexibilidad (elasticidad muscular y movilidad articular)</i> Preguntas prueba escrita
		Aplicar correctamente los elementos básicos del trabajo de resistencia y Flexibilidad, demostrando habilidades específicas para resolver diferentes situaciones propuestas.	Aplicar correctamente los elementos básicos de la CLD en el trabajo de Resistencia, demostrando habilidades específicas para resolver diferentes situaciones propuestas.



1 LUCHA	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.	Desarrollar la capacidad de resolver situaciones motrices de oposición en el judo y actividades de lucha, con ejecución de acciones tácticas sencillas que se ajusten a la lógica interna con intención de superar al oponente	Desarrollar la capacidad de resolver situaciones motrices de oposición en el judo y actividades de lucha, con ejecución de acciones tácticas sencillas que se ajusten a la lógica interna con intención de superar al oponente
1 ORIENTA C	1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Aplicar con esfuerzo la cooperación y la implicación en el trabajo en grupo al resolver situaciones motrices.	Aplicar con esfuerzo la cooperación y la implicación en el trabajo en grupo al resolver un recorrido de orientación en el entorno próximo del IES (Parque Miguel Servet o Cerro San Jorge)



1 Bcesto 1 ULTIMATE	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad	Ejecutar, de manera que permita continuar el juego, acciones tácticas simples en situaciones de juego de baloncesto que involucren colaboración y oposición, aplicando los fundamentos técnicos y estratégicos.	Ejecutar, de manera que permita continuar el juego, acciones tácticas simples en situaciones de juego de baloncesto que involucren colaboración y oposición, aplicando los fundamentos técnicos , tácticos y estratégicos.
		Ejecutar, de manera que permita continuar el juego, acciones tácticas simples en situaciones de juego de ultimate que involucren colaboración y oposición, aplicando los fundamentos técnicos y estratégicos.	
1 ORIENTA C	1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de	Aplicar los principios operacionales en la orientación aplicando normas de seguridad, tanto individuales como colectivas, aprovechando las posibilidades de los entornos cercanos al centro escolar como el parque Miguel Servet o Cerro San Jorge	Aplicar los principios operacionales en la orientación aplicando normas de seguridad, tanto individuales como colectivas, en un circuito de orientación usando mapa y brújula
		Ser capaz de seguir un rumbo y de trazar rumbos con brújula sobre mapa	



1 BTT	percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.	Aplicar demostrando aprendizaje las habilidades básicas del btt en un circuito con diferentes elementos en el entorno inmediato al IES:	Aplicar demostrando aprendizaje las habilidades básicas del btt en un circuito con diferentes elementos en el entorno inmediato al IES: Cerro San Jorge. Marcha en línea recta, sorteo de obstáculos en zigzag, ascenso sobre bici, técnica de descenso y frenado
-------	---	---	--



<p>1 DANZA CREACIÓN</p>	<p>1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.</p>	<p>Crear un proyecto expresivo guiado con valoración del resultado final. Desarrollar la motricidad rítmica a través de una coreografía colectiva con soporte musical.</p>	<p>Crear un proyecto expresivo guiado con valoración del resultado final. Desarrollar la motricidad rítmica a través de una coreografía colectiva con soporte musical.</p>
	<p>2.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia,</p>	<p>Desarrollar la participación activa con esfuerzo en juegos motores y manifestaciones artístico-expresivas con soporte musical</p>	



<p>2 DANZA CREACION N 2 Bcesto</p>	<p>la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	<p>Conocer la lógica interna y los principios comunes de los deportes colectivos aplicándolos en sus roles y subroles elementales.</p>	<p>Conocer la lógica interna y los principios comunes de los deportes colectivos aplicándolos en sus roles y subroles elementales. (AcB, AsB, DAcB, DAsB)</p>
<p>2 DANZA CREACION N 2 Bcesto 2 ULTIMATE</p>	<p>2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que</p>	<p>Mejorar la capacidad de análisis objetivo de las diferentes actividades y modalidades deportivas, considerando sus características y requerimientos relacionándolos con estereotipos de género.</p>	<p>Mejorar la capacidad de análisis objetivo de las diferentes actividades y modalidades deportivas, considerando sus características y requerimientos relacionándolos con estereotipos de género (danza, baloncesto, ultimate, lucha)</p>



2 LUCHA	contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	Analizar una modalidad deportivas según sus características analizando los posibles estereotipos de género	
2 DANZA CREACION N 2 BTT	2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	Explorar recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial en la cultura motriz y su aplicabilidad en actividades físicas y plasmarlo en un vídeo que evidencie el entendimiento y aplicación de estas herramientas digitales en el ámbito de las actividades mencionadas. Videos instructivos de actividades rítmicas con soporte musical y técnicas de btt,	Explorar recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial en la cultura motriz y su aplicabilidad en actividades físicas y plasmarlo en un vídeo que muestre una coreografía de baile creativo



<p>3 ORIENTA C 3 ULTIMATE 3 BCTO 3 LUCHA</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>Participación activa en diferentes situaciones deportivas, al tiempo que desarrollan una conciencia ética al valorar y rechazar las actitudes antideportivas, demostrando un comportamiento respetuoso y ético en las interacciones deportivas.</p>	<p>Participación activa en diferentes situaciones deportivas, al tiempo que desarrollan una conciencia ética al valorar y rechazar las actitudes antideportivas</p>
--	--	--	--



<p>3 DANZA CREACIÓ N</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>Participar de forma activa en la creación de un montaje grupal respetando los diferentes roles</p>	<p>Participar de forma activa en la creación de un montaje grupal respetando los diferentes roles</p>
----------------------------------	---	---	--



<p>3 ULTIMATE 3 BCTO 3 LUCHA</p>	<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas practicas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de dialogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás</p>	<p>Desarrollar habilidades sociales y autonomía en la práctica motriz, fomentando la cohesión grupal, el diálogo para resolver conflictos y el respeto a la diversidad. Cultivar una actitud crítica y compromiso activo contra estereotipos y discriminación, promoviendo el respeto al propio cuerpo y al de los demás</p>	<p>Desarrollar habilidades sociales y autonomía en la práctica motriz, fomentando la cohesión grupal, el diálogo para resolver conflictos y el respeto a la diversidad. Cultivar una actitud crítica y compromiso activo contra estereotipos y discriminación, promoviendo el respeto al propio cuerpo y al de los demás</p>
--	---	--	---



4 ORIENTA C 4 BTT	4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. .	Participar en intercentros de Orientación, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Este objetivo se expresará mediante la elaboración de un cartel.	Participar en intercentros de Orientación, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Este objetivo se expresará mediante la elaboración de un cartel.
		Conocer los entornos próximos en la naturaleza al IES más habituales para la práctica de BTT, reconociendo el impacto económico y ambiental de las mismas	
		Aplicar en el entorno próximo los contenidos aprendidos de btt en una salida a las inmediaciones del instituto	



<p>5 CF/SALUD 5RESISTE NC 5 FLEXIB 5 BCTO</p>	<p>5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>Desarrollar la capacidad de seleccionar y utilizar el atuendo adecuado para la práctica de actividad física, considerando factores como comodidad, seguridad y climatología. Comprender y aplicar conceptos de educación postural para mantener una postura adecuada durante la práctica de ejercicio, minimizando el riesgo de lesiones y promoviendo la salud a largo plazo.</p>	<p>Desarrollar la capacidad de seleccionar y utilizar el atuendo adecuado para la práctica de actividad física, considerando factores como comodidad, seguridad y climatología.</p>
<p>5 ULTIMATE 5 NUTRIC/H</p>		<p>Desarrollar la capacidad de seleccionar y utilizar el atuendo adecuado para la práctica de actividad física, considerando factores como comodidad, seguridad y climatología.</p>	<p>Lista de control camiseta. Registro anecdótico</p>
<p>5 AB SALUD</p>		<p>Incorporar de manera autónoma rutinas individuales basadas en consejos nutricionales y de hábitos saludables en la adolescencia</p>	<p>Prueba escrita Trabajo voluntario</p>



<p>5 CF/SALUD 5RESISTE NC 5 FLEXIB 5 BTT 5 LUCHA</p>	<p>5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma 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.</p>	<p>Diseñar y ejecutar de manera efectiva rutinas de calentamiento antes de la práctica de actividad física y procedimientos de vuelta a la calma después de la actividad. Reconocer situaciones de riesgo para lesiones antes, durante y después de la actividad física. Aprenderán a tomar decisiones informadas y responsables para prevenir lesiones, como ajustar el nivel de esfuerzo, utilizar el equipo adecuado</p>	<p>Diseñar y ejecutar de manera efectiva rutinas de calentamiento antes de la práctica de actividad física y procedimientos de vuelta a la calma después de la actividad</p>
<p>5 BTT 5 LUCHA</p>	<p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>Establecer pautas claras de actuación ante un accidente, aplicando conducta PAS (Proteger, Alertar, Socorrer)</p>	<p>Establecer pautas claras de actuación ante un accidente, aplicando conducta PAS (Proteger, Alertar, Socorrer)</p>
<p>5 CF/SALUD</p>	<p>5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida</p>	<p>Desarrollar habilidades de autodiagnóstico: Los estudiantes podrán evaluar su nivel actual de aptitud física, incluyendo la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, a través de pruebas y mediciones apropiadas.</p>	<p>Desarrollar habilidades de autodiagnóstico: Los estudiantes podrán evaluar su nivel actual de aptitud física, incluyendo la</p>



<p>5RESISTE NC 5 BTT</p>	<p>activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual</p>	<p>Desarrollarán la capacidad de diseñar y ejecutar un entrenamiento adecuado que prepare su cuerpo para una prueba de resistencia aeróbica, considerando sus capacidades físicas actuales y limitaciones</p>	<p>resistencia, la fuerza y la flexibilidad, a través de pruebas y mediciones apropiadas</p>
--	---	---	---



b) Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas



UD y temporalización	CE	Saberes básicos	Situaciones de aprendizaje
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMER TRIMESTRE	1.1 5.1 5.2 5.4	Acciones motrices individuales Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Organización y gestión de la actividad física Vida activa y saludable .	Realizar las pruebas de condición física, con ayuda de profesor. Trabajo autónomo de valoración de condición física
ORIENTACIÓN PRIMER TRIMESTRE	1.5 3.1 4.1 5.3	Acciones motrices en el medio natural Interacción eficiente y sostenible con el entorno Vida activa y saludable	Participar en el intercentros de ORIENTACIÓN cumpliendo los requisitos organizativos (indumentaria, normas de actividad, y de trazado)



<p>BALONCESTO PRIMER – SEGUNDO TRIMESTRE</p>	<p>1.4 2.1 3.1 3.3 5.1</p>	<p>Acciones motrices de colaboración-oposición Manifestaciones de la cultura motriz Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Vida activa y saludable</p>	<p>Participar en un encuentro 3x3 con los principios ofensivos y defensivos de la disciplina. Acciones técnicas individuales de bote, pase y lanzamiento</p>
<p>RESISTENCIA SEGUNDO TRIMESTRE</p>	<p>1.1 5.1 5.2 5.4</p>	<p>Acciones motrices individuales y acciones motrices en el medio natural Manifestación de la cultura motriz Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Organización y gestión de la actividad física Vida activa y saludable</p>	<p>Realizar práctica de métodos de entrenamiento de resistencia, en general. Reto particular de superar CLD a ritmo uniforme de 10´</p>



