

# *Departamento de Educación Física*

# *Programación General Anual*

# *Curso 2009- 2010*

**ÍNDICE**

<i>Enseñanza secundaria obligatoria ( E.S.O. )</i> -----		4
<i>Introducción ( E.S.O. )</i> -----		4
<b>A.</b>	<i>Objetivos generales del área de Educación Física ( E.S.O. )</i> -----	5
<b>B.</b>	<i>Contribución a la adquisición de las competencias básicas ( E.S.O. )</i> -----	6
<b>C.</b>	<i>Organización y secuenciación de los contenidos (E.S.O.)</i> -----	7
<i>þ</i>	<i>Primer curso. Contenidos.- “Bloque I. Condición física y salud”</i> -----	7
<i>þ</i>	<i>Primer curso. Contenidos.- “Bloque II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales”</i> -----	8
<i>þ</i>	<i>Primer curso. Contenidos.- “Bloque III. Expresión corporal”</i> -----	9
<i>þ</i>	<i>Primer curso. Contenidos.- “Bloque IV. Actividades en el medio natural”</i> -----	9
<i>ü</i>	<i>Primer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Primer trimestre”</i> -----	10
<i>ü</i>	<i>Primer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Segundo trimestre”</i> -----	11
<i>ü</i>	<i>Primer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Tercer trimestre”</i> -----	12
<i>þ</i>	<i>Segundo curso. Contenidos.- “Bloque I. Condición física y salud”</i> -----	13
<i>þ</i>	<i>Segundo curso. Contenidos.- “Bloque II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales”</i> -----	14
<i>þ</i>	<i>Segundo curso. Contenidos.- “Bloque III. Expresión corporal”</i> -----	14
<i>þ</i>	<i>Segundo curso. Contenidos.- “Bloque IV. Actividades en el medio natural”</i> -----	15
<i>ü</i>	<i>Segundo curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Primer trimestre”</i> -----	16
<i>ü</i>	<i>Segundo curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Segundo trimestre”</i> -----	17
<i>ü</i>	<i>Segundo curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Tercer trimestre”</i> -----	18
<i>þ</i>	<i>Tercer curso. Contenidos.- “Bloque I. Condición física y salud”</i> -----	19
<i>þ</i>	<i>Tercer curso. Contenidos.- “Bloque II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales”</i> -----	20
<i>þ</i>	<i>Tercer curso. Contenidos.- “Bloque III. Expresión corporal”</i> -----	20
<i>þ</i>	<i>Tercer curso. Contenidos.- “Bloque IV. Actividades en el medio natural”</i> -----	21
<i>ü</i>	<i>Tercer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Primer trimestre”</i> -----	22
<i>ü</i>	<i>Tercer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Segundo trimestre”</i> -----	23
<i>ü</i>	<i>Tercer curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Tercer trimestre”</i> -----	24
<i>þ</i>	<i>Cuarto curso. Contenidos.- “Bloque I. Condición física y salud”</i> -----	25
<i>þ</i>	<i>Cuarto curso. Contenidos.- “Bloque II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales”</i> -----	26
<i>þ</i>	<i>Cuarto curso. Contenidos.- “Bloque III. Expresión corporal”</i> -----	26
<i>þ</i>	<i>Cuarto curso. Contenidos.- “Bloque IV. Actividades en el medio natural”</i> -----	27
<i>ü</i>	<i>Cuarto curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Primer trimestre”</i> -----	28
<i>ü</i>	<i>Cuarto curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Segundo trimestre”</i> -----	29
<i>ü</i>	<i>Cuarto curso. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Tercer trimestre”</i> -----	30
<b>BACHILLERATO</b> -----		31
<i>Introducción ( BACHILLERATO )</i> -----		31
<b>D.</b>	<i>Objetivos generales del área de Educación Física ( BACHILLERATO )</i> -----	32
<b>E.</b>	<i>Contribución a la adquisición de las competencias básicas ( BACHILLERATO )</i> -----	32
<b>F.</b>	<i>Organización y secuenciación de los contenidos ( BACHILLERATO )</i> -----	34
<i>þ</i>	<i>Bachillerato. Contenidos.- “Bloque I. Actividad física y salud”</i> -----	34
<i>þ</i>	<i>Bachillerato. Contenidos.- “Bloque II. Actividad física, deporte y tiempo libre ”</i> -----	35
<i>ü</i>	<i>Bachillerato. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Primer trimestre”</i> -----	36
<i>ü</i>	<i>Bachillerato. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Segundo trimestre”</i> -----	37
<i>ü</i>	<i>Bachillerato. Unidades didácticas. Secuenciación.- “Tercer trimestre”</i> -----	38

G.	Metodología y estrategias didácticas ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	39
H.	Procedimientos e instrumentos de evaluación del aprendizaje de los alumnos ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	41
I.	Criterios de evaluación para cada uno de los cursos -----	42
ý	Criterios de evaluación para primer curso de E.S.0. -----	43
ý	Criterios de evaluación para segundo curso de E.S.0. -----	43
ý	Criterios de evaluación para tercer curso de E.S.0. -----	44
ý	Criterios de evaluación para cuarto curso de E.S.0. -----	44
ý	Criterios de evaluación para primer curso de BACHILLERATO. -----	45
J.	Criterios de calificación ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	46
K.	Contenidos y mínimos exigibles para una evaluación positiva -----	47
ß	Contenidos y mínimos exigibles para primer curso de E.S.0. -----	47
ß	Contenidos y mínimos exigibles para segundo curso de E.S.0. -----	47
ß	Contenidos y mínimos exigibles para tercer curso de E.S.0. -----	48
ß	Contenidos y mínimos exigibles para cuarto curso de E.S.0. -----	49
ß	Contenidos y mínimos exigibles para primer curso de BACHILLERATO. -----	49
L.	Recursos didácticos y materiales ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	50
M.	Atención a la diversidad -----	51
O.	Animación a la lectura y desarrollo de la expresión oral y escrita. -----	56
P.	Tecnologías de la información y comunicación. -----	56
Q.	Actividades de recuperación para alumnos con la materia pendiente, orientaciones y apoyo para dicha recuperación ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	57
R.	Actividades complementarias y extraescolares ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	58
S.	Estructura de las pruebas extraordinarias de septiembre ( E.S.0 y BACHILLERATO ) -----	64
T.	Relación entre objetivos, competencias básicas, contenidos y criterios de evaluación para la E.S.0. -----	65
Anexo	-----	66

## ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA ( E.S.O. )

### INTRODUCCIÓN

*El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el componente humano y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.*

*La Educación Física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de etapa.*

*El enfoque de esta materia tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse así misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.*

*Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no solo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, La educación física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.*

*Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación Física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.*

*El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.*

## **A. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

*La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:*

- 1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.*
- 2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.*
- 3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.*
- 4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.*
- 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.*
- 6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.*
- 7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.*
- 8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.*
- 9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar, practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.*
- 10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.*
- 11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.*
- 12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.*
- 13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.*

## **B. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

1. *Competencia en comunicación Lingüística.*
2. *Competencia matemática.*
3. *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
4. *Tratamiento de la información y competencia digital.*
5. *Competencia social y ciudadana.*
6. *Competencia cultural y artística.*
7. *Competencia para aprender a aprender.*
8. *Autonomía e iniciativa personal.*

*La materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: **La competencia en el conocimiento y la interacción en el mundo físico y la competencia social y ciudadana.** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.*

*Respecto a la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, la Educación Física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y Flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.*

*La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de **las competencias social y ciudadana.** Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.*

*La Educación Física ayuda de una forma destacable a la consecución de **autonomía e iniciativa personal**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.*

*Contribuye también a la adquisición de **la competencia cultural y artística.** A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales*

*propias de las actividades de expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.*

*En otro sentido, la materia de Educación Física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.*

*La Educación Física ayuda a la consecución de **la competencia para aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación e determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.*

*A la adquisición de **la competencia en comunicación lingüística** la educación Física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.*

### **C. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS (E.S.O.)**

#### **PRIMER CURSO DE E.S.O. CONTENIDOS**













#### **BLOQUE I.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- ♥ *El calentamiento. Concepto. Fases.*
- ♥ *Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.*
- ♥ *Efectos de la actividad física sobre el organismo y la salud: beneficios y riesgos.*
- ♥ *Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.*
- ♥ *Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.*
- ♥ *Práctica de resistencia aeróbica, de fuerza general, flexibilidad y velocidad.*
- ♥ *Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situación de sentado y en el levantamiento y el transporte de cargas.*
- ♥ *Relajación muscular progresiva que permita la distinción entre estados de tensión y relajación muscular contribuyendo al bienestar y la paz con los demás y con uno mismo.*
- ♥ *Valoración del calentamiento general como medio de prevención de lesiones en cualquier*

*actividad física.*

- ♥ *Discriminación y valoración de hábitos y conductas positivas de las negativas (sedentarismo, drogodependencias, etc.).*

