

12. ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1. CONTEXTUALIZACIÓN	2
1.1. Foto del IES Mare Nostrum.....	2
1.2. Proyecto Integrado IES Playa Flamenca (Publicado en “El Mundo”.....	2
ANEXO 2. INFORMACIÓN PREVIA DEL ALUMNADO	
2.1. Ficha médica.....	3
2.2. Decálogo del alumnado.....	4
ANEXO 3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
3.1. Hoja de observación y lista de control.....	5
3.2. Ejemplo de prueba teórica.....	6
3.3. Ejemplo de fichas del cuaderno del alumnado.....	7
3.4. Ejemplo de ficha de heteroevaluación del cuaderno del alumnado.....	8
3.5. Ejemplo de ficha de autoevaluación del cuaderno del alumnado.....	9
3.6. Ejemplo de ficha de coevaluación del cuaderno del alumnado.....	10
3.7. Ejemplo de encuesta de valoración del profesorado.....	11
3.8. Ejemplo de encuesta de valoración del proceso.....	12
ANEXO 4. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN, REFUERZO Y COMPLEMENTARIAS	
3.1. Ejemplo de actividades de ampliación, refuerzo y complementarias.....	13
ANEXO 5. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NEAE	
3.1. Ejemplo de ficha “Desde el Banquillo”.....	14
ANEXO 6. TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN	
3.1. Ejemplo de páginas en la web del alumnado www.jordillach.com	15

ANEXO 1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Foto del IES Mare Nostrum



1.2. Proyecto Integrado IES Playa Flamenca



Recorte de prensa del diario "El Mundo" del proyecto que diseñé y realicé durante el curso 2011-2012 en el IES Playa Flamenca y que continuó realizando desde entonces.

ANEXO 2. INFORMACIÓN PREVIA DEL ALUMNADO

2.1. Ficha médica (Imagen copiada de la web www.jordillach.com)

FICHA MÉDICA. Alumn@s de Jordi Llach.

MUY IMPORTANTE: este documento es necesario rellenarlo para una mejor adecuación de los contenidos de la asignatura, si alguien no lo rellena, se entenderá que los tutores legales no quieren ceder esa información privada y personal. Todos los datos recopilados en este informe están protegidos por la LOPD, sólo se podrán utilizar para fines educativos y de la asignatura de E.F. El alumn@ y sus reponsables tendrán derecho a la rectificación o eliminación de la información dada, enviando email a profjordillach@gmail.com

Nombre, apellidos y curso del alumn@:*

Fecha nacimiento*

Peso en kg. del alumn@:*

Altura en cm. del alumn@:*

En caso de emergencia, accidente o problema del alumn@ avisad a:*

Apuntad nombre de familiar responsable y su teléfono para localizarlo

Patologías o enfermedades IMPORTANTES actuales. ¿Toma algún MEDICAMENTO habitualmente?:

Alergias, problemas respiratorios, cardiopatías, dolencias del raquis, malformaciones, etc.

Afecciones, enfermedades u operaciones ocurridas en el pasado:

Sólo importantes y que ya estén solucionadas.

¿Realiza algún deporte o actividad física actualmente? ¿cuáles?

Si quieres explicarme algo al respecto de la salud del alumn@, escríbelo aquí.

Dime que actividad física o deportes practica actualmente cada semana.

Recuerda darle al botón azul al terminar la ficha para que se envíen los datos.

Podrá ser rellenada online o en su cuaderno por los tutores legales del alumnado.