<p>FLEXIBILIDAD</p> <p>SEGUNDO TRIMESTRE</p>	<p>1.1</p> <p>5.1</p> <p>5.2</p> <p>5.4</p>	<p>Acciones motrices individuales y acciones motrices en el medio natural</p> <p>Manifestación de la cultura motriz</p> <p>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Vida activa y saludable</p>	<p>Practicar los distintos métodos de trabajo de la flexibilidad (movilidad y elasticidad muscular) siendo capaz de identificar los estiramientos adecuados para cada grupo muscular.</p>
<p>ULTIMATE</p> <p>SEGUNDO-TERCER TRIMESTRE</p>	<p>1.4</p> <p>2.1</p> <p>3.1</p> <p>3.3</p> <p>5.1</p>	<p>Acciones motrices de colaboración-oposición</p> <p>Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>Vida activa y saludable</p>	<p>Participar en un encuentro de Ultimate con los principios tácticos ofensivos y defensivos de la disciplina.</p> <p>Acciones técnicas individuales de pase (Izto. Revés, Izto cowboy, Izto. Exterior, Izto. Martillo)</p>



BTT	1.5	Acciones motrices en el medio natural	Realizar circuitos en el que se apliquen los elementos básicos de la btt aprendidos durante la unidad (desplazamiento recto, en zigzag, técnica de subida, técnica de bajada, frenado)
TERCER TRIMESTRE	4.1	Interacción eficiente y sostenible con el entorno	
	5.2	Organización y gestión de la actividad física	
	5.3		
	5.4	Vida activa y saludable	
LUCHA	1.2	Acciones motrices de oposición.	Aprender una relación de técnicas de judo que implican: caída adelante, caída atrás, volteo adelante, Osoto-gari, Koshi-Guruma, O-goshi, inmovilización de suelo
TERCER TRIMESTRE	2.2	Manifestación de la cultura motriz	
	3.1		
	3.3	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	
	5.2	Vida activa y saludable	
5.3			



<p>BAILE CREACIÓN TERCER TRIMESTRE</p>	<p>1.6 2.2 2.3 3.2</p>	<p>Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas Manifestación de la cultura motriz Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Organización y gestión de la actividad física Vida activa y saludable</p>	<p>Practicar distintos registros de expresión corporal con soporte musical, mostrando una composición coreográfica grupal; se valora el doble rol: Actor/actriz, Espectador/a.</p>
<p>NUTRICIÓN HAB SALUDABLES TERCER TRIMESTRE Miniunidad (2s</p>	<p>5.1</p>	<p>Organización y gestión de la actividad física Vida activa y saludable</p>	<p>Consultar artículos y videos relacionados con consejos nutricionales y hábitos saludables en la adolescencia</p>



c) Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación



PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO	CE	Apr. IMPRESCINDIBLE
ANÁLISIS DE DESEMPEÑO	Pruebas capacidades físicas ("eurofit")	1.1	Aplicar correctamente los principios de las pruebas de condición física y salud, relacionando las pruebas con la condición trabajada y demostrando autoreflexión sobre evolución personal de la condición física.
ANÁLISIS DE DESEMPEÑO	Resistencia		Aplicar los principios operacionales trabajados en la resistencia, para mantener un ritmo uniforme de CLD de un mínimo de 10'.
INTERROGATORIO	Autoevaluación sobre esfuerzo, implicación y grado de aprendizaje mostrados durante la Unidad. (cotejo con registro profesor, máximo 2 puntos de diferencia). Contrato de Carrera.		



<p>OBSERVACIÓN PRUEBA</p>	<p>Rúbrica sobre los principios operacionales de deportes de lucha, en particular judo</p> <p>Prueba escrita</p>	<p>1.2</p>	<p>Desarrollar la capacidad de resolver situaciones motrices de oposición en judo, con ejecución de acciones tácticas sencillas que se ajusten a la lógica interna con intención de superar/derribar/inmovilizar al oponente</p>
<p>ANÁLISIS DE DESEMPEÑO INTERROGATORIO</p>	<p>Rúbrica final heteroevaluación resultado final</p> <p>Rúbrica coevaluación proceso</p>	<p>1.3</p>	<p>Aplicar con esfuerzo la cooperación y la implicación en el trabajo en grupo al resolver una creación de Baile Creativo, con soporte musical.</p>



<p>PRUEBAS</p> <p>ANÁLISIS DE DESEMPEÑO</p>	<p>Rúbrica sobre aplicación de las carreras de Orientación realizadas</p> <p>Rúbrica sobre principios operacionales btt</p> <p>Prueba escrita</p>	<p>1.5</p>	<p>Aplicar los principios operacionales en la orientación aplicando normas de seguridad, tanto individuales como colectivas, aprovechando las posibilidades de las inmediaciones del centro escolar: cerro de San Jorge, Parque Miguel Servet (Realizar Carrera de orientación con mapa y brújula)</p> <p>Aplicar demostrando aprendizaje las habilidades básicas de la Btt en un circuito en patio IES o Inmediaciones IES (San Jorge) que requiera trazado en línea recta, zigzag superando conos, subida cuesta, técnica de bajada y frenado.</p>
<p>PRUEBAS</p> <p>OBSERVACIÓN</p>	<p>Rúbrica heteroevaluación resultado final coreografía</p>	<p>1.6</p>	<p>Crear un proyecto expresivo guiado con valoración del resultado final. Desarrollar la motricidad rítmica a través de un baile creativo con soporte musical</p>
<p>PRUEBAS</p>	<p>Preguntas examen teórico</p> <p>Rúbrica heteroevaluación táctica partidos</p>	<p>2.1</p>	<p>Conocer la lógica interna y los principios comunes de los deportes colectivos (Baloncesto y Ultimate) aplicándolos en sus roles y subroles elementales.</p>



OBSERVACIÓN	Prueba escrita Diario anecdótico actitudes	2.2	Mejorar la capacidad de análisis objetivo de las diferentes actividades y modalidades deportivas, considerando sus características y requerimientos relacionándolos con estereotipos de género.
ANÁLISIS DE TAREAS	Realización de un vídeo en el que se muestre correctamente el baile de danza creación con soporte musical realizado.	2.3	Explorar recursos y aplicaciones digitales, reconociendo su potencial en la cultura motriz y su aplicabilidad en actividades físicas y plasmarlo en un vídeo de danza creación
OBSERVACIÓN	Registro anecdótico Heteroevaluación táctica partidos	3.1	Participación activa en diferentes situaciones deportivas, al tiempo que desarrollan una conciencia ética al valorar y rechazar las actitudes antideportivas
OBSERVACIÓN ANÁLISIS DE DESEMPEÑO	Rúbrica coevaluación proceso	3.2	Participar de forma activa en la creación de un montaje grupal de baile creativo respetando los diferentes roles



OBSERVACIÓN	Diario anecdótico actitudes según roles. (jugador individual, pareja, situación de aprendizaje, de partido, árbitro, espera,...)	3.3	Desarrollar habilidades sociales y autonomía en la práctica motriz, fomentando la cohesión grupal, el diálogo para resolver conflictos y el respeto a la diversidad. Cultivar una actitud crítica y compromiso activo contra estereotipos y discriminación, promoviendo el respeto al propio cuerpo y al de los demás
OBSERVACIÓN	Diario anecdótico (se registrará si procede actitudes negativas hacia impacto ambiental en la Ud de Btt y de Orientación)	4.1	Participar en intercentros de Orientación, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Participar en las salidas de btt en espacios inmediatos al IES, adoptando una circulación en btt acorde a las normas de circulación vial y minimizando el impacto ambiental de trazar de manera agresiva sobre medio natural (en especial senderos) así como evitar arrojar basuras.
OBSERVACIÓN	Lista de control camiseta. Registro anecdótico Prueba escrita	5.1	Desarrollar la capacidad de seleccionar y utilizar el atuendo adecuado para la práctica de actividad física, considerando factores como comodidad, seguridad y climatología. Asumir los consejos nutricionales y hábitos saludables en la adolescencia



OBSERVACIÓN PRUEBAS	Registro anecdótico Prueba escrita	5.2	Diseñar y ejecutar de manera efectiva rutinas de calentamiento antes de la práctica de actividad física y procedimientos de vuelta a la calma después de la actividad, en especial en los deportes colectivos, en la btt y en las actividades de lucha
OBSERVACIÓN	Diario anecdótico actitudes	5.3	Si se diese el caso, actuar de acuerdo al protocolo PAS (Proteger, Alertar y Socorrer, en las actividades de Orientación, Btt y Lucha
ANÁLISIS DE TAREAS PRUEBAS	Trabajo de Condición Física Prueba escrita	5.4	Autoregular su práctica de Actividad física, incorporando en su diario de trabajo semanal su valoración de la condición física, actividades de resistencia y flexibilidad trabajada, así como una salida de btt en las inmediaciones de Huesca

d) Criterios de calificación

En cada Unidad Didáctica se valorará los criterios de evaluación valorados con la siguiente referencia:

Criterios asociados a contenidos prácticos 50-60%

Criterios asociados a contenidos teóricos y teórico-prácticos 25-30%

Criterios asociados a contenidos relacionados con actitudes 10-15%

Consideramos, tal y como la introducción de la ley indica, los criterios en los que se ha de basar nuestra asignatura son los que se encuentran en la Dimensión I, es decir, criterios 1.1 al 1.6, por ello y lógicamente deberán tener mucho más peso en la calificación final de nuestro alumnado.

Introducción currículo E.F.: *“La “Dimensión I. Dominios de acción motriz” intenta dar continuidad al currículum anterior de nuestra comunidad autónoma, pero dando mayor flexibilidad en la organización a cada contexto desarrollando el Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices. Estas situaciones serán individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas. **Esta dimensión y este bloque con los seis dominios de acción configuran los ejes específicos de la Educación Física escolar**, ya que nos permitirán transferir saberes comunes dentro de un itinerario de enseñanza-aprendizaje al agrupar situaciones y actividades con rasgos comunes de lógica interna. La “Dimensión II. Cultura, autoconocimiento, valores y sostenibilidad” está presente mediante el Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz, donde se abarcan dos componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural, desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas con diferentes realidades, y los recursos digitales, que impregnan la realidad diaria del alumnado, y serán incorporados como medio para poder acceder a información y acercar la cultura motriz de otros lugares. El Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica motriz; y por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones*

Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO



constructivas e inclusivas entre los/as participantes y por último en la resolución de conflictos de manera dialógica. Y finalmente el Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno, que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. La “Dimensión III. El desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable” tiene su incidencia en el Bloque E: Organización y gestión de la actividad física que aborda dos componentes diferenciados: (1) la higiene, salud postural y el atuendo y (2) el establecimiento de rutinas de calentamiento, la prevención de lesiones y los primeros auxilios. Por último, el Bloque F: Vida activa y saludable afronta la salud desde una perspectiva global (física, mental y social). Por un lado, incide en la planificación, el control y la evaluación de las cualidades físicas relacionadas con la salud a través de proyectos individuales o colectivos y por otro se aplica en la construcción de una identidad activa a través de la identificación de comportamientos saludables. A partir de esta descripción y de las premisas iniciales establecidas, **para organizar la propuesta educativa en la etapa de la Educación Secundaria, la Dimensión I deberá ser la base fundamental sobre la que construirla.** Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de la etapa un tratamiento adecuado del área de Educación Física a través de un trabajo sistemático (todos los cursos), equilibrado (parecido número de sesiones) y contextualizado (ajustado a las posibilidades del centro y del entorno) de los diferentes tipos de experiencias motrices, ya que de lo contrario no estaremos aprovechando al máximo las posibilidades educativas que nos ofrece el área. A las situaciones motrices seleccionadas se le sumará la Dimensión II para completar su práctica motriz desde su vinculación inseparable con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad para desarrollar las diferentes unidades didácticas de cada curso. Un ejemplo de la necesaria combinación de la Dimensión I y II podría ser: poner en práctica una unidad didáctica de bádminton, es decir, acciones motrices de oposición (Dimensión I), donde el trabajo se centrará en la descodificación de la conducta motriz del rival y la propia acción motriz (Bloque A: resolución de problemas en situaciones motrices). La Dimensión II tendría una presencia importante y estaría vinculada a través del “Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, puesto que la oposición uno contra el otro suscita emociones muy potentes en los/as practicantes: rivalidad uno/a contra otro/a, control de impulsos, respeto al adversario/a, gestión de la derrota, ... La Dimensión II puede abordarse de manera específica, por ejemplo, en lo relacionado con la transmisión de la cultura relacionado con el juego de tradición y popular, que tiene una idiosincrasia propia, pero buscando siempre aprendizajes específicos de la Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO



Dimensión I. Se deberá huir de propuestas sustentadas en criterios que no reflejan la realidad cultural del alumnado (es decir, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad) diluyendo la contextualización de los aprendizajes y el trabajo competencial. La Dimensión III podrá tener, por su carácter transversal, un apoyo tanto en la Dimensión I como en la Dimensión II.”

Por otra parte consideramos que la ley introduce criterios actitudinales muy difíciles de valorar, requerirían ratios mucho más pequeñas de las que tenemos actualmente. Son casi imposibles de valorar objetivamente por ejemplo: “4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.”, lógicamente estos tendrán mucho menos peso en la calificación final del alumnado.



CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CFISICA Y SALUD	ORIENTAC	BCESTO	RESISTENCIA Y FLEXIBIL.	ULTIMATE	BTT	LUCHA	DANZA CREACIÓN	NUTRIC. HAB. SALUD	TOTAL CRITERIOS
1.1	5			8						13
1.2							6,5			6,5
1.3								4		4
1.4			7,25		7,25					14,5
1.5		7,5				7,25				14,75
1.6								3		3
2.1			1,5		1,5					3
2.2							1,25	1,25		2,5
2.3								3		3
3.1		2	1,25		1,25		1,25			5,75
3.2								1,25		1,25
3.3			1,25		1,25		1,25			3,75



4.1		2				2				4
5.1	1,25		1,25	1,25	1,25				2	7
5.2	1,25			1,25		1,25	1,25			5
5.3		1				1	1			3
5.4	5			2		1				8
TOTAL:	12,5	2	102*							

*El total es superior a 100 ya que hay un trabajo voluntario de subir nota en la Miniunidad de Nutrición/Primeros Auxilios. La evaluación por Unidades será la siguiente y debemos considerarla una referencia a la que nos ajustaremos lo máximo posible, pero considerando que no siempre se puede cumplir en su totalidad ya que las condiciones son diferentes para cada grupo (compartir o no pabellón con 2 ó más grupos, mayor número o menor de sesiones por festividades, diferentes estilos y características de alumnado y profesorado,...)



CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE NOTA	
		UNIDAD	FINAL
5.1	Lista de control camiseta.	5	0,625
5.1	Registro anecdótico	5	0,625
5.2	Calentamiento autónomo y vuelta a calma tras sesión)	10	1,25
5.4	Trabajo Condición Física y salud	40	5
1.1	Pruebas condición física salud	40	5
TOTAL		100	12,5



ORIENTACIÓN

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
1.5	Heteroevaluación carreras de orientación	32	4
1.5	prueba escrita: trazado rumbos con brujula	28	3,5
3.1	Registro anecdótico	16	2
4.1	Participación intercentros Orientación	16	2
5.3	Diario anecdótico, prevención	8	1
TOTAL		100	12,5



BALONCESTO

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
1.4	Heteroevaluación técnica fundamento individual	29	3,625
1.4	Heteroevaluación táctica partido 3x3	29	3,625
2.1	Preguntas examen teórico	12	1.5
3.1	Registro anecdótico :anotaciones de participacion y seguridad	10	1,25
3.3	Registro anecdótico gestión conflictos	10	1,25
5.1	Lista de control camiseta	10	1,25
TOTAL		100	12,5



RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
1.1	Prueba Carrera de larga duración de 10´a 25´	64	8
5.1	Lista de control camiseta	5	0,625
5.1	Registro anecdótico particip. Resist y Flex	5	0,625
5.2	Registro anecdótico de actitudes, Calent. Vuelta calma	10	1,25
5.4	Diario de trabajo de R/Flex.	16	2
TOTAL		100	12,5



ULTIMATE

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
	Heteroevaluación técnica fundamento individual		
1.4	PASES	29	3,625
1.4	Heteroevaluación táctica partido ULTIMATE	29	3,625
2.1	Preguntas examen teórico	12	1.5
	Registro anecdótico :anotaciones de participacion y seguridad		
3.1		10	1,25
3.3	Registro anecdótico gestión conflictos	10	1,25
5.1	Lista de control camiseta	10	1,25
	TOTAL	100	12,5



BTT

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
1.5	Heteroevaluación CIRCUITO PRÁCT. BTT	58	7,25
4.1	Participación SALIDAS BTT UD	16	2
5.2	Rutina comprobación seguridad btt.	10	1,25
5.3	Diario anecdótico, prevención	8	1
5.4	Diario personal. Registro salida btt inmed Hu	8	1
TOTAL		100	12,5



LUCHA

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
	Heteroevaluación técnica fundamentoS individual		
1.2	LUCHA	52	6,5
2.2	Preguntas examen teórico	10	1.25
	Registro anecdótico :anotaciones de participacion y seguridad		
3.1		10	1,25
3.3	Registro anecdótico gestión conflictos	10	1,25
5.2	Calentamiento y vuelta a calma. Prevención lesiones	10	1,25
5.3	Diario anecdótico, prevención	8	1
	TOTAL	100	12,5



DANZA CREACIÓN

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
1.6	Rúbrica heteroevaluación resultado final	40	5
1.3	Rúbrica heteroevaluación resultado final	20	2,5
1.3	Rúbrica coevaluación proceso	15	1,875
2.1	Rúbrica coevaluación proceso	5	0,625
2.1	Registro anecdótico de actitudes	5	0,625
2.2	Preguntas en prueba escrita	10	1,25
3.2	Rúbrica coevaluación proceso	5	0,625
			0
	TOTAL	100	12,5



Miniunidad Nutrición/Habitos saludables

CRITERIO	INSTRUMENTO	PORCENTAJE UNIDAD	PORCENTAJE NOTA FINAL
5.1	Trabajo voluntario sobre nutric y habitos saludables adolescencia	100	2
	TOTAL	100	2

e) Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación

Al comienzo del curso y en cada grupo se realizarán pruebas para conocer a los alumnos de forma individual y también para conocer el nivel general del grupo.

Dispondremos los profesores de la siguiente información:

- Información aportada por el Departamento de Orientación en relación a aspectos relativos a competencias, nivel curricular de los alumnos de nueva incorporación, posibles adaptaciones necesarias y actitudes de los mismos.
- Información transmitida por los propios profesores del departamento de los alumnos que ya estuvieron el curso anterior en nuestro Centro.
- Pruebas test de condición física y motriz en las primeras sesiones a los alumnos de nueva incorporación; el profesorado manejará una plantilla común de batería de pruebas de condición física/parámetros biomédicos con el objetivo de realizar un seguimiento individualizado del alumnado a lo largo de su escolarización.
 - A principio de curso se solicita al alumnado que rellene un cuestionario acerca de sus competencias físicas, hábitos deportivos, enfermedades y lesiones.
<https://docs.google.com/forms/d/1I7Zy3QdeBrz5WAJsaUR2ghTjKFq78OGS1SQvcYMM49I/edit>
- Al principio de curso los profesores comenzaremos las sesiones con los contenidos de juegos de integración para conocer las dinámicas de los diferentes grupos y detectar alumnos con problemas en este aspecto.
- Los profesores también realizarán actividades de comunicación (presentaciones, redacciones, relatos, lecturas, etc.) para también tener datos directos en el apartado de la competencia de expresión y comunicación así como lectoescritura.
- Al comienzo de cada unidad didáctica, realizaremos evaluaciones iniciales para detectar el nivel individual y del grupo. Estas evaluaciones no deberían suponer más allá de una primera sesión.

Con todas estas referencias, los profesores tendremos datos de partida y previsiones de los niveles de exigencia para cada uno de nuestros alumnos y del grupo, además de posibles adaptaciones que van a ser necesarias para alcanzar los objetivos programados.

En todo momento tendremos en cuenta la progresión del alumno con respecto al nivel inicial antes que el resultado final alcanzado por el mismo.

Se informa a las familias de los mínimos de evaluación y los criterios de calificación publicados en la página web del centro <http://ramonycajalhuesca.catedu.es/educacion-fisica/> , publicado en el Classroom de cada grupo y a través de un correo electrónico

Todo el alumnado recibirá a principio de curso información sobre la programación, haciendo especial énfasis en los objetivos a adquirir, los contenidos a trabajar y los criterios de evaluación y calificación

Se realiza un cuestionario inicial a través de un Formulario Google a todo el alumnado del IES. Se solicita información acerca de enfermedades o afecciones que condicionen la normal práctica de la asignatura de EF.

Se envía el documento físico “INFORMACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA (EF) EN ESO/BTO: PADRES” a todas las familias de 1º ESO dando indicaciones de cuáles son las acciones llevadas a cabo por el profesorado de EF

f) Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise

NOTA: El alumnado ACNEES y /o con desconocimiento del idioma (nivel A1 ó A2) verán adaptadas las fichas de trabajo o de registro de cada una de las Unidades Didácticas tendrá adaptaciones curriculares en los contenidos conceptuales (fundamentalmente fichas y exámenes) así como en los procedimentales que fueran necesario (adaptación de tests y pruebas prácticas de habilidades motrices).

La programación busca en todo momento acercar la enseñanza lo más posible al alumno teniendo en cuenta sus diferencias. Destacar que a pesar de estas diferencias entre los alumnos nunca se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo, y optar por otras alternativas para la consecución de los mismos objetivos propuestos desde el principio.

Con las posibles adaptaciones curriculares variaremos las posibles condiciones de enseñanza con el objeto de posibilitar esta, favoreciendo siempre un proceso de integración con el resto de alumnado del mismo grupo.

Los alumnos de ambos grupos de diversificación, en general, no presentan ninguna dificultad para alcanzar los objetivos generales de etapa previstos en la programación de la asignatura. En esta asignatura, es previsible que los alumnos de diversificación estén incluidos en grupos afines, por lo que los contenidos y la evaluación son similares a los comentados para los respectivos cursos de E.S.O. Donde determinados alumnos presentan algunos problemas, suelen ser en la adquisición de contenidos conceptuales, para los que se les proporciona algún tipo de refuerzo (explicaciones adicionales, trabajos individuales, etc) y si fuera necesario, una adaptación curricular.