## **BLOQUE II.- JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES**

-  *Aprendizaje motor.*
-  *El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.*
-  *Clasificación de los juegos deportivos: juegos convencionales, tradicionales y recreativos.*
-  *Justificación e la necesidad de reglas y normas en la práctica de juegos y deportes.*
-  *Habilidades básicas gimnásticas globales: saltos, equilibrios, ejercicios de escalada, etc.*
-  *Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten en aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.*
-  *Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.*
-  *Participación activa en los diferentes juegos y otras actividades deportivas.*
-  *Descubrimiento vivencial y crítico de las necesidades y el sentido de las normas para configurar los juegos.*
-  *Valoración de la importancia del desarrollo motor personal y disposición favorable al aprendizaje en este ámbito.*
-  *Aceptación del reto que supone competir con los demás sin que eso implique actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia del juego y no como una actitud contra los demás.*
-  *Aceptación y valoración de las normas.*

### **BLOQUE III.- EXPRESIÓN CORPORAL**

- ♪ *El cuerpo como instrumento de expresión y comunicación.*
- ♪ *El tiempo y el ritmo.*
- ♪ *Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.*
- ♪ *Experimentación de actividades dirigidas a romper los bloqueos y las inhibiciones personales.*
- ♪ *Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.*
- ♪ *Práctica de actividades de bienestar en que se ejecuta el movimiento al ritmo de la respiración.*
- ♪ *Práctica de juegos y danzas como medio para interiorizar las bases del ritmo y del baile, (danzas populares, tradicionales, etc.).*
- ♪ *Disposición favorable a la desinhibición.*
- ♪ *Valoración del ritmo como un elemento presente en todas las acciones que realizamos.*

### **BLOQUE IV.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

- 🌳 *Posibilidades que ofrece nuestro medio natural para llevar a cabo actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.*
- 🌳 *Adquisición de técnicas básicas de manipulación de elementos en el medio natural.*
- 🌳 *Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.*
- 🌳 *Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.*
- 🌳 *Actividades sencillas de orientación.*
- 🌳 *Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.*

**PRIMER CURSO. UNIDADES DIDÁCTICAS. SECUENCIACIÓN.**

**PRIMER TRIMESTRE ( 27 sesiones )**

***EVALUCACIÓN INICIAL: ( 2 SESIONES ).***

▲ *Sesión: Recepción del alumnado y presentación de la asignatura.*

▲ *Sesión: Cuestionario y pruebas (cualidades físicas básicas).*

***EL CUERPO HUMANO:***

▲ *Sesión: Anatomía de la columna vertebral, prevenir posturas incorrectas, ejercicios de fortalecimiento estiramiento y relajación, hábitos saludables y de higiene corporal, la importancia del cazado.*

***EL CALENTAMIENTO:***

▲ *Sesión: Concepto, partes, ventajas saludables y ejercicios apropiados.*

***LA CONDICIÓN FÍSICA:***

▲ *Sesión: Concepto, capacidades físicas básicas, componentes de la condición física relacionados con la salud.*

***LA FLEXIBILIDAD ( 3 SESIONES ):***

▲ *Sesión: Método activo. Método pasivo.*

▲ *Sesión: Ejercicios de flexibilidad y estiramiento.*

▲ *Sesión: Test de flexibilidad.*

***LA RESISTENCIA ( 8 SESIONES ):***

▲ *Sesión: Carrera continua I.*

▲ *Sesión: Carrera continua II.*

▲ *Sesión: Circuito de resistencia I.*

▲ *Sesión: Circuito de resistencia II.*

▲ *Sesión: Entrenamiento total.*

▲ *Sesión: Juegos de resistencia.*

▲ *Sesión: Aerobic; toma de contacto.*

▲ *Sesión: Test de resistencia.*

***LA VELOCIDAD ( 5 SESIONES ):***

▲ *Sesión: Saltos: longitud y altura I.*

- ▲ *Sesión: Saltos: longitud y altura II.*
- ▲ *Sesión: Carreras. Técnicas de carrera.*
- ▲ *Sesión: Juegos de velocidad.*
- ▲ *Sesión: Test de velocidad. Test de salto.*

**LA FUERZA ( 4 SESIONES ):**

- ▲ *Sesión: Multisaltos y multilanzamientos.*
- ▲ *Sesión: Lanzamientos: disco y peso.*
- ▲ *Sesión: Circuito de fuerza.*
- ▲ *Sesión: Juegos de fuerza. Test de fuerza.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS (2 SESIONES )**

**SEGUNDO TRIMESTRE ( 22 sesiones )**

**GIMNASIA ( 4 SESIONES ):**

- ▲ *Sesión: Coordinación dinámica y segmentaria. Equilibrios I.*
- ▲ *Sesión: Equilibrios II.*
- ▲ *Sesión: Agilidad I.*
- ▲ *Sesión: Giros I.*

**VOLEIBOL ( 3 SESIONES ):**

- ▲ *Sesión: introducción al voleibol I.*
- ▲ *Sesión: introducción al voleibol II.*
- ▲ *Sesión: introducción al voleibol III.*

**PREBÉISBOL ( 3 SESIONES ):**

- ▲ *Sesión: introducción al prebéisbol I.*
- ▲ *Sesión: introducción al prebéisbol II.*
- ▲ *Sesión: introducción al prebéisbol III.*

**FÚTBOL – SALA ( 3 SESIONES ):**

- ▲ *Sesión: Introducción al Fútbol – sala I.*

▲ *Sesión: Introducción al Fútbol – sala II.*

▲ *Sesión: Introducción al Fútbol – sala III.*

**MALABARES ( 6 SESIONES ):**

▲ *Sesión: Diabolo I.*

▲ *Sesión: Diabolo II.*

▲ *Sesión: Platos chinos.*

▲ *Sesión: Pédalo.*

▲ *Sesión: Pompones, pelotas, aros, mazas I.*

▲ *Sesión: Pompones, pelotas, aros, mazas II*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES )**

**TERCER TRIMESTRE ( 24 sesiones )**

**JUEGOS ALTERNATIVOS Y POPULARES ( 8 SESIONES ):**

▲ *Sesión: Freesbee I.*

▲ *Sesión: Freesbee II.*

▲ *Sesión: Indiaka.*

▲ *Sesión: Edebol.*

▲ *Sesión: Unihock I.*

▲ *Sesión: Unihock II.*

▲ *Sesión: Juegos populares I.*

▲ *Sesión: Juegos populares II.*

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL ( 6 SESIONES ):**

▲ *Sesión: Juegos de orientación I.*

▲ *Sesión: Juegos de orientación II.*

▲ *Sesión: Introducción a la naturaleza I.*

▲ *Sesión: Introducción a la naturaleza II.*

▲ *Sesión: Cabuyería.*

▲ *Sesión: Gynkana y juegos.*

**EXPRESIÓN CORPORAL Y RITMO ( 7 SESIONES ):**

▲ *Sesión: Relajación y respiración.*

▲ *Sesión: Mimo y dramatización I.*

▲ *Sesión: Mimo y dramatización II.*

▲ *Sesión: Composiciones corporales individuales I.*

▲ *Sesión: Composiciones corporales individuales II.*

▲ *Sesión: Coreografía I.*

▲ *Sesión: Coreografía II.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES ).**

**SEGUNDO CURSO DE E.S.O. CONTENIDOS**

**BLOQUE I.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- ♥ *El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.*
- ♥ *Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.*
- ♥ *Control de la intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardiaca: Toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.*
- ♥ *Recopilación y práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.*
- ♥ *Acondicionamiento de la resistencia aeróbica.*
- ♥ *Acondicionamiento de la flexibilidad.*
- ♥ *Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.*
- ♥ *Valoración positiva del hecho de tener una buena condición física como medio para alcanzar un nivel más alto de calidad de vida y salud.*

♥ Reconocimiento y valoración de la relación que hay entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y la realización de actividades físicas como medio de prevención.


♥ Valoración de la relación entre respiración, postura corporal, relajación muscular, flexibilidad, tonificación y bienestar general.


## **BLOQUE II.- JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES**


 El juego como marco de aprendizaje y desarrollo personal. Implicaciones en los ámbitos físicos, psíquicos y socioafectivos.

 Las habilidades específicas.


 Características básicas y comunes de las habilidades gimnásticas y acrobáticas.

 Práctica de juegos regulados y adaptados, convencionales y modificados, populares y tradicionales, que faciliten en aprendizaje de los fundamentos técnicos/tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes individuales, de adversario y colectivos.


 Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.

 Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte individual, de adversario y colectivo.

 Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales.

 Práctica de actividades lúdicas y deportivas individuales y colectivas, de ocio y recreación: los deportes lúdicos, los juegos populares, los juegos cooperativos. Los juegos de confianza, etc.

 Respeto y aceptación de las normas y los reglamentos.

 Valoración de los juegos y deportes tradicionales como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.

 Valoración de las posibilidades lúdicas del juego y el deporte para la dinamización de grupos y el disfrute personal.

## **BLOQUE III.- EXPRESIÓN CORPORAL**

♪ El cuerpo y el ritmo.

♪ Aspectos socioculturales y artísticos de las danzas tradicionales.

♪ Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.

♪ Práctica de los componentes del gesto.