2.2. Decálogo para el alumnado (Imagen copiada del cuaderno del alumnado)

DECÁLOGO DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



- 1) La materia de Educación Física tiene como objetivo la mejora en la forma física, crear buenos hábitos físicos y alimenticios y con ello mejorar la calidad de vida presente y futura del alumn@. Asimismo, disminuir enfermedades y ser más felices en los ámbitos físico, psicológico y social.
- 2) La asignatura tiene varios apartados de notas, cada uno con su % que el profesor te dirá y explicará antes de cada U.D.: pruebas teóricas, fichas didácticas, trabajos, pruebas prácticas, observación diaria, notas de comportamiento, actitud e higiene. Tendrás un apartado de autoevaluación, para que tú te evalúes y otro de coevaluación, para que evalúes a tus compañeros. Por tanto habrá que entrenar, estudiar, comportarse y asearse.
- 3) Para aprobar la asignatura se necesita sacar un 5 de media en las 3 evaluaciones. No se hará media dentro del trimestre si en alguna de las partes (teórica, práctica, actitud) se obtiene menos de 4.
- 4) Todas las faltas (asistencia, ropa, etc.) deberán ser debidamente justificadas o restará nota, pudiendo quedar el alumno sin evaluación si supera un % establecido por el centro. Dichos justificantes se me presentarán a mí para verlo o fotocopiarlo si fuera necesario, antes de dárselo al tutor o tutora.
- 5) Para dar la clase se necesita ropa y calzados deportivos. Hay flexibilidad, pero el sentido común debe primar. Ropa deportiva cómoda y calzado deportivo cómodo y BIEN ATADO.
- 6) Será obligatorio y por seguridad del propio alumn@ y del resto de compañer@s, quitarse cualquier pulsera, anillo, pendiente grande, reloj, cadena, así como cualquier objeto que pudiera engancharse en algún sitio, o hubiera riesgo de arañar, golpear, etc.
- 7) En las chicas, el periodo no será excusa para eludir la clase. Ginecólogos de reconocido prestigio recomiendan deporte moderado para aliviar los dolores producidos por el mismo. Debido a que cuando se realiza deporte se segregan endorfinas y adrenalina, que son potentes analgésicos.
- 8) Todas las pruebas físicas serán obligatorias. Con un poco de entrenamiento y según estudios actuales, será beneficioso para el 100% de los alumn@s. La gran mayoría de actividades físicas son relativamente fáciles de llegar al 5 con un poco de entrenamiento e incluso sin entrenar, estando capacitados para pasarlas, TOD@S. En mi web tendrás planificaciones físicas personalizadas para que te motives y tengas una referencia. Visítala.
- 9) Cualquier problema médico tendrá que venir acompañado de un informe médico bien detallado para el replanteamiento de la evaluación del alumn@. Si es para largo plazo, traed un certificado médico oficial, detallando que puede y que no puede hacer el alumn@, indicando patología y tiempo de duración. El alumno NUNCA quedará exento de la asignatura, se le hará una adaptación física y teórica de la misma.
- 10) En mi web, www.jordillach.com, la cual es para uso exclusivo de la comunidad educativa, encontrarás todo lo necesario para entender y superar la asignatura. Apuntes, normas, vídeos, links, etc.

Con sentido común y poniendo un poco de nuestra parte, seguro que todo irá bien.

3.1. Ejemplo de Hoja de Observación y Lista de Control

Ejemplo de hoja de observación fusionada en excel con lista de control para una optimización del tiempo. Se rellenará por el profesor y corresponde a la evaluación formativa.

	Trimestre: II- IES3 CURSO: 4ºB Curso 2015/2016	FALTAS DE ASISTENCIA	PUNTUACIÓN CLASE: 2 PUNTOS De 0 a 4. Interés y actitud.	T.P.C.	CAMBIO DE ROPA Y ASEO: 1PUNTO	T.CR.
1	AISSAUI, WASSIN					
2	ANIORTE FERNANDEZ, ISAAC					
3	ARAUJO CASTRO, DAYANA					
4	CAMPOS LOPEZ, ALEJANDRO					
5	CARTER SCOTT, MADISON					
6	CRUZ GARCIA, MARIA NIEVES					
7	DOLON RAMOS, JOSE					
8	FAGIL VARGAS, MARIO					
9	FERRANDEZ SORIANO, AINARA					
10	FLOREA, ANA					
11	GARCIA CAMPOS, SERGIO					
12	GNUTOV, EGOR					
13	HERNANDEZ, FRANCISCO					
14	HROMKO, ROMAN					
15	JIMENEZ CAGIGAL, AITOR					
16	KARANALOVA, IRENA YULIYANOVA					
17	MARTIN AVILA, ADRIAN					
18	MERCADER SANCHEZ, ELISA					
19	MORALES MARTI, BLAS					
20	RODRIGUEZ SAURA, NOEMI					
21	SIMION, SINGRID REBECA					
22	VERA SELVA, ANDREA					
23						