Los alumnos de integración son aquellos que tienen algún impedimento psíquico o físico que no les permite seguir el currículo tal como está descrito. Dos grupos diferenciados:

- Limitados psíquicamente: estos alumnos precisan adaptaciones en los contenidos conceptuales para que sean capaces de llegar a entender esa información. Si además a esta limitación se le añaden problemas psicomotrices se trabajarán las funciones de ajuste, coordinación y dominio corporal. Por lo demás se intentará la plena integración con el resto de sus compañeros de clase teniendo en cuenta sus limitaciones.

- Limitados físicamente: ante sus dificultades o limitaciones motrices permanentes o temporales se trabajarán preferentemente las funciones de ajuste, coordinación y dominio corporal en función de la limitación planteada. Si esa limitación es temporal por alguna enfermedad, los contenidos prácticos no realizados serán suplidos por trabajos de análisis, investigación, etc, sobre contenidos que en ese momento se estén desarrollando, y serán

realizados con los recursos bibliográficos/internet que hay en la biblioteca o que le facilitará el profesorado. Por lo demás se intentará la plena integración con el resto de sus compañeros de clase.

g) Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona, de acuerdo con lo establecido en el artículo 19.4 de esta Orden

En el área de Educación Física se da usualmente el caso de alumnado que no promociona pese a tener superada el área de EF. Para este alumnado realizaremos actividades complementarias de ampliación, será utilizado como modelo ante sus compañeros/as para las tareas motrices que domine. Se realizará una entrevista previa con el profesorado que le impartió el área en el curso pasado.

h) Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados, de acuerdo con lo establecido en el artículo 20 de esta Orden

El departamento de Educación física ha elaborado una plantilla de información para las familias del alumnado que no supera el área en cada evaluación o bien presenta dificultades para la superación.

Dichos documentos se envían al término de cada evaluación tanto al correo corporativo de las familias como al correo facilitado por los tutores legales en la aplicación SIGAD DIDACTICA.

Procedemos a incluir el documento elaborado en la 1ª evaluación

MATERIAS PENDIENTES CURSO PASADO

Los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores, pueden recuperar la asignatura en el transcurso del curso actual, cumplimentando un cuaderno de actividades que facilitará a principio de curso escolar el Departamento. Igualmente, deberán superar unas pruebas prácticas. El cuaderno de actividades debe entregarse una semana antes de la Evaluación Trimestral correspondiente.

El departamento corregirá el cuaderno y elaborará un **informe trimestral** (coincidiendo con la evaluación) de la evolución del alumno respecto a la recuperación de la asignatura pendiente. Será el profesor/a del curso presente que se encargará de tutorizar el seguimiento de la evolución del alumno/a así como de realizar los informes trimestrales.

El departamento se pondrá en contacto con la tutora de pendientes, Profesora Ana Teruel para informarle de los procesos a seguir, tiempos de trabajo y medios establecidos por este departamento para el seguimiento del alumnado pendiente.

Se adjunta en el anexo el cuaderno de actividades



INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS SOBRE EL PROGRAMA DE REFUERZO PARA MATERIAS NO SUPERADAS Y/O PARA MATERIAS CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Alumno/a:

Curso:

Materia: **EDUCACIÓN FÍSICA**

PROPUESTA:

U.D. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O/ TAREA A SUPERAR	ESTADO DE CONSECUCCIÓN NO CONSEGUIDO
1.1	<p>1.1.1.- Conoce las partes de un calentamiento específico.</p> <p>1.1.2. Es capaz de identificar las cualidades físicas básicas y poner en práctica los test motores que los evalúan</p> <p>1.1.3 Realiza trabajo en Classroom sobre las cualidades físicas, conforme a los percentiles de su género y edad</p> <p>1.1.4- Practica y se esfuerza en la realización de los test de condición física</p>	<p>Lista de control</p> <p>Rúbrica de valoración del trabajo</p> <p>Batería de Test</p>	
5.1	5.1.1 Se cambia de camiseta después de realizar actividad física		



	5.1.2. Trae a clase la vestimenta y calzado adecuados para la realización de la actividad.	Lista de control	
5.2	5.2.1 Es capaz de realizar un calentamiento específico autónomamente.	Realización autónoma de calentamiento específico	

U.D. ORIENTACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O	ESTADO DE CONSECUCCIÓN
1.5	1.5.1 Es capaz de orientarse en el medio natural usando mapa y brújula	Lista de control	
4.1	4.1.1 Participa en carreras de orientación	Lista de control	
5.4	5.4.1. Planifica trazados y rumbos en el medio natural, sabiendo utilizar mapa y brújula	Trabajo Classroom Examen teoría	

U.D. BALONCESTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O	ESTADO DE CONSECUCCIÓN
-------------------------	----------------------	-----------------	------------------------



1.1	1.1.1 Resuelve un circuito de bote con cambio de mano, bote controlado, autopase, parada a canasta en un tiempo y lanzamiento y entrada a canasta por el lado dominante, sin errores y en un tiempo adecuado al deporte.	Circuito individual de fundamentos técnicos. (Lista de control, con tiempo)	
1.2.	1.2.1 Aplica los principios fundamentales del juego de baloncesto, tanto en ataque como en defensa individual (roles de atacante con balón y sin balón; defensor de Acb y Asb)	Partido 3x3, fundamentos tácticos de juego (rubrica de juego)	
3.1	3.1.1. Participa activamente en los partidos de baloncesto, con deportividad, inclusión (roles de público, jugador y arbitro)		

Medidas que se van a implementar para la superación de la evaluación

X	Supervisión en clase de los trabajos teóricos propuestos. Realización en clase
---	--



X	Adaptación de los contenidos tanto teóricos como de ejecución técnica
X	Entrega de material extra para preparar las pruebas de tipo motriz no superadas
X	Trabajo de concienciación sobre la higiene después de la actividad física

Compromiso del alumno/a y de la familia

	ES PRECISO ENTREGAR SUPERAR/ LO MARCADO COMO NO CONSEGUIDO
X	Revisión y supervisión del classroom para entregar las tareas en tiempo y forma correcta
X	Control para traer a clase una camiseta de repuesto, así como acudir con vestimenta y calzado deportivo.
X	Interés por practicar las pruebas motrices y esfuerzo para superar las dificultades. Asistencia continua y participación activa en el área

Observaciones para el alumnado

--

Fdo: Profesor/a de Educación Física

i) Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios.

Los Principios pedagógicos que debe tener el área deben enmarcarse dentro de una concepción constructivista del aprendizaje escolar. Por ello, será necesario que la metodología de trabajo sea totalmente “significativa”, lo que indica que va a ser el propio alumno/a quien construya sus conocimientos.

Este curso escolar, está marcado por la vuelta a la presencialidad plena del alumnado, por lo que entendemos que deben primar los trabajos de aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, frente a los contenidos de carácter exclusivamente teórico, que han sido abordados en cursos pasados por el problema de la semipresencialidad.

En segundo lugar, los alumnos/as deben relacionar los nuevos elementos aprendidos con los que ya poseen para que vean la eficacia del aprendizaje progresivo.

En tercer lugar, en este proceso de enseñanza aprendizaje los contenidos deben encontrar su sentido de funcionalidad, el alumno o alumna ha de llegar a saber para qué sirve lo que estudia y la utilidad de la materia para la solución de sus propios problemas. Es por ello importante conocer las inquietudes e intereses del alumnado para encontrar la necesaria motivación.

Como principios metodológicos generales, destacamos:

1. Actividades de enseñanza-aprendizaje relacionadas, en lo posible, con el entorno y con las experiencias de los alumnos.
2. Construcción del aprendizaje significativo: Observación, reflexión, contraste, debate, interés, etc.
3. Favorecer la actividad reflexiva y cognitiva sobre los conocimientos y las habilidades que se obtiene de la práctica.
4. Valorar y potenciar el pensamiento creativo.
5. Tener en cuenta las cualidades y capacidades de los alumnos para programar actividades con arreglo a ellas.
6. La progresión en las actividades irá en consonancia con las dificultades de asimilación y comprensión que encuentren los alumnos.
7. Individualización de la enseñanza: diversificación de tareas, recursos y actividades dentro y fuera del aula
8. Aprovechar al máximo las posibilidades espaciales y de uso del material para hacer más rica la actividad.

9. Utilizar el juego de forma sistemática, introduciendo las modificaciones precisas según el uso: Reglas, papeles, objetivos del juego, estrategias, etc.
10. Utilizar el elemento competitivo presente en el juego como medio educativo, no como fin primordial del mismo, motivando por las consecuencias personales y no por el resultado.
11. Valorar continuamente el posible riesgo físico de algunas actividades mentalizando a los alumnos del mismo.
12. Favorecer la motivación del alumno hacia el aprendizaje , desde la actividad y la vivencia personal planteando nuevos retos que mantengan la predisposición a aprender.
13. Propuestas para fomentar la adquisición de valores éticos y morales en todo tipo de situaciones y actividades: Compañeros, contrarios, árbitro, etc.
14. La relación del profesor con el alumno será de orientación y guía, sin descuidar además, el componente afectivo.
15. Interrelación de los contenidos con las diferentes áreas.
16. Coordinación entre el profesorado del área y del claustro sobre una metodología común.

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Debemos utilizar la evaluación como un elemento del proceso educativo y que como tal, que sea beneficioso para la mejora de éste. La evaluación va a situarse dentro de un proceso de ajuste lo más objetivo y didáctico posible.

Se evaluarán los aprendizajes de los alumnos en relación con el logro de los objetivos establecidos en la programación, teniendo en cuenta los criterios de evaluación. Para calificar a los alumnos se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado sobre los tres tipos de contenidos que se han desarrollado a lo largo del curso: conceptos, procedimientos y actitudes.

Utilizaremos una evaluación que sea realmente formativa y que cumplirá las siguientes funciones: de identificación, informativa, de diagnóstico, orientadora, motivadora y coparticipativa

En base a ello, exponemos seguidamente los instrumentos que utilizamos regularmente para la evaluación:

1.- Explicaciones Teóricas y Apuntes

El Departamento de E.F. ofrecerá los apuntes, bien en formato impreso bien alojados en las Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO

Classroom de cada asignatura.

Las explicaciones teóricas, las utilizaremos primeramente, para la introducción de cada bloque temático. También estarán presentes durante todas las sesiones, matizando aspectos fundamentales y solventando todo tipo de dudas. Por último las utilizaremos al final de cada unidad didáctica a modo de conclusiones.

2.- Cuaderno de clase

Instrumento que el alumno va a elaborar personalmente y que con el tiempo va a convertirse en un auténtico libro de texto personal. Para la elaboración personal del cuaderno, se tendrá en cuenta la siguiente estructuración:

- Apuntes teóricos de los conocimientos que se deben poseer.
- Búsqueda personal de información: conocimientos ajenos a la clase que completen los conocimientos dados.
- Hojas de sesión: formato común.

El cuaderno de clase deberá ser completado por el alumno/a a con los materiales didácticos que le pida u otorgue el profesorado. Este instrumento deberá ser guardado por el alumno/a lo largo de toda la etapa de educación secundaria.