- ♪ *Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.*
- ♪ *Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.*
- ♪ *Práctica de bailes tradicionales.*
- ♪ *Expresión de sentimientos mediante el cuerpo y el movimiento.*
- ♪ *Creación y práctica de coreografías que respondan al interés del alumnado.*
- ♪ *Aceptación de las diferencias individuales y respeto frente a las ejecuciones de los demás.*
- ♪ *Valoración de los bailes tradicionales como parte de un patrimonio cultural que hace falta preservar.*

#### **BLOQUE IV.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

- 🌲 *Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tener en cuenta a la hora de montar tiendas.*
- 🌲 *El senderismo: ¿en que consiste?; tipos de caminos y material y vestimenta necesaria.*
- 🌲 *Comprensión del entorno e introducción de medidas de seguridad y primeros auxilios básicos.*
- 🌲 *Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña para desplazarse y estar en condiciones de seguridad en el medio natural.*
- 🌲 *Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.*
- 🌲 *Identificación y prevención de las contingencias propias del medio natural.*
- 🌲 *Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales.*
- 🌲 *Adquisición de una conducta autónoma para desenvolverse dentro de un medio no habitual.*
- 🌲 *Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.*

**SEGUNDO CURSO. UNIDADES DIDÁCTICAS. SECUENCIACIÓN.**

**1º TRIMESTRE ( 27 sesiones )**

***EVALUACIÓN INICIAL ( 2 SESIONES ).***

- ▼ *Sesión: Recepción del alumnado y presentación de la asignatura.*
- ▼ *Sesión: Cuestionario y pruebas (cualidades físicas básicas).*

***EL CUERPO HUMANO ( 2 SESIONES ).***

- ▼ *Sesión: El sistema cardiorrespiratorio. Tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal. Evolución de la condición física con la edad.*
- ▼ *Sesión: Principios y factores del entrenamiento. Efectos del consumo de alcohol y tabaco. El equilibrio hídrico.*

***EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO***

- ▼ *Sesión: Objetivos. Pautas para su elaboración. Movimientos articulares.*

***LA FLEXIBILIDAD ( 3 SESIONES ):***

- ▼ *Sesión: Métodos.*
- ▼ *Sesión: Ejercicios de flexibilidad y estiramiento.*
- ▼ *Sesión: test de flexibilidad.*

***LA RESISTENCIA (6 SESIONES ):***

- ▼ *Sesión: Carrera continua.*
- ▼ *Sesión: Circuito de resistencia.*
- ▼ *Sesión: Entrenamiento total.*
- ▼ *Sesión: Juegos de resistencia.*
- ▼ *Sesión: Aeróbic.*
- ▼ *Sesión: Test de resistencia.*

***LA VELOCIDAD ( 5 SESIONES ):***

- ▼ *Sesión: Saltos: longitud y altura.*
- ▼ *Sesión: Carreras. Técnicas de carrera.*
- ▼ *Sesión: Juegos de velocidad.*
- ▼ *Sesión: Test de velocidad.*
- ▼ *Sesión: Test de salto.*

**LA FUERZA (6 SESIONES ):**

- ▼ *Sesión: Multisaltos y multilanzamientos.*
- ▼ *Sesión: Circuito de fuerza.*
- ▼ *Sesión: Lanzamientos I.*
- ▼ *Sesión: Lanzamientos II.*
- ▼ *Sesión: Juegos de fuerza.*
- ▼ *Sesión: Test de fuerza.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 2 SESIONES ).**

**SEGUNDO TRIMESTRE ( 22 SESIONES )**

**GIMNASIA ( 4 SESIONES ):**

- ▼ *Sesión: Coordinación dinámica y segmentaria.*
- ▼ *Sesión: Equilibrios I.*
- ▼ *Sesión: Agilidad I.*
- ▼ *Sesión: Giros I.*

**DEPORTES DE ADVERSARIO ( 3 SESIONES ):**

- ▼ *Sesión: Judo.*
- ▼ *Sesión: Pádel.*
- ▼ *Sesión: Shuttleball.*

**HOCKEY “UNIHOC” ( 4 SESIONES ):**

- ▼ *Sesión: Introducción al unihock I.*
- ▼ *Sesión: Introducción al unihock II.*
- ▼ *Sesión: Introducción al unihock III.*
- ▼ *Sesión: Introducción al unihock IV.*

**BALONCESTO ( 4 SESIONES ):**

- ▼ *Sesión: Introducción al baloncesto I.*
- ▼ *Sesión: Introducción al baloncesto II.*
- ▼ *Sesión: Introducción al baloncesto III.*

▼ *Sesión: Introducción al baloncesto IV.*

**RUGBY ( 4 SESIONES ):**

▼ *Sesión: Introducción al Rugby I.*

▼ *Sesión: Introducción al Rugby II.*

▼ *Sesión: Introducción al Rugby III.*

▼ *Sesión: Introducción al Rugby IV.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES ).**

**TERCER TRIMESTRE. ( 24 SESIONES )**

**JUEGOS ALTERNATIVOS ( 9 SESIONES ):**

▼ *Sesión: Malabares I.*

▼ *Sesión: Malabares II.*

▼ *Sesión: Palas.*

▼ *Sesión: Diábolo.*

▼ *Sesión: Balones gigantes.*

▼ *Sesión: Bádminton.*

▼ *Sesión: Plato Chino.*

▼ *Sesión: Pédalo.*

▼ *Sesión: Juegos populares.*

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL ( 4 SESIONES ):**

▼ *Sesión: Técnicas básicas de orientación: Introducción a la brújula y al mapa.*

▼ *Sesión: La cabuyería: nudos y amarres*

▼ *Sesión: Senderismo. Respeto del medio ambiente. Supervivencia, acampada (montaje de tiendas de campaña).*

▼ *Sesión: Gynkana y juegos.*

**RITMO Y EXPRESIÓN ( 7 SESIONES ):**

▼ *Sesión: Relajación y respiración.*

▼ *Sesión: Conocimiento y limitaciones corporales I.*

▼ *Sesión: Conocimiento y limitaciones corporales II.*

▼ *Sesión: Trabajo sensorial I.*

▼ *Sesión: Trabajo sensorial II.*

▼ *Sesión: Composiciones sensoriales en grupo I.*

▼ *Sesión: Composiciones sensoriales en grupo II.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 4 SESIONES ).**













### **TERCER CURSO DE E.S.O. CONTENIDOS**

#### **BLOQUE I.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- ♥ *El calentamiento general y específico. Objetivos. Pautas para prepararlo.*
- ♥ *Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.*
- ♥ *Clasificación y métodos de mejora de las capacidades físicas.*
- ♥ *Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el concepto de salud..*
- ♥ *Los procesos de adaptación al esfuerzo.*
- ♥ *Fundamentos básicos para una dieta equilibrada y su aplicación.*
- ♥ *Preparación y puesta en práctica de calentamientos específicos.*
- ♥ *Aplicación de sistemas específicos de mejora de la resistencia general.*
- ♥ *Aplicación de sistemas específicos de mejora de la flexibilidad.*
- ♥ *Práctica de actividades de gimnasias suaves.*
- ♥ *Análisis de los hábitos propios de la alimentación.*
- ♥ *Elaboración de dietas equilibradas y saludables.*
- ♥ *Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física tiene sobre el organismo.*
- ♥ *Valoración positiva de las repercusiones que la actividad física tiene sobre la propia imagen corporal.*

- ♥ *Valoración de los efectos de actividades gimnásticas suaves.*
- ♥ *Análisis crítico de los hábitos alimentarios.*

## **BLOQUE II.- JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES**









-  *El factor cualitativo del movimiento: los mecanismos de percepción, decisión y ejecución.*
-  *Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes que tienen que practicarse.*
-  *Los juegos y deportes tradicionales.*
-  *Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.*
-  *Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual, de adversario o colectivo.*
-  *Resolución de conflictos mediante técnicas de dinámica de grupo.*
-  *Investigación y práctica de los juegos y deportes tradicionales.*
-  *Práctica de juegos del mundo en relación con los juegos populares y tradicionales.*
-  *Reconocimiento del propio nivel de competencia en diferentes actividades deportivas respecto de un entorno de referencia.*
-  *Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmesurada de resultados.*
-  *Valoración del juego y el deporte como marco de relación con los demás y de fomento de la amistad y compañerismo en el ámbito personal, social y cultural.*
-  *Disposición favorable para con la autoexigencia y la superación de las propias limitaciones.*

## **BLOQUE III.- EXPRESIÓN CORPORAL**

- ♪ *Conocimiento de diferentes manifestaciones expresivas: bailes, danzas, dramatizaciones.*
- ♪ *Práctica dirigida a la toma de conciencia de los diferentes espacios utilizados en la expresión corporal.*
- ♪ *Realización de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.*
- ♪ *La relajación, Práctica de diferentes métodos.*
- ♪ *Realización de actividades rítmicas, destacando el valor expresivo.*

- ♪ *Práctica de las danzas del mundo en intercambio cultural con las danzas tradicionales autóctonas.*
- ♪ *Práctica de diferentes manifestaciones expresivas.*
- ♪ *Práctica de os bailes de salón y danzas modernas.*
- ♪ *Actividad abierta, desinhibida y comunicativa en las relaciones con los demás.*
- ♪ *Valoración de la danza como elemento de relación con personas de otras culturas del mundo.*
- ♪ *Práctica de actividades expresivas y rítmicas encaminadas a conseguir la dinámica de grupo.*