Legenda: F (Falta), R (Retraso), r (no trae ropa), X (Cambia ropa y se asea), A (ausent.), E (no da clase). Con círculo justificado. + (trabaja bien), - (trabaja mal). P (progres) Jordi Llach Aragón.

EDUCACIÓN FÍSICA NOTAS
Jordi Llach Aragón

Evaluación: 1ª		Curso: 4ºB										IES MARE NOSTRUM 15-16								
ALUMNO	nota 1T	Ex teórico	Indic. logro 1	U.D. Arrancando	U.D. Resist	U.D. Fuerza	U.D. HP y Aero	Indic. logro 2	Puntos obtenidos	Puntos máximos	Puntos clase 2p	nº veces aseo	Higiene 1p.	Indic logro G.	GLOBAL CUALIT.	GLOBAL	CCBB 1,2,3	CCBB 3,5	CCBB 7,8	
		AISSAUI, WASSIN	0,00		0					0	10	10	0,0		0,00	0,00	INS	0,00	INS	INS
ANIORTE FERNANDEZ, ISAAC	8,25	6,5	1,3	8	7	9	10	4,25	10	10	2,0	7	0,70	2,70	NOT	8,25	INS	FALSO	MB	
ARAUJO CASTRO, DAYANA	7,68	6,5	1,3	8	5	4	10	3,38	10	10	2,0	10	1,00	3,00	NOT	7,68	INS	NOT	MB	
CAMPOS LOPEZ, ALEJANDRO	8,35	8	1,6	8	5	7	10	3,75	10	10	2,0	10	1,00	3,00	NOT	8,35	SUF	SOB	MB	
CARTER SCOTT, MADISON	6,50	8	1,6	6	4	2	8	2,5	8	10	1,6	8	0,80	2,40	BIEN	6,50	SUF	BIEN	MB	
CRUZ GARCIA, MARIA NIEVES	7,45	7,5	1,5	7	5	4	10	3,25	10	10	2,0	7	0,70	2,70	NOT	7,45	SUF	NOT	MB	
DOLON RAMOS, JOSE	9,28	7	1,4	9	10	10	10	4,88	10	10	2,0	10	1,00	3,00	SOB	9,28	INS	FALSO	MB	
FAGIL VARGAS, MARIO	8,99	6,5	1,3	9	8,5	10	10	4,69	10	10	2,0	10	1,00	3,00	NOT	8,99	INS	FALSO	MB	
FERRANDEZ SORIANO, AINARA	6,20	7	1,4	8	6	4	6	3	6	10	1,2	6	0,60	1,80	BIEN	6,20	INS	NOT	REG	
FLOREA, ANA MARIA ALEXANDRA	6,09	5	1	7	2,5	4	8	2,69	8	10	1,6	8	0,80	2,40	BIEN	6,09	INS	BIEN	MB	
GARCIA CAMPOS, SERGIO	7,95	5	1	9	7	8	10	4,25	10	10	2,0	7	0,70	2,70	NOT	7,95	INS	FALSO	MB	
GNUTOV, EGOR	9,08	7,5	1,5	10	10	10	9	4,88	9	10	1,8	9	0,90	2,70	SOB	9,08	SUF	FALSO	MB	
HERNANDEZ, FRANCISCO	6,71	7	1,4	5	1,5	2	10	2,31	10	10	2,0	10	1,00	3,00	BIEN	6,71	INS	SUF	MB	
HROMKO, ROMAN	8,85	6	1,2	8	10	10	10	4,75	10	10	2,0	9	0,90	2,90	NOT	8,85	INS	FALSO	MB	
JIMENEZ CAGIGAL, AITOR	8,18	4,5	0,9	8	7	10	10	4,38	10	10	2,0	9	0,90	2,90	NOT	8,18	INS	FALSO	MB	
KARANALOVA, IRENA YULIYANOVA	5,46	1,5	0,3	6	3,5	2	9	2,56	9	10	1,8	8	0,80	2,60	SUF	5,46	INS	BIEN	MB	
MARTIN AVILA, ADRIAN	8,83	8,5	1,7	10	8	10	9	4,63	9	10	1,8	7	0,70	2,50	NOT	8,83	SUF	FALSO	MB	
MERCADER SANCHEZ, ELISA	4,36	2	0,4	6	2,5	1	7	2,06	7	10	1,4	5	0,50	1,90	INS	4,36	INS	SUF	REG	
MORALES MARTI, BLAS	5,99	2,5	0,5	7	3,5	2	9	2,69	9	10	1,8	10	1,00	2,80	SUF	5,99	INS	BIEN	MB	
RODRIGUEZ SAURA, NOEMI	7,43	6,5	1,3	7	4	4	10	3,13	10	10	2,0	10	1,00	3,00	NOT	7,43	INS	NOT	MB	
SIMION, SINGRID REBECA	5,99	6,5	1,3	6	2,5	1	8	2,19	8	10	1,6	9	0,90	2,50	SUF	5,99	INS	SUF	MB	
VERA SELVA, ANDREA	6,00	4	0,8	6	4	6	8	3	8	10	1,6	6	0,60	2,20	BIEN	6,00	INS	NOT	MB	
	0,00		0					0		10	0,0		0,00	0,00	INS	0,00	INS	INS	INAC	