3.- Trabajos

En algunas unidades didácticas, se instará a los alumnos a que realicen trabajos. Con ellos se valorará el grado de conocimiento teórico-práctico sobre el tema elegido. Los trabajos los utilizaremos al final de determinadas unidades didácticas, sobre todo en aquellas que necesitan una atención especial, con la misión de facilitar la comprensión del conocimiento adquirido por medio de un análisis y estudio particular del mismo por parte del alumno. Merece especial atención la elaboración de trabajos de edición de video en formato digital, pues es un elemento muy actual, motivador y que desarrolla la competencia digital

4.- Prácticas

Van a constituir el núcleo central de nuestro trabajo y el instrumento más valioso. Las sesiones prácticas se desarrollarán en las instalaciones deportivas propias y ajenas próximas del centro

educativo, sin olvidar las posibilidades que oferta el marco natural del propio instituto.

5.- Exposiciones y puestas en común

Se realizará por grupos de trabajo. Cada grupo desarrollará un tema determinado diferente, y lo expondrá ante sus compañeros. Se intentará llegar a un debate común, contrastando opiniones, discutiendo diferentes puntos de vista etc. Las aplicaremos cuando previamente se haya dominado el tema tratado. Estas exposiciones pueden ser tanto teóricas, como prácticas, refiriéndonos a composiciones artísticas, representaciones coreográficas, obras de acrosport, impartición de sesiones por parte de grupos de alumnos, etc.

6.- Tests Físicos

Utilizaremos estos test como control: Inicial (para conocimiento previo), Continuo (de evolución) y de Unidad Didáctica (de evaluación).

7.- Pruebas prácticas de habilidades motrices y destrezas deportivas: Constituirán un importante recurso evaluativo, valorado en base a rúbricas observacionales, confeccionadas por el profesorado en base a los diferentes aspectos legislativos. En ocasiones, se podrá buscar la grabación audiovisual como medida de apoyo a la evaluación.

8.- Pruebas Teóricas: El tradicional examen de prueba escrita.

9.- Medios audiovisuales

Con el visionado de medios audiovisuales pretendemos crear una expectación en el alumno para fomentar su interés por los diferentes temas físico-deportivos. También haremos referencia a la edición de videos digitales por parte del alumno, como ya hemos hablado en el instrumento "Trabajos".

10.- Classroom

Desde el confinamiento en cursos pasados por el COVID, la herramienta Classroom se convirtió en una herramienta idónea para asegurar una bitácora de las actividades realizadas, un entorno de trabajo virtual para gestionar el trabajo en casa, una herramienta para gestionar las entregas de tareas, etc. Este curso escolar seguiremos utilizándolo de manera regular en el área.

11.- Rúbricas de observación de asistencia, participación activa y hábitos saludables y normativos durante las sesiones de Educación Física: El profesorado elaborará y

cumplimentará una hoja de instrumento como control de la relación de actitudes calificables, entre las que se encuentran

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Retrasos y Faltas de asistencia

La participación, puntualidad y la asistencia a la sesión de Educación Física son valores fundamentales sobre los que construimos nuestra asignatura. De este modo, las ausencias no justificadas, los retrasos no justificados y la no participación en las prácticas de la sesión de manera no justificada implican una reducción de calificación en el apartado de la dimensión normativa, actitudinal y de valores de la asignatura.

Sistema de Evaluación Continua

Para aquel alumnado que cumpla con los criterios de evaluación continua, la recuperación de los objetivos no alcanzados en el transcurso del curso se hará en función del déficit del alumno. Para ello se deberá pormenorizar cuál es ese déficit y apoyar o reforzar al alumno en ese aspecto determinado. En esencia el desarrollo del curso será continuo, en la medida en que el alumno presenta frente a su déficit una actitud positiva de recuperación. Al finalizar cada trimestre se puede hacer de forma extraordinaria una recuperación de los contenidos calificados como no aptos, a criterio del profesorado.

Incomparecencia a pruebas evaluadoras

El Departamento dará publicidad de las fechas de realización de las pruebas selectivas, que tienen un carácter oficial. Todo el alumnado deberá presentarse a realizar los tests físicos y las pruebas prácticas de las habilidades y destrezas motrices, seleccionados por el profesorado como instrumento evaluativo. La incomparecencia a estas pruebas sin motivos justificados en ningún caso implicará la repetición de la prueba en otra fecha. La incomparecencia continuada a las pruebas selectivas oficiales podrá implicar la pérdida del derecho a la evaluación continua. Para ejercer el **derecho a repetición de examen**, el alumno deberá presentar documento oficial, justificativo de su incomparecencia. Corresponde al profesorado del Departamento admitir o no la repetición de examen.

Pérdida del derecho a la evaluación continua

Cuando se constate que un alumno presente faltas injustificadas superiores al 20% del total de las sesiones en cada una de las evaluaciones y/o de asistencias a clase, en un porcentaje similar, sin llevar a cabo las actividades prácticas en reiteradas ocasiones, sin presentar justificación válida, se considerará **abandono del área** y traerá consigo la **pérdida del derecho a la evaluación continua**. Estos alumnos podrán presentarse a una **prueba teórico-práctica final** en la convocatoria de junio que permita valorar el nivel de consecución de los objetivos y criterios de evaluación básicos establecidos para el curso.

El alumnado presentará informes oficiales, ya sean médicos o de otra naturaleza, para la justificación de sus faltas. No se justificarán las faltas que no se apoyen en certificados oficiales.

Alumnado con enfermedades, lesiones de larga duración

Las familias son informadas a principio de curso a través de un documento firmado de que es muy importante que si el alumno tiene cualquier problema para llevar a cabo correctamente las sesiones, o toma una medicación, se informe al profesorado. Cuando la afección es importante o el alumnado cae lesionado o enfermo, se deberá adjuntar un informe médico, que preferiblemente indique qué contenidos puede hacer y cuales debe evitar. De igual manera, las familias son informadas de que el alumnado lesionado debe asistir a clase, ya que el profesorado le encomendará diferentes tareas para asegurar su aprendizaje.

Es importante señalar que no existe la exención total por enfermedad de la asignatura de Educación Física. Un alumno puede estar exento por lesión de tareas prácticas que impliquen actividad física, pero debe superar las dimensiones teóricas y normativas de la asignaturas. En estos casos, el profesorado realizará una adaptación curricular al alumnado, indicándole la manera de superar la asignatura. El profesorado podrá reunirse con las familias para comunicar la adaptación, que puede incluir la realización de tareas prácticas que el alumno/a sí que pueda realizar.

Para la justificación de faltas y elaboración de adaptación curricular ante lesiones y enfermedades de larga duración, actuará de manera colegiada todo el Departamento de Educación Física, adoptando las decisiones entre el Departamento. Para tomar las decisiones se podrá requerir el asesoramiento tanto del Equipo Directivo como del servicio de Inspección didáctica e inspección médica del Servicio Provincial de Educación, que será competente para resolver.

Cuando la enfermedad o lesión de un alumno/a tenga una previsión de 3-4 sesiones, se considerará una enfermedad de corta duración, por lo que deberán realizar las tareas alternativas y trabajos que

les sean encomendados por el profesor para poder ser evaluados, modificando si es preciso los porcentajes de calificación de las tres dimensiones.

Faltas justificadas de 3 sesiones o más por evaluación

Cuando un alumno se ausente durante 3 o más sesiones por trimestre de manera justificada, su inasistencia se compensará mediante un trabajo y /o examen (a decidir por el profesor). El alumno pedirá al profesor a la vuelta de su ausencia la actividad a realizar; si no lo hace implicará una disminución de su calificación.

Participación en actividades complementarias y extraescolares promovidas por el Departamento de EF

Los alumnos que, habiendo superado con un cinco la nota media de la evaluación, participen en actividades Complementarias y Extraescolares, colaboren en la organización de eventos deportivos organizados por este Departamento, , podrán incrementar hasta en 0,5 puntos sobre 10 la calificación en la nota del área. Esto se realizará a criterio del profesor, previa entrega de la documentación que demuestre la participación en la actividad.

Reposición de material por parte del alumnado

Si el alumnado trata malintencionadamente el material y por ello ocasiona desperfectos, el alumno o sus representantes legales deberán abonar el coste de los mismos o sustituirlos por modelos de similar calidad.

Vestuario adecuado en el área de Educación Física

El alumnado acudirá a la sesión de Educación Física con el siguiente vestuario: Ropa deportiva, preferiblemente chándal y calzado deportivo específico para la clase.

Durante el curso escolar 24/25, usaremos la norma higiénica de destinar 5´ para acudir al vestuario a asearse y cambiarse de camiseta.

El IES “Ramón y Cajal” dispone de un Fondo de Equipamiento Deportivo para el préstamo al alumnado con dificultades económicas, regulado de acuerdo a las directrices establecidas por el equipo directivo.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El departamento evalúa de forma previa los recursos existentes (pabellón, pistas exteriores, gimnasio...), y los materiales didácticos, y opta por aquéllos que se consideran mejores desde el punto de vista pedagógico.

La educación física requiere de material e instalaciones, en muchos casos específicas, por lo que en algunos casos se deben realizar traslados. (frontón, piscina, San Jorge, etc.)

Durante el curso escolar 24/25, debido al alto número de matrícula de alumnado, el pabellón se encuentra sobrefrecuentado y nos vemos obligados a realizar muchas sesiones con 3 profesores simultáneamente en el pabellón, sobre todo cuando las inclemencias meteorológicas exteriores impiden el trabajo al exterior.

Adjuntamos una relación de la distribución de los espacios

HORARIO 2024/25

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30				Reunión tutores	
9:20	4º F 1º E 3º D	4º D 3º A Guardia pral	1º BTO C 1º C 3º B	Guardia anexo 3º A 2º PAI 1º BTO B	4º DIVER 1º D 3º C
9:25	4º C	4º A		Guardia anexo	Tutoría
10:15	1º A	1º B 2º D	1º BTO B 1º A	1º B 2º E 3º E	Vida activa Vida activa Vida activa
guardia pabellón RECREO	Joserra Javi	Jorge Sergi	Joserra Javi	Javi Sergi	Jorge Javi
10:40		convivencia.		Reunión tutores	
11:30	4º DIVER 2º B	Convivencia 1º D 3º C	Guardia anexo 4º B	4º D 2º D	1º C
11:35					
12:25	1º BTO D 1º F 2º A	1º BTO C 2º F	1º BTO D 1º PAI Guardia pral 2º B	3º F 1º E 3º DIV	3º F 4º A Guardia anexo
guardia	Joserra	Jorge	Jorge	Jorge	Jorge



pabellón RECREO	Jorge	Luis	Sergi	Luis	Joserra
12:45					
13:35	1º BTO A 1º G	4º B Guardia anexo 2º C	4º C 1º G 2º A	4º E 3º D	4º F 3º B 2º C
13:40					
14:30	3º E 2º PAI	1º BTO A 1º PAI 3º DIV	1º F 2º F	REUN. DPTO.	Tutoría 4º E 2º E
17:00					
17:45		1º BTO NOCT			
17:50					
18:35		1º BTO NOCT			

NEGRO: LUIS POMAR

ROJO: JOSE RAMÓN SERRA

AZUL: JAVI LÓPEZ

VERDE: JORGE

ROSA: SERGI

Es importante lograr:

Sala adecuada de trabajo.