#### **BLOQUE IV.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

-  *Nociones específicas básicas sobre orientación.*
-  *Normas de seguridad que se tienen que tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y naturales.*
-  *Impacto de la actividad física dentro del medio natural: actividades que causan deterioro o contaminación y las que no causan.*
-  *Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas y realización de recorridos de orientación.*
-  *Aplicación de las técnicas de primeros auxilios en el medio natural.*
-  *Identificación de nuestro paisaje a partir de la toponimia.*
-  *Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.*
-  *Valoración del paisaje y de la toponimia como parte de la singularidad de nuestro patrimonio cultural.*

**TERCER CURSO. UNIDADES DIDÁCTICAS. SECUENCIACIÓN.**

**PRIMER TRIMESTRE ( 27 SESIONES )**

***EVALUACIÓN INICIAL: ( 2 SESIONES ).***

- ◀ *Sesión: Recepción del alumnado y presentación de la asignatura*
- ◀ *Sesión: Cuestionario y pruebas (cualidades físicas básicas).*

***EL CUERPO HUMANO: ( 3 SESIONES ).***

- ◀ *Sesión: Zona cervical, dorsal y lumbar.*
- ◀ *Sesión: La rodilla. La musculatura abdominal.*
- ◀ *Sesión: Ejercicios desaconsejados y recomendados.*

***EL CALENTAMIENTO Y ALIMENTACIÓN ( 2 SESIONES ):***

- ◀ *Sesión: Generalidades sobre el calentamiento. Tipos de calentamiento. Elaboración autónoma del calentamiento.*
- ◀ *Sesión: Alimento: clasificación, función y actividad física.*

***CONDICIÓN FÍSICA Y SUS COMPONENTES ( 5 SESIONES )***

- ◀ *Sesión: Generalidades sobre la condición física.*
- ◀ *Sesión: Generalidades sobre la flexibilidad.*
- ◀ *Sesión: Generalidades sobre la Resistencia.*
- ◀ *Sesión: Generalidades sobre la velocidad.*
- ◀ *Sesión: Generalidades sobre la fuerza.*

***FLEXIBILIDAD. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO ( 5 SESIONES )***

- ◀ *Sesión: Desarrollo de la flexibilidad individualmente.*
- ◀ *Sesión: Desarrollo de la flexibilidad por parejas.*
- ◀ *Sesión: Método activo y pasivo para el desarrollo de la Flexibilidad.*
- ◀ *Sesión: Sesión autónoma de flexibilidad.*
- ◀ *Sesión: Movimientos articulares más importantes.*

***LA RESISTENCIA ( 5 SESIONES )***

- ◀ *Sesión: Desarrollo de la resistencia a través de juegos motores.*
- ◀ *Sesión: desarrollo de la resistencia a través de un circuito.*
- ◀ *Sesión: Desarrollo de la resistencia a través de la carrera continua.*

◀ Sesión: Desarrollo de la resistencia a través del Fartleck.

◀ Sesión: Desarrollo de la resistencia a través del deporte.

**FUERZA ( 3 SESIONES )**

◀ Sesión: Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.

◀ Sesión: Circuito de fuerza.

◀ Sesión: Juegos de fuerza.

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 2 SESIONES ).**

**SEGUNDO TRIMESTRE ( 22 SESIONES )**

**BALONCESTO ( 4 SESIONES ):**

◀ Sesión: Técnica, táctica y Juegos reglados.

◀ Sesión: Situaciones reales de juego y resolución de problemas.

◀ Sesión: Sistemas básicos de ataque y defensa.

◀ Sesión: Juego reglado.

**ATLETISMO ( 3 SESIONES ):**

◀ Sesión: Carreras.

◀ Sesión: Saltos.

◀ Sesión: Lanzamientos.

**VOLEIBOL ( 6 SESIONES ):**

◀ Sesión: familiarización con el balón. Nociones básicas sobre el reglamento.

◀ Sesión: Toque de dedos. Toque de antebrazos. Diferentes tipos de pases.

◀ Sesión: Saque. Diferentes tipos.

◀ Sesión: Práctica de la técnica individual.

◀ Sesión: Juego reglado.

◀ Sesión: Sistemas básicos de ataque y defensa.

**BALONMANO ( 6 SESIONES ):**

◀ Sesión: familiarización con el balón. Nociones básicas sobre el reglamento.

◀ Sesión: El bote, el pase, lanzamientos y recepciones.

- ◀ *Sesión: Sistemas básicos de ataque y defensa.*
- ◀ *Sesión: Situaciones reales de juego y resolución de problemas.*
- ◀ *Sesión: Juego Reglado I.*
- ◀ *Sesión: Juego Reglado II.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES ).**

**TERCER TRIMESTRE ( 24 sesiones )**

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (4 SESIONES ):**

- ◀ *Sesión: Concepto y clasificación de las actividades en el medio natural.*
- ◀ *Sesión: La brújula, mapas topográficos y su utilización. Carreras de orientación.*
- ◀ *Sesión: Excursionismo. Técnicas de acampada y cabuyería.*
- ◀ *Sesión: Escalada. Bicicleta todo terreno.*

**RITMO Y EXPRESIÓN ( 6 SESIONES ):**

- ◀ *Sesión: Juegos de desinhibición.*
- ◀ *Sesión: Trabajo del espacio. Focos y direcciones.*
- ◀ *Sesión: Trabajo del espacio: Volúmenes.*
- ◀ *Sesión: Relación espacio – tiempo. Impulsos.*
- ◀ *Sesión: Relación del espacio – tiempo con las habilidades básicas desplazamientos y giros.*
- ◀ *Sesión: Relajación: método de Jacobson, método de Schultz y la visualización.*

**DEPORTES ALTERNATIVOS ( 10 SESIONES ):**

- ◀ *Sesión: Indiaka.*
- ◀ *Sesión: Freesbee.*
- ◀ *Sesión: Palas.*
- ◀ *Sesión: Pédalo.*
- ◀ *Sesión: Plato chino.*
- ◀ *Sesión: Hockey “unihoc”.*
- ◀ *Sesión: Juegos malabares I.*
- ◀ *Sesión: Juegos malabares II.*

- ◀ Sesión: Diábolo.
- ◀ Sesión: Bádminton.
- ◀ Sesión: Balones gigantes.

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 4 SESIONES ).**














### CUARTO CURSO DE E.S.O. CONTENIDOS

#### **BLOQUE I.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- ♥ *El calentamiento específico. Efectos.*
- ♥ *Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipo de ejercicios.*
- ♥ *La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos y manera de corregirlos.*
- ♥ *Efectos del trabajo de fuerza sobre el concepto de salud.*
- ♥ *Los espacios para la práctica de la actividad física: mi comunidad, mi pueblo, espacios, equipamientos e instalaciones. Investigación de los espacios, los equipamientos y las instalaciones del entorno.*
- ♥ *Nociones básicas sobre los principales sistemas de mejora de las capacidades físicas.*
- ♥ *Preparación y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.*
- ♥ *Acondicionamiento de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.*
- ♥ *Preparación y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia y la flexibilidad.*
- ♥ *Planificación, realización y control de un programa de entrenamiento autógeno personal.*
- ♥ *Determinación del nivel de condición física con respecto a un entorno de referencia en las diferentes capacidades mediante el conocimiento y la utilización de pruebas de test.*
- ♥ *Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.*
- ♥ *Toma de conciencia del propio nivel de condición física con el fin de establecer las propias necesidades y posibilidades de desarrollo.*

- ♥ *Vigilancia en torno a los riesgos que tiene la actividad física, prevención y seguridad.*
- ♥ *Valoración de las actividades de bienestar para el descanso adecuado del cuerpo y de la mente, el estado saludable del cuerpo y la liberación de tensiones.*

## **BLOQUE II.- JUEGOS Y DEPORTES. CUALIDADES MOTRICES PERSONALES**

-  *Los deportes dentro de la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.*
-  *El juego y el deporte en el tiempo de ocio.*
-  *Importancia de la competición dentro de la práctica deportiva: El valor recreativo añadido.*
-  *Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte individual, de adversario o colectivo.*
-  *Planificación de actividades aplicables a los deportes que se practican, llevándolas en la práctica de manera autónoma.*
-  *Práctica de actividades individuales y colectivas de ocio y recreación.*
-  *Planificación y organización de campeonatos deportivos.*
-  *Realización de un trabajo crítico sobre el tratamiento mediático de las diferentes modalidades deportivas, el género y el deporte u otros temas de interés sociológico.*
-  *Resolución de conflictos en situaciones reales de juego mediante técnicas de relajación y de dinámica de grupo.*
-  *Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una tarea de equipo.*
-  *Valoración del juego y el deporte como medio de aprendizaje y desarrollo de cualidades físicas, psicomotrices y socioafectivas.*
-  *Apreciación de las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas deportivas tiene sobre la salud y calidad de vida.*
-  *Interés por la procedencia de material deportivo utilizado en el marco del comercio justo.*