3.3. Ejemplo de Fichas del Cuaderno del Alumnado

Ejemplos de **fichas didácticas** por tema que se le entregará al alumno o alumna a principio de curso. Podrá descargarlas de la web www.jordillach.com o fotocopiarlas en la conserjería del centro.



OLIOmas

CURSO 2015-16
CUADERNO DEL ALUMNO
4º ESO

NOMBRE: _____
CURSO: _____
GRUPO: _____

Si buscas resultados distintos, no digas siempre "sí". Albert Einstein.
Web de referencias y ampliación: www.jordillach.com
Contacto con profesor: jordillach@gmail.com

EMPEZAMOS EL TRIMESTRE 1

UD 1: Arrancando motores
UD 2: Correcaminos
UD 3: esFUÉRZate
UD 4: Buena postura, buena salud
UD 5: Keops, Kefren y Micerino



4. FASES

En cualquier calentamiento específico deben incluirse ejercicios o tareas de cuatro tipos, que son:

- Ejercicios para conseguir la activación cardio-respiratoria. (mediante desplazamientos o un juego)
- Ejercicios de movilidad articular, más energéticos.
- Ejercicios de flexibilidad global y específicos.
- Ejercicios de aplicación a la actividad física principal.

Estas fases no son tan cerradas ni siguen ese orden estrictamente sino que son modificables. Por ejemplo, se pueden realizar las tareas de movilidad articular integradas con las de activación cardio-respiratoria.

También es posible realizar algún estiramiento global muy suave junto con los ejercicios de movilidad articular o realizar algún ejercicio de aplicación al deporte en la fase de activación cardio-respiratoria.

Finalizaremos con ejercicios propios del deporte o actividad a realizar, pudiendo incluir de nuevo estiramientos más específicos de la musculatura que va a intervenir.



Cuaderno del alumno E.F.: www.jordillach.com

12 ASANAS DE YOGA EN LAS 3 ALTURAS – JORDI LLACH ARAGÓN

www.jordillach.com

Empezaremos siempre con la posición de LA MONTAÑA, por su facilidad. Asana Alta que realizaremos en varios pasos.