Material: específico que facilita el trabajo (Balones, palas, raquetas, colchonetas, material malabares, material fitness, espalderas, etc)

Equipo de música.

Vídeo o similar, grabación para auto evaluación y evaluación recíproca.

Control sobre iluminación, (cortinas, etc.).

Material diverso que actúe como intermediario o colaboración en las relaciones: mantas, pelotas, (relajación), telas (ocultar, disfraz, espacios), cuerdas, pintura, papel, vídeos para visionar (danza...), excitantes de los sentidos (gusto, tacto, olfato, inciensos, telas, lija).

Merece la pena señalar la importancia que tiene para nuestra asignatura el uso de instalaciones ajenas al IES. Debido a la carencia de instalaciones deportivas propias para atender a todo nuestro alumnado, debemos trasladarnos a instalaciones próximas, con el incremento del riesgo de accidente que esto supone. El profesorado vela por la seguridad del alumno pero la administración educativa debe ser consciente de este problema añadido a la carga docente.

j) Concreción del Plan Lector establecido en el Proyecto Curricular de Etapa

Los alumnos trabajarán la lectura y la escritura mediante las fichas de trabajo. Además los trabajos teóricos que encarguemos a los alumnos habrán de ser confeccionados a mano (puntualmente podrán ser realizados en soporte informático), y valoraremos, al igual que en las fichas, tanto la presentación como la expresión escrita y las faltas de ortografía. Para el adecuado control de la ortografía y de las expresiones racistas o sexistas, seguiremos las pautas que desde el Departamento de Lengua se indican para todos los departamentos.

Por otro lado, aprovechando la apertura de la biblioteca durante los recreos, desde el Departamento de E.F. se propondrá a los alumnos que la visiten para consultar los libros relacionados con la materia y así resolver las posibles dudas que tengan, especialmente a aquellos que hayan de realizar trabajos teóricos. En ciertas ocasiones, el profesorado ofrecerá la bibliografía específica del Departamento al alumnado.

k) Concreción del Plan de implementación de elementos transversales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa

Somos conscientes de la necesidad de programar los elementos transversales a todas las materias.

Creemos básico desarrollar la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad.

Específicamente trataremos transversalmente la educación para la salud, salud afectivo-sexual, formación estética, educación para la sostenibilidad y consumo responsable, respeto mutuo y cooperación entre iguales.

Vamos a intentar incentivar la autonomía y la reflexión del alumnado.

Desde el departamento de Educación física queremos adoptar los siguientes principios didácticos:

- 1.- Integrar aquellas UD's con relaciones conceptuales y competenciales.
- 2.- Trabajo por proyectos, vinculando los objetivos.
- 3.- Trabajo interdisciplinar con otras materias

I) Concreción del Plan de utilización de las Tecnologías digitales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa

Ya desde el curso 19/20, con el confinamiento derivado de la expansión de la pandemia COVID19, se pusieron en marcha muchas aplicaciones TIC derivadas de la plataforma educativa g-suite.

Concretamos a continuación:

- 1.- Uso del correo corporativo del centro, con dominio ramonycajal.es
- 2.- Uso de carpetas Drive compartidas entre el profesorado.
- 3.- Realización de reuniones telemáticas/impartición de sesiones telemáticas a través de la plataforma de videoconferencia Meet
- 4.- Uso del Classroom por asignatura y grupo/clase, como elemento aglutinador del trabajo no presencial
- 5.- Actualización de la página web del IES con los contenidos más relevantes de cada asignatura <http://ramonycajalhuesca.catedu.es/educacion-fisica/>
- 6.- Uso de las aplicaciones SIGAD y SIGAD DIDÁCTICA para el control de faltas y retrasos, informes y calificaciones.

Desde el pasado curso escolar 23/24, venimos confiriendo a todas estas TICs un uso generalizado, para que se asienten en la metodología de trabajo del alumnado.



m) Medidas complementarias que se plantean para el tratamiento de las materias dentro de proyectos o itinerarios bilingües.

No procede, puesto que el Departamento de Educación Física no cursa el área en Inglés.

n) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

En las reuniones de departamento periódicas (semanales), se incluirán propuestas de revisión y mejora de la programación y se realizarán los correspondientes análisis de los resultados previamente. Será en la memoria final cuando se propongan los cambios importantes para modificar para el curso siguiente. Los profesores serán los responsables de la aplicación del 3º nivel de concreción (programación de aula) en cada momento y siempre teniendo en cuenta los principios más importantes de este programa. Este año se hará un especial énfasis durante las reuniones semanales en trabajar la programación didáctica; entendemos éste como un documento vivo que puede modificarse en función de las debilidades y oportunidades de mejora que vea el Departamento Didáctico. Todas las modificaciones de la programación serán recogidas por escrito en las actas de las reuniones semanales del Departamento. Una reunión mensual del Departamento se dedicará en exclusiva al seguimiento de las UD's de la programación. Este curso académico, de acuerdo al documento, "Memoria final de curso Departamento EF curso 23/24" haremos especial hincapié en reforzar aquellos contenidos no trabajados de manera suficiente en el anterior curso escolar.

o) Actividades complementarias y extraescolares programadas de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concertando la incidencia de las mismas en la evaluación.

El Departamento de Educación Física elabora un programa con numerosas actividades que pretenden reforzar las unidades didácticas trabajadas en el área, complementar los objetivos perseguidos en el currículo del área, así como mejorar la convivencia en el centro. Nos esmeramos por programar las actividades complementarias nosotros mismos, dando el mínimo trabajo organizativo posible al departamento de DACE. Todas las actividades solicitan un permiso previo a Dirección Provincial para su aprobación así como elaboramos una memoria de cada actividad, que trasladamos al departamento de DACE y al Equipo Directivo con el propósito de la mejora continua.

Presentamos la relación de actividades complementarias y extraescolares programadas para el curso 24/25 por el Departamento de Educación Física

fecha	curso	evento
18/10/24	todo 3º ESO	Intercentros de Orientación en el Cerro de San Jorge.
12 y 13/12/24	Todo 2º ESO	Intercentros Minivoley
2 a 7/2/25	1º ESO	Semana Esquí Escolar
FECHA POR CONCRETAR	Abierto a todo el alumnado de 2º ESO a 2º Bto.	Jornada de Esquí Escolar Alpino (Preciso saber esquiar)



13 y 14/3/25	Todo 4º ESO	Intercentros Acrosport
11/04/25	Todo 1º ESO	Intercentros Atletismo
FECHA POR CONCRETAR SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL	1º y 2º ESO	Jornada Solidaria *Según nuevo modelo ED
todo el curso	1º Y 2º ESO	COMPETICIONES DEPORTIVAS EN RECREOS ORGANIZADAS POR EF Y VIDA ACTIVA
2º TRIMESTRES	2º ESO	RECREOS ACTIVOS EN PABELLÓN POLIDEPORTIVO EN RECREOS
TERCER TRIMESTRE, FECHAS POR CONCRETAR	3º ESO	Visitas en EF al Club Ibon (Club de Judo)
TERCER TRIMESTRE, FECHAS POR CONCRETAR	1º ESO y 2º ESO	Jornada de Piscina Ruiseñor



TERCER TRIMESTRE, FECHA POR CONCRETAR	1º ESO	Taller de Beisbol con Club Beisbol Huesca
--	--------	---

Anexo I. Evaluación inicial - Instrumento

CUESTIONARIO INICIAL INICIO DE CURSO EN CUESTIONARIO DE GOOGLE

https://docs.google.com/forms/d/1p_YQ-YkGTmhZKiBwWL2ht4ILISqgLUZWlp4w-NQOSG4/edit

INFORMACIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Estimada familia:

Queremos daros la bienvenida a nuestro centro e informaros de los aspectos de interés y las normas a seguir en Educación Física:

El área se llevará a cabo en diversas instalaciones, tanto propias del instituto como en instalaciones deportivas de la ciudad de Huesca (parque municipal, piscina El Parque, complejo deportivo de San Jorge, etc.). El desplazamiento se realiza acompañado del profesorado, siguiendo sus indicaciones, así como la normativa vial.

Vuestro hijo/a necesita el siguiente equipamiento para la asignatura: ropa, calzado deportivo y botella de agua; se pedirá camiseta de cambio, tras la sesión práctica. La mayoría de los materiales utilizados en el área son aportados por el centro; cuando el alumnado tenga que adquirir material individual para la práctica de actividad física (equipamiento de natación, raqueta bádminton, malabares,...) se avisará con la mayor antelación posible. Excepcionalmente, el profesorado podrá autorizar el uso del móvil, con fines educativos y nunca de manera obligatoria.

El departamento de EF utiliza de manera habitual la aplicación Classroom y el correo corporativo del centro para trabajar con vuestro hijo/a. Os hemos enviado un formulario a dicha aplicación; es muy importante cumplimentarlo debidamente, para que tengamos conocimiento de las posibles afecciones médicas de vuestro hijo/a e información relevante



para la asignatura.

Desde el pasado curso académico 2023/24, entró el vigor para todos los cursos la LOMLOE; próximamente os informaremos de los aspectos fundamentales de la evaluación de nuestra materia. Para cualquier duda o sugerencia, podéis poneros en contacto con el profesor de EF de vuestro hijo/a.

Quedamos a vuestra disposición.

Profesorado Educación Física

Anexo II. Formato del Plan de Refuerzo

INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS SOBRE EL PROGRAMA DE REFUERZO PARA MATERIAS NO SUPERADAS Y/O PARA MATERIAS CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE

Alumno/a:

Curso:

Materia: **EDUCACIÓN FÍSICA**

PROPUESTA:

U.D. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O/ TAREA A SUPERAR	ESTADO DE CONSECUCCIÓN NO CONSEGUIDO
1.1	<p>1.1.1.- Conoce las partes de un calentamiento específico.</p> <p>1.1.2. Es capaz de identificar las cualidades físicas básicas y poner en práctica los test motores que los evalúan</p> <p>1.1.3 Realiza trabajo en Classroom sobre las cualidades físicas, conforme a los percentiles de su género y edad</p> <p>1.1.4- Practica y se esfuerza en la realización de los test de condición física</p>	<p>Lista de control</p> <p>Rúbrica de valoración del trabajo</p> <p>Batería de Test</p>	
5.1	<p>5.1.1 Se cambia de camiseta después de realizar actividad física</p> <p>5.1.2. Trae a clase la vestimenta y calzado adecuados para la realización de la actividad.</p>	<p>Lista de control</p>	



5.2	5.2.1 Es capaz de realizar un calentamiento específico autónomamente.	Realización autónoma de calentamiento específico	
-----	---	--	--

U.D. ORIENTACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O	ESTADO DE CONSECUCIÓN
1.5	1.5.1 Es capaz de orientarse en el medio natural usando mapa y brújula	Lista de control	
4.1	4.1.1 Participa en carreras de orientación	Lista de control	
5.4	5.4.1. Planifica trazados y rumbos en el medio natural, sabiendo utilizar mapa y brújula	Trabajo Classroom Examen teoría	