## **BLOQUE III.- EXPRESIÓN CORPORAL**

- ♪ *Directrices que tienen que seguirse para la elaboración de diseños coreográficos.*
- ♪ *Práctica de actividades rítmicas con una base musical.*
- ♪ *Creación de una composición coreográfica colectiva con el apoyo de una estructura musical,*

*incluyendo los diferentes elementos: espacio tiempo, intensidad.*

- ♪ *Práctica de métodos de mejora de la relajación no trabajados en el curso anterior.*
- ♪ *Participación en el trabajo en grupo.*

#### ***BLOQUE IV.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL***

-  *Aspectos generales que tienen que considerarse en la organización de actividades en el medio natural.*
-  *Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.*
-  *La seguridad como premisa en la práctica de actividades en el medio natural materiales y elementos técnicos.*
-  *Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.*
-  *Utilización correcta de los materiales y de los elementos técnicos en actividades de ocio y recreación en el medio natural.*
-  *Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físicas deportivas en el medio natural.*
-  *Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, así como en la buena condición física.*

**CUARTO CURSO. UNIDADES DIDÁCTICAS. SECUENCIACIÓN.**

**PRIMER TRIMESTRE ( 27 SESIONES )**

***EVALUCACIÓN INICIAL ( 2 SESIONES ).***

- ▶ *Sesión: Recepción del alumnado y presentación de la asignatura.*
- ▶ *Sesión: Cuestionario y pruebas (cualidades físicas básicas).*

***LA SALUD ( 2 SESIONES ).***

- ▶ *Sesión: Prevención y primeros auxilios en la práctica de actividad física. Normas de seguridad. Primeras actuaciones ante lesiones y accidentes.*
- ▶ *Sesión: Efectos de la actividad física sobre el estado de bienestar. Efectos psicológicos y sociales. Depresión, ansiedad y estrés.*

***EL CALENTAMIENTO ( 3 SESIONES ):***

- ▶ *Sesión: Generalidades sobre el calentamiento específico. Tipos de calentamiento.*
- ▶ *Sesión: Desarrollo práctico de tres tipos de calentamiento.*
- ▶ *Sesión: Elaboración autónoma del calentamiento específico.*

***CONDICIÓN FÍSICA Y SUS COMPONENTES ( 5 SESIONES )***

- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento sobre condición física.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento sobre la flexibilidad.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento sobre la Resistencia.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento sobre la velocidad.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento sobre la fuerza.*

***VELOCIDAD ( 4 SESIONES )***

- ▶ *Sesión: Generalidades sobre la velocidad.*
- ▶ *Sesión: Velocidad de reacción.*
- ▶ *Sesión: Velocidad de desplazamiento.*
- ▶ *Sesión: Juegos de velocidad.*

***LA RESISTENCIA ( 5 SESIONES )***

- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento de la resistencia a través de juegos motores.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento de la resistencia a través de un circuito.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento de la resistencia a través de la carrera continua.*
- ▶ *Sesión: Sistemas de entrenamiento de la resistencia a través del Fartleck.*

▶ <i>Sesión: Sistemas de entrenamiento de la resistencia a través del deporte.</i>
<b>FUERZA ( 4 SESIONES )</b>
▶ <i>Sesión: Generalidades sobre la fuerza.</i>
▶ <i>Sesión: Circuito de fuerza.</i>
▶ <i>Sesión: Multisaltos y multilanzamientos.</i>
▶ <i>Sesión: Juegos de fuerza.</i>
<b>CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 2 SESIONES ).</b>

**SEGUNDO TRIMESTRE ( 22 SESIONES )**

<b>GIMNASIA DEPORTIVA ( 4 SESIONES ):</b>
▶ <i>Sesión: Giros. Voltereta hacia delante y atrás, lanzada, piernas abiertas y piernas cerradas.</i>
▶ <i>Sesión: Equilibrios por parejas. Pino, clavo y paloma</i>
▶ <i>Sesión: Saltos, montajes individuales y por grupos I.</i>
▶ <i>Sesión: Saltos, montajes individuales y por grupos II.</i>
<b>NATACIÓN</b>
▶ <i>Sesión: La práctica de la natación.</i>
<b>JUEGOS Y DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA ( 5 SESIONES ):</b>
▶ <i>Sesión: Tenis. Técnica, táctica y reglamentación.</i>
▶ <i>Sesión: Bádminton. Técnica, táctica y reglamentación.</i>
▶ <i>Sesión: Juegos reglados.</i>
▶ <i>Sesión: Liguilla interna I.</i>
▶ <i>Sesión: Liguilla interna II.</i>
<b>HOCKEY ( 5 SESIONES )</b>
▶ <i>Sesión: El hockey, el minihockey y el floorball.</i>
▶ <i>Sesión: Desplazamientos para adaptarse al móvil, compañeros/as y oponentes. Táctica.</i>
▶ <i>Sesión: Juegos sencillos aplicados.</i>
▶ <i>Sesión: Situaciones reales de juego y resolución de problemas motrices.</i>
▶ <i>Sesión: Juegos reglados. Sistemas básicos de ataque – defensa.</i>
<b>FÚTBOL – SALA ( 2 SESIONES ):</b>

▶ *Sesión: Fútbol – sala I.*

▶ *Sesión: Fútbol – sala II.*

**VOLEIBOL ( 2 SESIONES ):**

▶ *Sesión: Voleibol I.*

▶ *Sesión: voleibol II*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES ).**

**TERCER TRIMESTRE ( 24 SESIONES )**

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL ( 5 SESIONES )**

▶ *Sesión: Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación.*

▶ *Sesión: Los deportes náuticos.: historia de la navegación, la vela, el remo y el piragüismo.*

▶ *Sesión: Deportes invernales.: Origen y clasificación. Materiales. El esquí: alpino y nórdico. Calentamiento en la nieve.*

▶ *Sesión: La escalada. Origen. El equipo. Nudos y maniobras. Fundamentos técnicos. Tipos de escalada. La escalada ecológica.*

▶ *Sesión: La alimentación y el ejercicio físico. Alimentos y dietas.*

**RITMO Y EXPRESIÓN ( 6 SESIONES ):**

▶ *Sesión: Práctica de actividades rítmicas con una base musical.*

▶ *Sesión: Directrices en la elaboración de diseños coreográficos.*

▶ *Sesión: Composición coreográfica colectiva con música I.*

▶ *Sesión: Composición coreográfica colectiva con música II.*

▶ *Sesión: Relajación y respiración. Relación respiración movimiento. Técnicas de relajación.*

▶ *Sesión: Bailes de salón.*

**DEPORTES ALTERNATIVOS ( 9 SESIONES ):**

▶ *Sesión: Deportes con red.*

▶ *Sesión: Deportes con pared.*

▶ *Sesión: Diábolo.*

▶ *Sesión: Balones gigantes*

▶ *Sesión: Plato chino.*

- ▶ Sesión: Malabares I.
- ▶ Sesión: Malabares II.
- ▶ Sesión: Pédalo.
- ▶ Sesión: Fresbee

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 4 SESIONES ).**

## BACHILLERATO

### INTRODUCCIÓN

*La Educación Física como materia común está en esta orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento y desarrollo del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre. La acción educativa se orientará hacia el perfeccionamiento de las capacidades físicas y habilidades motrices, tanto deportivas como expresivas o relativas al medio natural.*

*La educación física en el Bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física. Favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Asimismo, esta materia puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.*

*La incorporación de un modo de vida activo en el tiempo libre que incluya una actividad física por y para la salud es una de las claves para compensar un sedentarismo creciente, fruto de unos avances técnicos y tecnológicos que tienden a reducir el gasto energético del individuo en la realización de sus tareas y actividades diarias. En la sociedad actual, por tanto, el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: En primer lugar, a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida tanto el desarrollo de componentes saludables de la condición física como la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma. En segundo lugar, ha de contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. En este sentido, el alumnado en Bachillerato participará no solo en la ejecución de las actividades físicas sino que, a partir de unas pautas establecidas por el profesorado. Colaborará en su organización y planificación, reforzando de esta manera competencias adquiridas en la etapa anterior. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo, responsabilidad, voluntariedad, solidaridad y cooperación. Dada la enorme repercusión de las actividades físicas en general, y del deporte en particular, y las amplias expectativas que generan en la sociedad actual, será preciso fomentar la reflexión crítica en torno a los factores socioculturales que influyen y condicionan el desarrollo de dichas actividades físicas.*

*Estos dos ejes configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece la consecución de las distintas finalidades atribuidas al Bachillerato, e especial de aquellas que hacen énfasis en el desarrollo personal y social. En conexión con ellos se han establecido dos grandes*

*bloques de contenidos, que no pueden entenderse separadamente, ya que están íntimamente relacionados. El primero de ellos, actividad física y salud, ofrece al alumnado las herramientas para autogestionar su propia condición física en función de sus objetivos y sus aspiraciones personales. Es un salto cualitativo importante respecto a los contenidos trabajados en la etapa anterior, afianzado de esta manera su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida. El segundo, Actividad física, deporte y tiempo libre, está orientado al desarrollo de un amplio abanico de posibilidades de ocupar el tiempo libre de manera activa. La práctica de las actividades físicas, deportivas, expresivas y en el entorno natural que se proponen son un excelente medio para conseguir que ejercicio saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección*