- Ponerse de pie con los pies juntos y la columna vertebral recta
- Distribuir el peso del cuerpo en las piernas
- Extender las rodillas sin levantar los muslos
- Separar los dedos de los pies
- Hundir el abdomen y colocar el coxis en posición vertical
- Colocar los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia adentro
- Levantar el pecho y tener el cuello y hombros relajados

Empezaremos por asanas altas, medias y bajas, atendiendo a la respiración y concentración. Sin dolor. Mantener 1 min y 30 seg de de cambio.

CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet un vídeo de un calentamiento de algún deporte que te guste, menciona 3 aspectos positivos y responde de manera crítica a 3 aspectos que cambiarías y por qué.

Enlace web: _____

CONTENIDOS DE REFUERZO

TABLA DE EJERCICIOS DEL CORE PARA PATOLOGÍAS EN EL RAQUIS LUMBAR

Las patologías del raquí (dolores en la espalda), son muy típicos en las sociedades sedentarias, como las nuestras. Con esta pequeña tabla de ejercicios que os dejo, podéis llevarla a cabo en casa, cuando estéis muchas horas estudiando o tengas dolores.

La realizaremos de manera muy rápida y en altura de muchos dígitos.

3 series de 15 repeticiones o 30 segundos en caso que no haya repeticiones.

Apunta las fechas y la sensación:





Pelotas

La pelota de badminton

Como indica su nombre son unas pelotas cuyo exterior es de piel de cordero; su interior es un amasijo apretado. Actualmente son las indicadas para el entrenamiento de alevines y también para la formación inicial.

La pelota de vaqueta

La pelota de vaqueta es la más representativa de las homologadas en la práctica del juego de pilota valenciana, por su antigüedad y por su calidad técnica, deportiva y artesanal.

Está formada por ocho triángulos curvos de pascuazo de la vaca cosidos entre ellos por el mismo ancho, de manera que el hilo no se puede ver una vez cerrada la pilota. Dentro lleva relleno de borra que ha sido apretada hasta conseguir el peso oficial.

Los uniformes

Para las competiciones oficiales el uniforme de los jugadores varía según las modalidades. En el raspall: pantalones cortos deportivos y camiseta blanca o color rojo y azul. En el resto de modalidades, la misma indumentaria, pero siempre pantalón largo blanco.

Un elemento común y complementario distintivo de cada equipo es la tradicional faja de color azul y rojo. El distintivo rojo lo llevará siempre el favorito, el equipo o jugador de mayor categoría deportiva o el que ostente el título de mayor nivel y, en caso de igualdad, el de más edad.



FICHA: 8

"JIGORO KANO. VALORES ORIENTALES"

Introducción:

Mediante el Judo aprenderemos los valores de Jigoro Kano y por extensión los valores orientales japoneses. A pesar de lo que podamos pensar el Judo es un arte marcial en la que no se busca la agresividad y el enfrentamiento, si no la paz, la fluidez, el autocontrol, el respeto y que nos sirva como un método de catarsis, estar en forma y mejorar nuestra autoestima.



3.4. Ejemplo de Fichas de Heteroevaluación en el Cuaderno del Alumnado

Ejemplo de ficha de heteroevaluación de la UD.8. Los alumnos y alumnas tendrán en el su cuaderno todas las fichas que utilizará el profesor para evaluar el producto final de cada U.D. a fin de saber sobre qué aspectos se centrará su valoración.



¿Cómo va a evaluarme mi profesor? ¿Qué va a tener en cuenta?