U.D. BALONCESTO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	OBJETIVOS DIDÁCTICOS	INSTRUMENT O	ESTADO DE CONSECUCIÓN
1.1	1.1.1 Resuelve un circuito de bote con cambio de mano, bote controlado,	Circuito individual de	



	autopase, parada a canasta en un tiempo y lanzamiento y entrada a canasta por el lado dominante, sin errores y en un tiempo adecuado al deporte.	fundamentos técnicos. (Lista de control, con tiempo)	
1.2.	1.2.1 Aplica los principios fundamentales del juego de baloncesto, tanto en ataque como en defensa individual (roles de atacante con balón y sin balón; defensor de Acb y Asb)	Partido 3x3, fundamentos tácticos de juego (rubrica de juego)	
3.1	3.1.1. Participa activamente en los partidos de baloncesto, con deportividad, inclusión (roles de público, jugador y arbitro)		

Medidas que se van a implementar para la superación de la evaluación

X	Supervisión en clase de los trabajos teóricos propuestos. Realización en clase
X	Adaptación de los contenidos tanto teóricos como de ejecución técnica
X	Entrega de material extra para preparar las pruebas de tipo motriz no superadas
X	Trabajo de concienciación sobre la higiene después de la actividad física



--	--

Compromiso del alumno/a y de la familia

	ES PRECISO ENTREGAR SUPERAR/ LO MARCADO COMO NO CONSEGUIDO
X	Revisión y supervisión del classroom para entregar las tareas en tiempo y forma correcta
X	Control para traer a clase una camiseta de repuesto, así como acudir con vestimenta y calzado deportivo.
X	Interés por practicar las pruebas motrices y esfuerzo para superar las dificultades. Asistencia continua y participación activa en el área

Observaciones para el alumnado

--

Fdo: Profesor/a de Educación Física

Anexo III. Cuaderno de actividades, Materia pendiente 3º ESO

CUADERNILLO DE TRABAJO PARA PENDIENTES DE 3º ESO CURSO 2024-25 CUADERNILLO DE TRABAJO PARA PENDIENTES DE 3º ESO

INSTRUCCIONES:

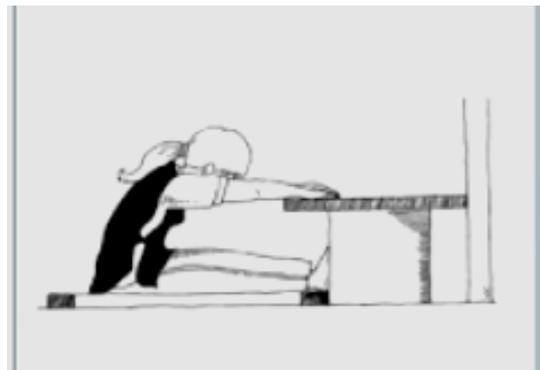
Realiza las actividades marcadas en cada evaluación

Entrega este cuaderno de pendientes a tu profesor de EF de este curso 24/25

JAVIER LÓPEZ jlopez@ramonycajalhuesca.es

Plazo máximo de entrega del cuaderno de pendientes: **2 de junio de 2025**

- **TEST FÍSICOS**
- **FICHA ZONA DE ACTIVIDAD SALUDABLE**
- **FICHAS ORIENTACIÓN**





TEST FÍSICOS

- Realiza la ficha de 2 de los diferentes test realizados en el aula e indica de cada uno de ellos:

1. Nombre: Cómo se denomina el test.
2. Objetivo: Recuerda que todos los test tienen como objetivo medir algo.
3. Normas de realización: Qué nos obliga a realizar de un determinado modo.
4. Desarrollo: Cómo se hace.
5. Material que se necesita: Todo lo necesario para su realización.
6. Dibujo: ¡¡¡Demuestra tus dotes artísticas!!!

TEST 1:

Objetivo:

Normas:

Desarrollo:

Material:



Dibujo:



TEST 2:

Objetivo:

Normas:

Desarrollo:

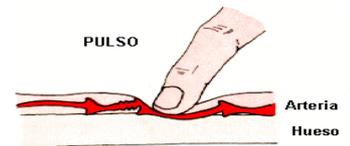
Material:



Dibujo:

La **FRECUENCIA CARDIACA (FC)** señala el número de latidos del corazón mediante los cuales impulsa la sangre al resto del cuerpo.

La FC es un indicador de la **INTENSIDAD** del esfuerzo físico que cada persona realiza al intervenir en actividades físicas o deportivas.



Pulso Radial



- a) Arteria radial (muñeca) b) Arteria carótida (cuello) c) Corazón (lado izdo.)

¡ NUNCA TOMAREMOS LAS PULSACIONES CON EL PULGAR PORQUE TIENE PULSO PROPIO !

Como ya sabes, realizando cualquier actividad física aumenta la frecuencia cardiaca por encima del nivel de pulsaciones que tiene una persona en estado de reposo.

Zona de Actividad Física Saludable: es el intervalo o margen de pulsaciones <<seguras>> dentro del cual deberíamos de estar siempre que realizáramos diferentes actividades o ejercicios para mejorar nuestra condición física de manera **segura, controlada y saludable**. Se sitúa entre el **65%** y el **85%** de la **Frecuencia Cardiaca Máxima**.



La **FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA** hace referencia al **número máximo teórico** de pulsaciones por minuto que un corazón sano podría soportar después de un esfuerzo muy intenso, y se calcula utilizando la siguiente fórmula:

Por tanto, tu **F.C.M.** sería: **(220 –) = _____ pulsaciones/minuto**



¿Cómo hallaremos estos %? Realizando una simple regla de tres.

Donde $X = (220 - \text{EDAD}) \times 65 : 100 = 65\%$ de la F.C. Máxima =



Esta es la forma fácil, pero hay otra fórmula para calcular el **% de F.C.M.** mucho más exacta, se trata de la Fórmula de Karvonen. En ella, además de tener en cuenta tu edad, se tiene en cuenta tu **F.C. en reposo**.

Para poder calcular la zona de entrenamiento máximo, debes conocer tres frecuencias cardiacas diferentes:

1. **Frecuencia cardiaca de reposo F.C.R.:** como ya sabes, se controla durante el descanso, se debe medir al despertar por la mañana.
2. **Frecuencia cardiaca máxima:** que ya sabes calcular.
3. **Frecuencia cardiaca de reserva:** es la que resulta al restarle la frecuencia cardiaca de reposo a la frecuencia cardiaca máxima. **F.C.M. – F.C.R. = F.C. de reserva**

Una vez conocidas las tres F.C., puedes proceder a realizar los cálculos de:

- **Límite superior de la zona de entrenamiento aeróbico:** Multiplica la F. C. de reserva por 0.85 y suma la F.C.R.
- **Límite inferior de la zona de entrenamiento aeróbico:** Multiplica la F. C. de reserva por 0.65 y suma la F.C.R.

$$(F.C.Máxima - F.C.Reposo) \times \% + F.C.Reposo =$$

Ejemplo: $115(F.C. Reserva) \times 0.85 + 70 = 167 \text{ ppm.}$

Ahora vamos a calcular las diferentes zonas de trabajo según la intensidad del ejercicio que estemos realizando (la intensidad se mide en relación a la F.C.M.). Para ello, debes utilizar la fórmula que tienes un poquito más arriba.

<u>Zona de trabajo</u>	<u>Intensidad</u>	<u>Color</u>	<u>Prescripción del ejercicio</u>
Zona de seguridad	Del 55% al 65%	Verde	Para personas sedentarias



De trabajo moderado	Del 65% al 75%	Amarillo	Para personas poco entrenadas
De trabajo aeróbico	Del 75% al 85%	Naranja	Para la resistencia aeróbica o perder peso
De trabajo anaeróbico	Del 85% al 95%	Azul	Sólo para adultos muy entrenados
Zona de peligro	Del 95% al 100%	Rojo	Sólo para atletas de élite

En la gráfica de la siguiente página traza las líneas horizontales correspondientes al 55%, 65%, 75%, 85% y 95% de tu F.C. Máxima (cada una de las intensidades de trabajo). Después colorea el espacio entre cada una de las líneas (zonas de trabajo) según leas en el código del cuadro anterior (colores).



3

Realiza los ejercicios físicos que se proponen a continuación. Tómate las pulsaciones por minuto justo después de terminar cada uno de los ejercicios. Anota en la gráfica los valores obtenidos para cada uno de los ejercicios realizados.

210							
200							
190							
180							
170							
160							
150							
140							
130							
120							
110							
100							
90							
80							
70							
60							



Valora cuáles de los ejercicios realizados se encuentran en la Zona de Actividad Física Saludable y cuáles no y reflexiona sobre qué ejercicios podrías realizar para trabajar dentro de la Zona de Actividad Física Saludable.

FICHAS PRÁCTICAS DE ORIENTACIÓN

Proyectar un mapa a partir de la fotografía de un paisaje (Ej. 1)

Ejercicios de interpretación de curvas de nivel (Ej. 2)

Ejercicios de medición de distancias en mapa a escala y transformación a distancia en la realidad (Ej. 3 y 4)

Ejercicios de determinación de rumbos (Ej., 5, y 6)

ATENCIÓN: Para los ejercicios 5 y 6 debes descargarte una brújula en tu smartphone. La aplicación gratuita que debes buscar es **SOLO UNA BRÚJULA** de la compañía PixelProse SARL

Ejercicio 1 Para empezar a desarrollar tu capacidad de interpretar planos, te proponemos que dibujes un plano que describa el siguiente paisaje. Para hacerlo, utiliza la cuadrícula en blanco que tienes al dorso y que trata de ubicar en ella los detalles del paisaje original que también hemos cuadrículado para ti.



	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					



Ejercicio 2: Ante la representación de estos dibujos con curvas de nivel, rodea con un círculo la que crees que es adecuada.

Ejercicio 3: Ante la representación de este mapa a escala 1:10.000, calcula las distancias reales en metros que hay de unos puntos a los otros.



Ejercicio 4: En la pagina siguiente tienes un mapa de orientación del parque municipal de Huesca a escala 1:2.000, calcula las distancias reales en metros que hay de unos puntos a los otros, y colócalo en la tabla

R e c o r r i d o	Distancia en cm. En el mapa	Distanci a real en metros
1 - 2	Cm.	Mtrs.
2 - 3	Cm.	Mtrs.
3 - 4	Cm.	Mtrs.
4 - 5	Cm.	Mtrs.
5 - 6	Cm.	Mtrs.



6 - 7	Cm.	Mtrs.
7 - 8	Cm.	Mtrs.
8 - 9	Cm.	Mtrs.
9 - 1 0	Cm.	Mtrs.
1 0 - 1 1	Cm.	Mtrs.
1 1 - 1 2	Cm.	Mtrs.

Ejercicio 5: En la pág. Anterior, completa el Ejercicio de trazado de rumbos sobre el mapa de orientación del parque de Huesca.



R U M B O												
G R A D O S												



Ejercicio 6: Ejercicio de trazado de rumbos triangular.

RU MB O							
GR AD OS							

- FICHA ACTIVIDADES DE LUCHA
- DIETA EQUILIBRADA





FICHA ACTIVIDADES DE LUCHA

En esta ficha, deberás recordar o buscar algunas de las técnicas de judo practicadas en clase.

ACTIVIDAD 1: INMOVILIZACIONES:

- Dibuja (o pega una imagen) y explica 2 inmovilizaciones.
- Explica los puntos importantes a tener en cuenta para que resulten efectivas.