#### **D. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

- 1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.*
- 2. Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.*
- 3. Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.*
- 4. Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.*
- 5. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio natural.*
- 6. Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.*
- 7. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.*
- 8. Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación*
- 9. Explicar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.*

#### **E. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

- 1. Competencia en comunicación Lingüística.*
- 2. Competencia matemática.*

3. *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.*
4. *Tratamiento de la información y competencia digital.*
5. *Competencia social y ciudadana.*
6. *Competencia cultural y artística.*
7. *Competencia para aprender a aprender.*
8. *Autonomía e iniciativa personal.*

*La materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: **La competencia en el conocimiento y la interacción en el mundo físico y la competencia social y ciudadana.** El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.*

*Respecto a la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, la Educación Física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y Flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.*

*La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de **las competencias social y ciudadana.** Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.*

*La Educación Física ayuda de una forma destacable a la consecución de **autonomía e iniciativa personal**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.*

*Contribuye también a la adquisición de **la competencia cultural y artística.** A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.*

*En otro sentido, la materia de Educación Física está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.*

*La Educación Física ayuda a la consecución de **la competencia para aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación e determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.*

*A la adquisición de **la competencia en comunicación lingüística** la educación Física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.*

## **F. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS ( BACHILLERATO )**

### **PRIMER CURSO DE BACHILLERATO. CONTENIDOS**

#### **BLOQUE I.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

- ♥ *Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principales adaptaciones funcionales al ejercicio*
- ♥ *Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.*
- ♥ *Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.*
- ♥ *Evaluación de la condición física saludable: Tipos y objetivos. Valoración práctica y realización de pruebas.*
- ♥ *Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física: conocimiento de los principios del entrenamiento que los fundamentan.*
- ♥ *Planificación del trabajo para un adecuado acondicionamiento físico personal.*
- ♥ *Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad para satisfacer sus propios intereses y necesidades.*
- ♥ *Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con actividades físicas y deportivas de diversa intensidad. Creación de costumbres alimenticias correctas.*

- ♥ *Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: Alimentación adecuada, Descanso suficiente, estilo de vida activo, etcétera.*
- ♥ *Análisis crítico e influencia de los hábitos sociales negativos: Sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.*
- ♥ *Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.*
- ♥ *Conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación y autocontrol.*

## **BLOQUE II.- ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE**

-  *El deporte como fenómeno social y cultural.*
-  *Ejecución de una programación de entrenamiento deportivo para el desarrollo técnico y táctico de las actividades deportivas elegidas.*
-  *Progreso en el dominio de los fundamentos técnicos, principios tácticos y conocimiento de los reglamentos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior. Aprovechamiento y utilización adecuada de los recursos del entorno para la práctica deportiva.*
-  *Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.*
-  *Colaboración en la organización y planificación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.*
-  *Análisis y valoración crítica de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio propios de la actividad física y el deporte frente a la competitividad exagerada, violencia o actitudes discriminatorias.*
-  *El cuerpo y su lenguaje: Desarrollo y reconocimiento de las posibilidades introspectivas, expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.*
-  *Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.*
-  *Realización de diversas actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico y en las que se experimente sus posibilidades expresivas y de comunicación.*
-  *Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural. Diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza. Consolidación de hábitos de respeto y protección del medio ambiente.*
-  *Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, deportiva y recreativa.*
-  *Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la naturaleza.*

**BACHILLERATO, PRIMER CURSO. UNIDADES DIDÁCTICAS. SECUENCIACIÓN.**

**PRIMER TRIMESTRE ( 27 SESIONES )**

***EVALUCACIÓN INICIAL: ( 2 SESIONES ).***

- ➔ *Sesión: Recepción del alumnado y presentación de la asignatura*
- ➔ *Sesión: Cuestionario y pruebas (cualidades físicas básicas).*

***ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD: ( 2 SESIONES ).***

- ➔ *Sesión: Beneficios de la actividad física.*
- ➔ *Sesión: Hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud.*

***CONDICIÓN FÍSICA Y SUS COMPONENTES ( 6 SESIONES ):***

- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la condición física, beneficios y riesgos.*
- ➔ *Sesión: Planificación y periodización del entrenamiento.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la resistencia. Mantenimiento y mejora.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la fuerza. Mantenimiento y mejora.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la velocidad. Mantenimiento y mejora.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la flexibilidad. Mantenimiento y mejora.*

***RESISTENCIA: NECESIDADES ENERGÉTICAS ( 4 SESIONES ):***

- ➔ *Sesión: Entrenamiento de resistencia en circuito.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de resistencia: carrera continua.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de resistencia: Fartlek.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de resistencia: Juegos y deportes.*

***FLEXIBILIDAD ( 3 SESIONES ):***

- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la flexibilidad individual y por parejas.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la flexibilidad: activa y pasiva.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento autónomo: movilidad articular.*

***VELOCIDAD: NECESIDADES ENERGÉTICAS (4 SESIONES ):***

- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la velocidad: series de repetición.*
- ➔ *Sesión: Entrenamiento de la velocidad de reacción y de desplazamiento I.*

➔ Sesión: Entrenamiento de la velocidad de reacción y de desplazamiento II.

➔ Sesión: Entrenamiento de la velocidad: Juegos y deportes.

**FUERZA: NECESIDADES ENERGÉTICAS ( 4 SESIONES ):**

➔ Sesión: Entrenamiento de la fuerza.

➔ Sesión: Circuito de fuerza.

➔ Sesión: Multisaltos y multilanzamientos.

➔ Sesión: Juegos y deportes.

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 2 SESIONES )**

**SEGUNDO TRIMESTRE: ( 22 SESIONES )**

**BALONCESTO ( 3 SESIONES ):**

➔ Sesión: Reglamento, técnica – táctica.

➔ Sesión: Ataque – Defensa.

➔ Sesión: Juego.

**VOLEIBOL ( 3 SESIONES ):**

➔ Sesión: Reglamento, técnica – táctica.

➔ Sesión: Ataque – Defensa.

➔ Sesión: Juego.

**BALONMANO ( 3 SESIONES ).**

➔ Sesión: Reglamento, técnica – táctica.

➔ Sesión: Ataque – Defensa.

➔ Sesión: Juego.

**FÚTBOL – SALA ( 3 SESIONES ).**

➔ Sesión: Reglamento, técnica – táctica.

➔ Sesión: Ataque – Defensa.

➔ Sesión: Juego.

**GIMNASIA DEPORTIVA ( 4 SESIONES ).**

➔ Sesión: Técnica de saltos.

➔ Sesión: Técnica de giros.

➔ Sesión: Técnica de volteretas.

➔ *Sesión: Técnica de agrupamientos*

**GOALBALL ( 3 SESIONES ).**

➔ *Sesión: Reglamento, técnica – táctica. Adaptación a la oscuridad.*

➔ *Sesión: Practica de juego I.*

➔ *Sesión: Practica de juego II.*

**CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 3 SESIONES )**

**TERCER TRIMESTRE: ( 24 SESIONES )**

**JUEGOS Y ACTIVIDADES ALTERNATIVAS ( 7 SESIONES ):**

➔ *Sesión: Diábolo, pédalo y platos chinos I.*

➔ *Sesión: Diábolo, pédalo y platos chinos II.*

➔ *Sesión: Diábolo, pédalo y platos chinos III.*

➔ *Sesión: Palos del Diablo y pompones I.*

➔ *Sesión: Palos del Diablo y pompones II.*

➔ *Sesión: Palos del Diablo y pompones III.*

➔ *Sesión: Actividades de pala o raqueta.*

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL ( 4 SESIONES):**

➔ *Sesión: Conceptos y planificación de las actividades en el medio natural.*

➔ *Sesión: Actividades en el medio terrestre.*

➔ *Actividades en el medio aéreo.*

➔ *Sesión: Actividades en el medio acuático: marítimo y fluvial.*

**RITMO Y EXPRESIÓN ( 8 SESIONES ):**

➔ *Sesión: Gimnasia moderna y gimnasia rítmico – deportiva.*

➔ *Sesión: Gimnasia jazz. Aeróbic.*

➔ *Sesión: Ritmo.*

➔ *Sesión: Espacio – tiempo.*

➔ *Sesión: Movimiento danzado.*

➔ *Sesión: Expresión.*

➔ Sesión: Composición individual / colectiva I.
➔ Sesión: Composición individual / colectiva II.
<b>DESARROLLO PROFESIONAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE</b>
➔ Sesión: Realidad laboral en la Actividad Física y el Deporte. Perfiles profesionales.
<b>CONTROL MÍNIMOS Y CONOCIMIENTO DE RESULTADOS ( 4 SESIONES )</b>

### **G. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS ( E.S.O. y BACHILLERATO )**

La metodología a emplear en nuestro modelo de enseñanza-aprendizaje viene determinada principalmente por los siguientes factores:

- ∅ Situación y edad del alumno.
- ∅ Estructura de la materia

Los principios metodológicos básicos a seguir son:

#### **1. Referidos al aprendizaje:**

- 1.1. *Constructividad: se tratará de que el alumno sea participe de sus aprendizajes, reflexionando sobre los mismos y sobre los procesos que lo llevan a ellos, se logre fundamentalmente mediante la participación del alumno en el diseño y realización de aprendizajes, y propiciando que adquiera aprendizajes significativos. La constructividad implica necesariamente:*
  - 1.2. *Funcionalidad (aprendizajes aplicables y transferibles)*
  - 1.3. *Significatividad (contenidos significativos y conocimientos previos).*
  - 1.4. *Interactividad: se parte, de considerar el aprendizaje como construcción social. Tiene dos niveles: interacción profesor/a-alumno/a e interacción alumno/a-alumno/a. Este principio nos lleva a plantear tres cuestiones importantes en la dinámica del grupo-clase.*
    - 1.4.1. *Consideración positiva del “no silencio”.*
    - 1.4.2. *Planteamiento de actividades de carácter cooperativo.*
    - 1.4.3. *Organización de la interacción del profesor con sus alumnos/as.*

#### **2. Referidos a la enseñanza:**

- 2.1. *Enseñando a aprender: objetivo básico de la autonomía personal del alumno, mediante la adopción de un posicionamiento favorecedor de:*
  - 2.1.1. *El aprendizaje de estrategias de aprendizaje.*
  - 2.1.2. *Hacer participar reflexivamente al alumnado sobre sus propios procesos de aprendizaje*

(metacognición).