FICHA DE HETEROEVALUACIÓN U.D.8

HETERO EVALUACIÓN.	GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
EL GRUPO HA TRAÍDO LA KATA TEATRAL EN EL DOSSIER BIEN REALIZADO, LIMPIO Y EN TIEMPO.		
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Caídas		
EL GRUPO EXPONE TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DE MANERA CORRECTA. Proyecciones e inmovilizaciones.		
LA HISTORIA DE LA KATA TEATRAL ES NOVEDOSA, DIVERTIDA Y/O CRÍTICA CON PROBLEMAS SOCIALES. UTILIZANDO EL JUDO COMO DEFENSA PERSONAR Y NUNCA COMO ATAQUE A OTRAS PERSONAS.		
COLABORAN TODOS EN LA PUESTA EN ESCENA, UTILIZAN MATERIAL PARA ENTENDER MEJOR EL SENTIDO DE LA KATA TEATRAL. EMPEZANDO Y ACABANDO CUANDO LA MÚSICA EMPIEZA Y ACABA.		
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P	Total:	
Observaciones:		

3.5. Ejemplo de Ficha de Autoevaluación en el cuaderno del alumnado

Ejemplo de ficha de autoevaluación que deberán realizar los alumnos y alumnas después de cada U.D. Las tendrán en su cuaderno al final de cada ficha didáctica.



Ahora voy a ponerme yo la nota ¿Seré responsable con lo que he trabajado?

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN U.D.15

NOMBRE Y GRUPO NÚMERO:	PUNTOS
ME HE ESFORZADO AL REALIZAR EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	
HE REALIZADO TODAS LAS SESIONES TANTO A NIVEL PRÁCTICO COMO TEÓRICO SIN PONER EXCUSAS PARA TRABAJAR MENOS.	
HE EXPLICADO CON COHERENCIA. RESPETANDO LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO Y UTILIZANDO MATERIALES RECICLADOS	
HE RESPETADO LOS TIEMPOS DE CADA EJERCICIO Y LOS HE REPARTIDO ADECUADAMENTE. CUMPLIENDO LOS OBJETIVOS DE LA SESIÓN.	
HE COLABORADO CON TODOS Y AYUDADO A LOS QUE TIENEN MÁS PROBLEMAS, MOTIVÁNDOLOS. HE TRABAJADO EN EQUIPO	
SI = 2 Puntos. ; A VECES= 1 P. ; NO = 0 P.	Total
Observaciones:	

3.6. Ejemplo de Ficha de Coevaluación en el cuaderno del alumnado

Ejemplo de ficha de coevaluación que deberán realizar los alumnos y alumnas en aquellas U.D. que se realicen montajes coreográficos en grupo. Las tendrán en su dossier al final de cada ficha didáctica.



¿Qué profesor serás tú en tu coevaluación?

FICHA DE COEVALUACIÓN UD 6

GRUPO OBSERVADO NÚMERO:	PUNTOS
DOMINAN LA PUESTA EN ESCENA Y HAN PREPARADO LA OBRA, TRAYENDO MATERIALES Y VESTUARIO	
DIFERENCIAN ENTRE DIFERENTES ESPACIOS, INTENSIDAD Y TIEMPO Y LOS COORDINAN CON LA MÚSICA	
EXPRESAN BIEN Y LLEGAN TODOS LOS MENSAJES QUE QUIEREN TRANSMITIR	
TIENEN UNA CREATIVIDAD QUE MOTIVA AL SEGUIMIENTO DEL TEATRO	
PARTICIPAN TODOS DE IGUAL MANERA, TENIENDO ASUMIDOS LOS ROLES	
SI = 2 Puntos. ; Regular = 1 P. ; NO = 0 P.	TOTAL:
Observaciones:	

3.7. Ejemplo de Encuesta de Evaluación del Profesorado

Ejemplo de evaluación de satisfacción con la labor docente del alumnado. Se podrá realizar online desde www.jordillach.com o en papel. Encuesta realizada en Google Forms.

Encuesta de satisfacción de los alumn@s de Jordi Llach

Form description

Contenidos impartidos en clase.
Deportes, actividades, juegos.