1



2

ACTIVIDAD 2: VOLTEOS Y CAÍDAS:

- Dibuja (o pega una imagen) y explica 2 caídas o volteos diferentes que se usan en el judo.



- Explica los puntos importantes a tener en cuenta para que resulten efectivas.

1

3



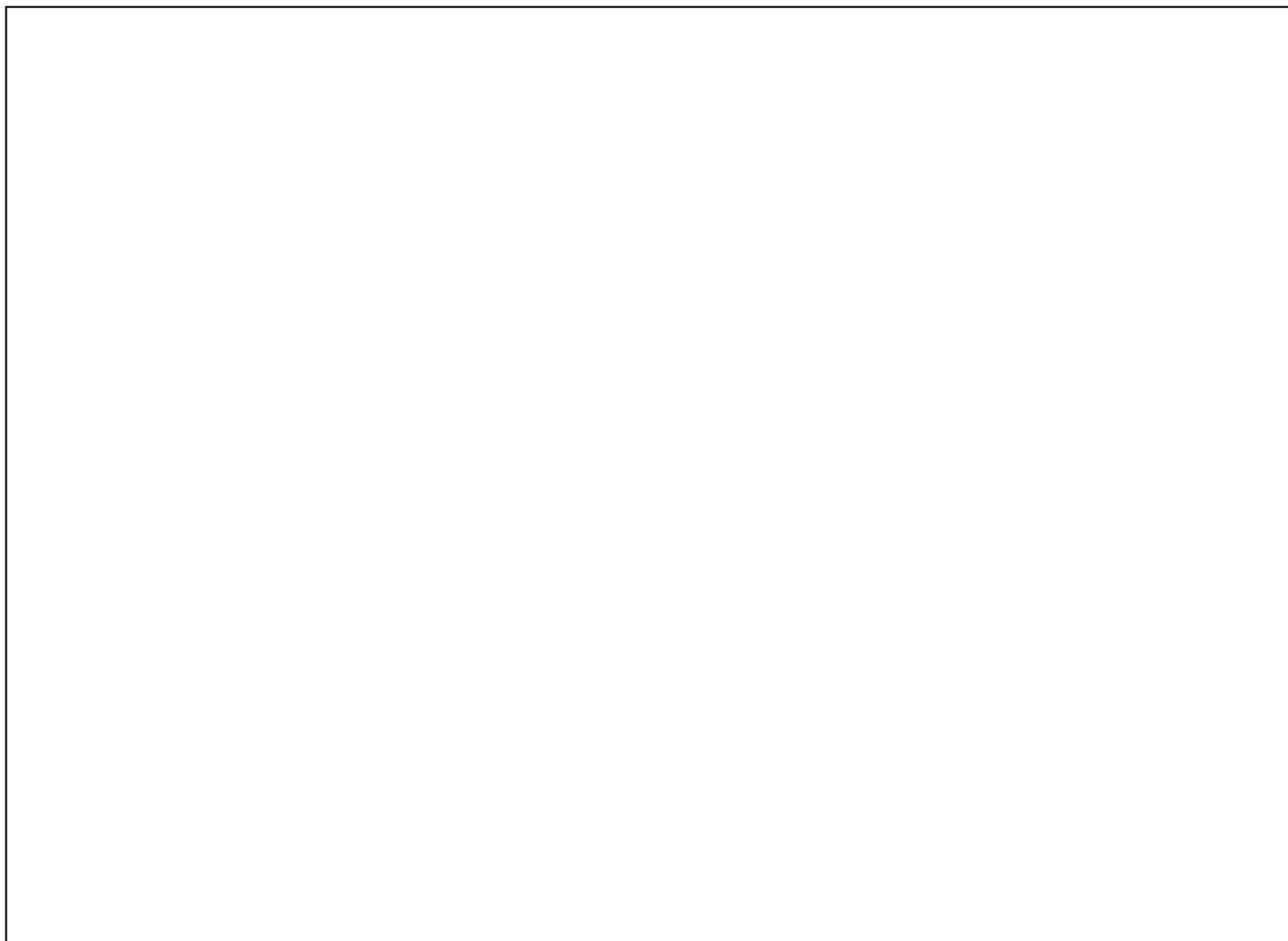
ACTIVIDAD 3: PROYECCIONES:

- Dibuja (o pega una imagen) y explica 2 proyecciones diferentes que se usan en el judo.
- Explica los puntos importantes a tener en cuenta para que resulten efectivas.

1



3



DIETA EQUILIBRADA

La dieta equilibrada, debe ser **completa**, copando todos los nutrientes; **suficiente**, cubriendo las necesidades nutricionales, cantidad; **segura**, atendiendo a la manipulación y preparación de los alimentos. La principal necesidad es que la dieta sea lo más **variada** posible, intentando así reforzar en ella los alimentos beneficiosos para la salud y disminuir aquellos otros perjudiciales. En la dieta equilibrada, por tanto, vamos a distinguir entre **los alimentos que deben estar siempre presentes, los que se deben evitar y los que se pueden consumir pero moderadamente.**

Deben estar presentes: **GRASAS VEGETALES** (oliva, girasol, soja...), **PESCADO** (el pescado azul contribuye al colesterol bueno por ser un ácido graso poli-insaturado; el blanco y el azul son ricos en proteínas, fósforo y vitaminas), **LEGUMBRES y HORTALIZAS** (arroz, lentejas, garbanzos... ricos en fibras vegetales e hidratos de carbono, minerales y vitaminas), **FRUTAS** (importante su contenido de vitaminas y fibra vegetal), **CARNES BLANCAS** (las carnes de aves son mejores para el colesterol), **LECHES TRATADAS** (semidesnatadas y enriquecidas, gran aporte de calcio y proteínas).

La dieta equilibrada (RDA)

Programación Didáctica. Curso 24/25. 3º ESO

Dpto. de EDUCACION FISICA





Deben estar presentes, pero con moderación: **SAL**, **HUEVOS**, **CARNES MAGRAS DE VACA**, **TERNERA** y **CORDERO**, **MARISCOS**... Deben **evitarse**: **AZÚCARES REFINADOS** (riesgo de sobrepeso, aportación exclusivamente calórica sin interés nutritivo), **GRASAS ANIMALES** (carnes grasas, por ser saturadas y provocar colesterol malo y riesgos de enfermedades cardiovasculares) y **ALCOHOL** (riesgo de hipertensión, problemas de corazón y sobrepeso).

Por otro lado, en la dieta equilibrada se debe perseguir un equilibrio entre los aportes exógenos y las necesidades del organismo, para evitar problemas de desnutrición o sobrepeso. En este sentido es muy importante valorar el metabolismo basal y el metabolismo de actividad del individuo para así conocer las necesidades calóricas específicas de cada persona. Así como también un equilibrio entre los principios inmediatos, para lo que se aconseja que para una dieta equilibrada el porcentaje de **proteínas** sea del **15-20%**, el de **hidratos de carbono** del **55-60%** y de **grasas** **20-25%** del total del aporte calórico.

Elabora un listado de 15 alimentos que tengas en casa, y después de mirar en su etiquetado escribe la cantidad de calorías que hay en cada ración o por cada 100 gramos de dicho alimento. Anota también en cada alimento la proporción en gramos de los 3 nutrientes inmediatos vistos anteriormente. Podrás ayudarte de las tablas que verás a continuación, pero también hay más variedad en muchas páginas de Internet; cuidado que a veces vienen las calorías por ración o porción.

<i>Alimento y porción</i>	<i>Calorías</i>	<i>Carbohidratos</i>	<i>Lípidos</i>	<i>Proteínas</i>





!!!MUY IMPORTANTE!!!

* Señala en cada alimento si las calorías se refiere por ración (porción en g. o ml.) o por cada 100 gramos. Puedes ayudarte de muchas listas de alimentos que hay por Internet.



Para que la **alimentación sea equilibrada** conviene consumir, cada día, alimentos de los diferentes grupos alimenticios que se muestran a continuación. **La rueda de los alimentos** es un recurso didáctico promovido en España por el Ministerio de Sanidad que implica a profesionales de la salud y educación.

Investiga en Internet cuáles son los distintos grupos de alimentos de llamada "rueda de los alimentos". Si investigas podrás comprobar que actualmente se aceptan 6 grupos en lugar de 7. **Indica a continuación nombre de estos grupos, qué tipo de alimentos son (función principal) nutrientes predominan en ellos.**



esta
el
y qué

GRUPO DE LA RUEDA	ALIMENTOS (al menos 4 de cada)	FUNCIÓN PRINCIPAL	NUTRIENTES
GRUPO I			
GRUPO II			
GRUPO III			
GRUPO IV			
GRUPO V			



GRUPO VI			
-----------------	--	--	--



Deberás buscar la pirámide de los alimentos pegarla en es siguiente espacio y realizar un comentario sobre ella en el cual, expongás información de los alimentos que aparecen en cada escalón y tu opinión sobre la información que presenta la misma. (2 puntos)

- EJERCICIOS PERJUDICIALES
- FLOORBALL



EJERCICIOS PERJUDICIALES

Como ya sabes, la actividad física es un elemento saludable dentro nuestra vida cotidiana. Pero para ello, esta actividad debe ser adecuada y debe realizarse correctamente.

Por ello debes buscar 3 ejercicios que resulten perjudiciales para nuestro cuerpo y buscar, nombre del ejercicio, razón por la que es perjudicial, dibujo o foto del mismo y alternativa de otro ejercicio que nos ofrezca los beneficios buscados pero sin perjuicios para nuestra salud.

EJERCICIO 1:



DIBUJO/FOTO:

RAZONES DE SU PERJUICIO PARA LA SALUD:



ALTERNATIVA:

EJERCICIO 2:

DIBUJO/FOTO:



RAZONES DE SU PERJUICIO PARA LA SALUD:

ALTERNATIVA:



EJERCICIO 3:

DIBUJO/FOTO:



RAZONES DE SU PERJUICIO PARA LA SALUD:

ALTERNATIVA:



FLOORBALL

Investiga un poco sobre el floorball y explica:

Origen y breve historia:

Qué se necesita para jugar:



Normas básicas de juego. Acciones permitidas y acciones no permitidas

Explica brevemente las siguientes acciones técnicas:

- Push:



- Slap:

- Cuchara:

Busca y explica brevemente los principios básicos de los deportes colectivos en ataque y en defensa.



PRUEBAS PRÁCTICAS

VIDEOS DE:

BAILE CREACIÓN

BAILE CREACIÓN

Entrega un vídeo o muestra un baile en el que sigas el ritmo de la música siguiendo las siguientes pautas. Si no encuentras pareja para su realización sustituye esos tiempos por un paso de aeróbic que conozcas o busques.

- 16t 1.- INMÓVIL INDIVIDUAL NIVEL MEDIO - ALTO
- 16t 2.- LIBRE NIVEL MEDIO- TRAYECTORIA MARCADA
- 16t 3.- MIRADA EN CONTACTO NIVEL BAJO
- 32t 4.- SECUENCIA PAREJAS 8 TIEMPOS
- 16t 5.- INMÓVIL O PASO AERÓBIC PAREJAS
- 16t 6.- LIBRE NIVEL BAJO
- 16t 7.- INMÓVIL INDIVIDUAL O PAREJAS

Seguidamente, describe los pasos que elaborados y que debes enseñar.

Explicar aquí cada uno de los pasos a realizar.

1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	



6.-	
7.-	