2.2. *Globalidad o interdisciplinariedad: Los planteamientos didácticos están enlazados con los intereses del alumnado y con el entorno circundante, haciendo girar los contenidos disciplinares alrededor de núcleos temáticos o centros de interés.*

2.3. *Mediación: el profesor tratará de ser facilitador de aprendizajes actuando de puente entre la estructura cognitiva del alumno/a y los contenidos de la enseñanza. Se puede concretar en el:*

2.3.1. *Diseño de situaciones de aprendizaje significativo.*

2.3.2. *Planteamiento de los aprendizajes en la “Zona de Desarrollo Próxima”.*

***En referencia a las estrategias didácticas para nuestra práctica docente procederemos del siguiente modo:***

*Al principio de las sesiones se efectuará una pequeña introducción sobre los contenidos que se van a desarrollar y al final de las sesiones se hace una puesta en común con todo el grupo de clase. Esto nos servirá para comprobar la eficacia de nuestro programa; es decir, si realmente el alumnado aprende lo que hemos pretendido y si los medios que hemos puesto han servido para ello o no.*

*Todos los contenidos implican una parte teórica que sirve de refuerzo a la práctica y viceversa.*

*Aunque los temas transversales no aparecen como unidades didácticas específicas, figuran inherentes en todos los contenidos programados así como en el desarrollo de las actividades complementarias y extraescolares.*

*Según las variables de número de alumnos/as, material, instalaciones y características individuales y del grupo, adaptaremos la organización de la clase, ya sea por enseñanza masiva o individualizada. En cualquier caso facilitará la adaptación a las diferencias individuales y por otro la socialización, comunicación, solidaridad, tolerancia y todas las actitudes de las que hemos hablado en los contenidos.*

*La estrategia será global cuando las tareas sean fácilmente asimilables por el grupo y analítica cuando la situación lo requiera.*

*En la práctica se progresará de lo más fácil a lo más difícil y de lo más simple a lo más complejo, eliminando lo accesorio y permaneciendo lo fundamental. De esta forma, según los contenidos, cada sesión de una misma unidad se apoyará en la sesión anterior y servirá de base para la siguiente.*

*En cuanto a la técnica de enseñanza utilizaremos **Reproducción de modelos** así como **Descubrimiento guiado** y **Enseñanza mediante la búsqueda** teniendo en cuenta las siguientes variables: contenidos, material, número de alumnos/as, características socio-afectivas del grupo, nivel de aptitud física del grupo, hora del día, instalación, número de orden de la sesión dentro de la unidad didáctica.*

*Dado que en el área de Educación física es conveniente dedicar la práctica totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear clases teóricas para explicar los contenidos conceptuales del currículo. La utilización del libro de texto permite al profesorado presentar los conceptos en forma verbal, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos,*

con la seguridad de que los alumnos y alumnas disponen de un soporte escrito, fiable y adecuado, para su estudio.

**La utilización del libro por parte del alumnado puede plantearse de las siguientes formas:**

- ∇ **Como libro de texto** propiamente dicho, mientras se explican los conceptos relacionados con las actividades que se desarrollarán en la clase (los primeros diez minutos de cada clase práctica, por ejemplo). En este caso, los alumnos y alumnas deberán llevar el libro a todas las clases, como en el resto de las áreas.
- ∇ **Como libro de consulta** para desarrollar las actividades que encargará el profesorado como trabajo autónomo fuera del horario escolar, pero de cumplimiento obligado. En este caso, los alumnos y alumnas pueden realizar en casa, tanto la lectura y estudio del texto, como las actividades.
- ∇ **Como compendio de información para desarrollar**

Los libros de texto también proporcionan la posibilidad de evaluación del aprendizaje de los contenidos desarrollados. Las actividades y los cuestionarios pueden usarse como evaluación inicial, antes de leer el texto del libro, o como evaluación final de los conceptos aprendidos.

El libro ofrece la posibilidad de realizar y registrar una gran parte de las actividades en sus propias páginas, como es el caso de la toma de pulsaciones, representaciones gráficas del cuerpo humano o itinerarios representados en un mapa, etc. De estos registros destacan, por su utilidad e interés, los que resultan de aplicar test de condición física, de rendimiento en algunas técnicas deportivas, de las medidas del cuerpo humano, etc. En estos casos, las actividades se pueden repetir a lo largo del curso o en cursos posteriores para comprobar, tanto el profesorado como el propio alumnado, la evolución de los registros, incluso más allá de su etapa escolar.

## **H. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS ( E.S.O. y BACHILLERATO )**

**Nuestro quehacer docente pautará la evaluación teniendo en cuenta los siguientes procedimientos e instrumentos:**

- A lo largo del curso son muchas las variables y diversos los imprevistos que tenemos que contemplar; por eso, una de las características de nuestra Programación es la flexibilidad y la participación del alumnado en su elaboración.
- Al final de cada sesión se hará una puesta en común que nos sirve para evaluar cada sesión. Esto mismo se produce con cada tema y con cada unidad didáctica. Por lo tanto, de esta forma evaluamos la Programación de una forma regular y sistemática.
- Además contamos con las reuniones semanales del departamento en las que se intercambian experiencias entre sus componentes y hace posible que se puedan hacer modificaciones en algún aspecto.
- Por último, al elaborar la memoria de fin de curso, se contemplarán todas las variables que se han producido en el desarrollo de la asignatura. Esto nos sirve para realizar las modificaciones pertinentes en la Programación del curso siguiente.

### ***Evaluación del alumnado. (Calificaciones)***

- ***Evaluación continuada*** como garantía de éxito en la toma de decisión.
- *Control de asistencia a clase y participación activa en ella.*
- *Este departamento realizará la evaluación de forma personalizada.*

#### ***Valoración de los contenidos:***

- ✚ *Aspecto práctico: 40%*
- ✚ *Aspecto teórico: 20%*
- ✚ *Aspecto actitudinal: 40%*

### **I. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CADA UNO DE LOS CURSOS (E.S.O. y BACHILLERATO)**

*La evaluación constituye un referente muy importante en el diseño y desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Supone un proceso de reflexión sobre los resultados y procesos que han tenido lugar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, planteándose como: un medio y no un fin en sí misma, un proceso continuo, progresivo y sistemático y como un proceso que atiende a las diferencias individuales. Con ella intentaremos responder a los interrogantes siguientes: ¿Para qué evaluar?, ¿Qué evaluar?, ¿Cómo evaluar? y ¿Cuándo evaluar?*

- 1. ¿Para qué evaluar?***, señala el carácter formativo ya que el fin básico de la evaluación es la reorientación de los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- 2. ¿Qué evaluar?***, una evaluación no sólo de los conceptos, sino también de los otros tipos de contenidos, desde la perspectiva de las capacidades que se pretenden desarrollar en los alumnos.
- 3. ¿Cómo evaluar?***, la forma de evaluación adoptada podemos caracterizarla por las siguientes características:
  - 3.1. Global y positivamente:*** abarca globalmente al proceso de enseñanza aprendizaje.
  - 3.2. Cualitativa y cuantitativamente:*** (evaluación de productos y procesos).
  - 3.3. Heteroevaluación y autoevaluación:*** se entiende como un proceso en el que ha de participar el conjunto de agentes del hecho educativo, pero de una forma especial profesores y alumnos.
- 4. ¿Cuándo evaluar?***, tiene un carácter continuo pero con tres fases-momentos de evaluación:
  - 4.1. Inicial o diagnóstica.***
  - 4.2. Continua o procesual.***
  - 4.3. Sumativa o final.***

**Criterios de evaluación:** Serían las referencias a la hora de la evaluación sumativa o final en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Los instrumentos de evaluación:**

- ★ De carácter cualitativo: observación sistemática, listas de control, escalas de observación, entrevistas, encuestas, análisis de trabajos escolares.
- ★ De carácter cuantitativo: exámenes, controles, informes.

Todos estos instrumentos tienen un carácter orientativo.