- Muy buenos y novedosos. He hecho cosas que me han encantado.
- Han estado bien, he hecho alguna actividad nueva
- Lo de siempre. Lo que se debe hacer en E.F.
- Muy pocos contenidos interesantes
- Contenidos aburridos. Hemos hecho muy poco

¿Mi condición física ha mejorado con respecto a cuando empecé el curso?*

- Sí, me siento mejor físicamente que cuando empecé el curso
- No, sigo igual
- Ha empeorado. Estoy físicamente peor que cuándo empecé el curso

Evaluación del profesor Jordi Llach (cómo te ha tratado y profesionalidad)

- Muy bueno, me ha encantado, he aprendido mucho y me ha tratado genial.
- Bueno. Ha estado bien y atento.
- Como todos. He sido un alumn@ más.
- Regular, no me ha gustado mucho. Me ha tratado no muy bien.
- Horrible, de los peores profesores de mi vida. Me tiene manía.

Respuesta abierta y libre con lo que cambiarías, lo que más te ha gustado y lo que menos, tanto de la asignatura como del profesor Jordi. Sé sincero, escribe tanto cosas buenas como malas, hazlo con educación y me ayudarás a mejorar como persona y profesor. Muchas gracias.

3.8. Ejemplo de Encuesta de Evaluación del Proceso

Ejemplo de evaluación del proceso de E/A por parte del profesor hacia el desempeño de su propia labor. Se muestra uno de los apartados de los 5 de los que dispone el departamento para la evaluación de la programación y de la práctica docente.

2) PLANIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

INDICADORES	VALORACIÓN (0 – 5)	PROPUESTAS DE MEJORAS
Componentes de la Programación didáctica		
Tengo establecido que cada programación didáctica está estructurada por Unidades Didácticas		
Realizo la programación didáctica de mi área/materia teniendo como referencia la Concreción Curricular del Centro.		
Diseño la unidad didáctica basándome en las competencias básicas que deben de adquirir los alumnos		
Fomulo los objetivos didácticos de forma que expresan claramente las habilidades que mis alumnos y alumnas deben conseguir como reflejo y manifestación de la intervención educativa.		
Selecciono y secuencio los contenidos (conocimientos, procedimientos y actitudes) de mi programación de aula con la secuenciación adecuada a las características de cada grupo de alumnos.		
Analizo y diseño dentro de la programación didáctica las competencias básicas necesarias para el área o materia		
Planifico mi actividad educativa de forma coordinada con el resto del profesorado (ya sea por nivel, ciclo, departamentos, equipos educativos y profesores de apoyos).		
Establezco, de modo explícito, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de los alumnos y comprobar el grado en que alcanzan los aprendizajes.		
Coordinación docente		
Adopto estrategias y técnicas programando actividades en función de los objetivos didácticos, en función de las CC BB, en función de los distintos tipos de contenidos y en función de las características de los alumnos.		
Estoy llevando a la práctica los acuerdo de ciclo o departamento para evaluar las competencias básicas así como los criterios de evaluación de las áreas o materias.		

ANEXO 4. ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN, REFUERZO Y COMPLEMENTARIAS

4.1. Ejemplo de actividades de ampliación, refuerzo y complementarios

Ejemplo de actividades de **ampliación, refuerzo y complementarios** que serán voluntarios en cada U.D. para alumnos de altas capacidades intelectuales, o con N.E.E. o para cualquiera que quiera realizarlos. Disponprán de ellos en el cuaderno del alumno y alumna.

www.jordillach.com



CONTENIDOS DE AMPLIACIÓN

Busca en internet 2 páginas webs donde se hable sobre higiene postural. Haz un pequeño resumen de ella

Haz un esquema de la ficha buscando conceptos nuevos del tema no dados en clase.

+

CONTENIDOS DE REFUERZO

Durante la duración de esta U.D vamos a intentar hacer todos los ejercicios posturales de manera correcta. Intentando tener juicio crítico para la mejora futura de nuestra higiene postural.

Realiza estos 6 estiramientos durante 2 semanas.



CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

Acudir al polideportivo y realiza una sesión de Bodycombat, observa a los participantes y público en general. Apunta las distintas posturas incorrectas que encuentres y reflexiona el por qué. Pega una foto.


ANEXO 5. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NEAE

5.1. Ejemplo Ficha “Desde el Banquillo”

Ejemplo de modelo de ficha a rellenar por el alumno o alumna que presente algún problema para la práctica de E.F. de forma normal y/o con adaptación por lesión o enfermedad.

“DESDE EL BANQUILLO”

PROFESOR: JORDI LLACH




FICHA DE LOS ALUMN@S QUE NO PUEDAN REALIZAR LA CLASE PRÁCTICA

Nombre y curso:

Fecha de la clase no realizada:

Motivo por el que no hice la clase:

He entregado justificante médico al profesor: SI NO



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DE LA SESIÓN.]

OBJETIVO DE LA SESIÓN:

MATERIAL UTILIZADO:

PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO: Explica ejercicios y la descripción gráfica.

PARTE PRINCIPAL: Explica ejercicios y la descripción gráfica

PARTE FINAL O VUELTA A LA CALMA: Explica ejercicios y la descripción gráfica

ANEXO 6. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

6.1. Ejemplo de páginas en la web www.jordillach.com

Página web wordpress elaborada por mí, que actualizo cada año desde el 12-13. Facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y fomenta el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. Enlazada a dropbox, box.net, flickr, google forms y youtube.

Jordi Llach
Rincón de Educación Física

INICIO ▾ APUNTES ▾ MULTIMEDIA ▾ EXPRESATE ▾ LINKS C.G.C. ▾ BALONMANO PLAYA ABOUT ▾

Bienvenidos a tu otra clase de E.F.

Apuntes, vídeos, reflexiones y cualquier cosa que te ayude a disfrutar de la asignatura

[@jordillach](#) [✉ profjordillach@gmail.com](mailto:profjordillach@gmail.com) Personalizar Editar ...

Apuntes, láminas, etc.

Posted on septiembre 2, 2015 by Jordi Llach

- APUNTES del curso para descargar o leer on line
- LÁMINAS y dibujos variados del cuerpo humano y más cosas (Yoga, ...)
- CAJÓN DE SASTRE. Diccionarios y más.
- BAREMOS DE EXÁMENES. Planificación física para superar la carrera continua.
- Ficha lesionados. "DESDE EL BANQUILLO"

División de un segmento en razón áurea.

Exprésate

En este espacio vamos a poder publicar fotos artísticas, relatos personales o de gente cercana, películas o pequeños vídeos subidos a Youtube o donde quieras. Reflexiones y lo que quieras relacionado con la educación física y con el deporte. Asimismo daremos una recomendaciones para el Plan de Fomento a la Lectura.

Con vuestras aportaciones vamos a mejorar nuestra competencia en comunicación lingüística, la competencia digital, la social y ciudadana, la competencia cultural y artística, la de autonomía e iniciativa personal y en definitiva, a ser personas más completas.

No será necesario que me avises, puedes elegir el tema relacionado con la actividad física o deporte que quieras, no tienes que planificar nada, simplemente dar rienda suelta a tu imaginación en forma de foto, dibujo, relato, vídeo, etc., a lo que sientes tú o algún compañero@ cuando hace deporte, o baila, o rema, o actividad física en general, y hacerlo con un poco de gusto y sentimiento.

Aunque el objetivo, no es más que aprender a expresarte de manera crítica y educada, y para que la motivación extrínseca ayude a la intrínseca, todo lo que se publique aquí tendrá puntuación extra para dichos alumnos@.

EXPRESATE!!!

Envíalo a profjordillach@gmail.com. ASUNTO: Exprésate.

Lecturas opcionales y recomendadas para el Plan de Fomento de Lectura desde la materia de Educación Física. Están clasificadas por cursos.