**Evaluación de la enseñanza:**

- El profesor debe tratar de encontrar indicadores para, a través de la observación y reflexión, valorar su práctica docente.
- Evaluará, sus propios diseños de las unidades didácticas tomando decisiones sobre la marcha relativos a la continuidad o modificación de algunos aspectos en dichas unidades, ya sean de carácter conceptual, procedimental o actitudinal.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA PRIMER CURSO DE E.S.O.**

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizarlos en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA SEGUNDO CURSO DE E.S.O.**

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

3. *Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.*
4. *Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.*
5. *Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.*
6. *Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.*

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA TERCER CURSO DE E.S.O.**

1. *Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.*
2. *Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.*
3. *Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.*
4. *Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.*
5. *Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.*
6. *Realizar bailes por parejas o en grupos, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.*
7. *Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.*

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CUARTO CURSO DE E.S.O.**

1. *Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.*
2. *Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.*
3. *Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.*

4. *Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.*
5. *Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.*
6. *Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.*
7. *Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.*
8. *Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.*
9. *Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana*

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA PRIMER CURSO DE BACHILLERATO**

1. *Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.*
2. *Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.*
3. *Organizar y realizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.*
4. *Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.*
5. *Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.*
6. *Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.*
7. *Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.*
8. *Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.*
9. *Emplear técnicas de relajación y de autocontrol, de manera autónoma como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.*
10. *Mostrar una actitud de aceptación del juego limpio como expresión del respeto hacia los demás y hacia uno mismo durante la realización de la actividad física y la práctica deportiva.*
11. *Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la actividad física, el deporte y la recreación.*

## **J. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN (E.SO. Y BACHILLERATO)**

- Hemos hecho un análisis extenso de todo el proceso de evaluación con el objeto de recoger la mayor cantidad de información posible desde muchos puntos de vista (alumno, profesor, propio proceso, etc.), y podemos tomar decisiones que se aproximen lo más posible a la realidad tras la **recogida, análisis y comparación** de toda esa información. Nuestra pretensión es minimizar al máximo la posibilidad de error a la hora de tomar la decisión sobre la calificación final, de ahí la importancia dada a todos los elementos y fases de la evaluación y la insistencia en destacar una **evaluación continuada** como garantía de éxito en la toma de decisión.
- Todo alumno/a que sobrepase el 15% de faltas de asistencia a clase justificadas o no, perderá el derecho a la evaluación continua.
- Este departamento realizará la evaluación de forma personalizada. Se evaluará el esfuerzo, el interés y la mejora personal y grupal.
- Evaluaremos el trabajo del alumnado día a día y efectuaremos controles trimestrales que constarán de una prueba práctica y otra teórica, debiendo ser superadas ambas pruebas para superar la evaluación. (Los controles teóricos se podrán realizar en forma de trabajos escritos, dependiendo de los contenidos en cuestión o de la marcha del curso. También se podrán realizar exámenes orales y/o escritos. Los controles prácticos constarán de pruebas físicas que variarán en su número y en su forma según los contenidos de cada evaluación) Así como la realización de trabajos, cuadernos, etc., entregados dentro de los límites de tiempo establecidos y siendo necesario alcanzar un cinco para poder aprobar.
- **Valoración de los contenidos:**
  - ✚ Aspecto práctico: 40%
  - ✚ Aspecto teórico: 20%
  - ✚ Aspecto actitudinal: 40%
- Destacamos la incidencia del aspecto actitudinal como facilitador o perjudicador de los procedimientos y conceptos en cuanto a la obtención final de la calificación, hasta tal punto que si un alumno tiene una actitud totalmente negativa (falta de colaboración, asistencia, respeto, interés, etc.) puede no llegar a aprobarlo aún teniendo la puntuación máxima en la parte teórico-práctica.
- Todo el alumnado participará en la práctica de la clase con o sin equipación deportiva, puntuando negativamente si no trae la vestimenta apropiada.
- Si se realizara alguna actividad complementaria o extraescolar, los/as alumnos/as elaborarían una memoria individual o por equipos sobre los conocimientos adquiridos en la actividad, que formaría parte de su nota en la evaluación correspondiente. El alumnado que no participara en esta actividad deberá de realizar un trabajo relacionado con la misma con el fin de suplir en lo posible la vivencia enriquecedora de esta actividad y así poder evaluarle por medio de esta adaptación curricular afín de igualar en lo posible el nivel de conocimientos alcanzado por el alumnado participante en la actividad.

- *Una mala ortografía y una deficiente presentación a la hora de evaluar los trabajos y los exámenes dará lugar al suspenso automático en la asignatura.*
- *Todo el alumnado que no cumpla la **Normativa** del departamento de Educación Física (ver Anexo) suspenderá automáticamente la asignatura.*

## **K. CONTENIDOS Y MÍNIMOS EXIGIBLES PARA UNA EVALUACIÓN PÓSITIVA**

### **CONTENIDOS Y MINIMOS EXIGIBLES PARA PRIMER CURSO DE E.S.O.**

1. *Entregar los trabajos dentro del plazo establecido, completar el cuaderno de trabajo y superar los exámenes teóricos al menos con un cinco.*
2. *Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorando con respecto a su nivel inicial al menos en un 5 %.*
3. *Identificar 5 posturas y/o ejercicios perjudiciales para la salud*
4. *Ser capaz de realizar un calentamiento general respetando las fases del mismo utilizando al menos cinco ejercicios diferentes para cada una de ellas.*
5. *Ser capaz de mantener 15' de carrera ininterrumpida.*
6. *Identificar las capacidades físicas que entran en juego en las actividades realizadas.*
7. *Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural.*
8. *Realizar correctamente 3 nudos diferentes.*
9. *Ser capaz de identificar cinco puntos señalados en un plano o mapa.*
10. *Aplicar las habilidades específicas, en situaciones reales de práctica.*
11. *Conocer y practicar 5 juegos y 5 deportes alternativos y populares.*
12. *Expresar ideas a través del gesto y/o del ritmo; realizando tres figuras distintas en el espacio durante 1'30''.*
13. *Participar en alguna actividad en la naturaleza o fuera del aula*

### **CONTENIDOS Y MINIMOS EXIGIBLES PARA SEGUNDO CURSO DE E.S.O.**

1. *Entregar los trabajos dentro del plazo establecido, Completar el cuaderno de trabajo y superar los exámenes teóricos al menos con un cinco.*
2. *Ser capaz de realizar un calentamiento general y específico respetando las fases de los mismos utilizando al menos cinco ejercicios diferentes para cada una de ellas.*
3. *Conocer su propia frecuencia cardiaca tras diferentes ejercicios.*

4. *Superarse en los test de condición física a lo largo del curso al menos en un 6%.*
5. *Conocer y diferenciar las cualidades físicas básicas, así como sus formas de desarrollo.*
6. *Ser capaz de mantener 18' de carrera ininterrumpida.*
7. *Ejecución de los elementos básicos de los deportes programados.*
8. *Conocimiento y adquisición de las habilidades necesarias para la práctica de los juegos alternativos programados.*
9. *Manejo básico de la brújula en el espacio próximo y conocido.*
10. *Saber orientarse con un mapa simple, en el espacio próximo reconociendo 7 puntos señalados.*
11. *Conocer y diferenciar la respiración clavicular, torácica y abdominal.*
12. *Participar en la elaboración de bailes y danzas en grupo, realizando cuatro figuras distintas en el espacio durante 1'45''.*
13. *Ser capaz de montar una tienda de campaña.*
14. *Realizar correctamente 4 nudos diferentes.*
15. *Participar en alguna actividad en la naturaleza o fuera del aula.*

### **CONTENIDOS Y MINIMOS EXIGIBLES PARA TERCER CURSO DE E.S.O.**

1. *Entregar los trabajos dentro del plazo establecido. Completar el cuaderno de trabajo y superar los exámenes teóricos al menos con un cinco.*
2. *Realizar por sí solo/a el calentamiento general (uso de la frecuencia cardiaca), respetando las fases del mismo utilizando al menos seis ejercicios diferentes para cada una de ellas.*
3. *Ser capaces de mantener 20' de carrera ininterrumpida.*
4. *Diferenciar la técnica de carrera de velocidad de la Resistencia.*
5. *Saber emplear al menos una técnica de relajación, así como de primeros auxilios, para la mejora de la salud.*
6. *Ejecución correcta de los elementos básicos de las actividades y deportes programados.*
7. *Expresarse corporalmente combinando los elementos de espacio y tiempo, teniendo como referencia el ritmo, realizando cinco figuras distintas en el espacio durante 1'45'' como mínimo.*
8. *Llegar a los valores normales de frecuencia cardiaca de su edad.*
9. *Participar en alguna actividad en la naturaleza o fuera del aula.*

10. *Saber orientarse con un mapa y una brújula en el espacio próximo reconociendo 8 puntos señalados.*

11. *Realizar correctamente 5 nudos diferentes.*

### **CONTENIDOS Y MINIMOS EXIGIBLES PARA CUARTO CURSO DE E.S.O.**

1. *Entregar los trabajos dentro del plazo establecido, Completar el cuaderno de trabajo y superar los exámenes teóricos al menos con un cinco.*

2. *Utilizar Adecuadamente el calentamiento general y el específico, respetando las fases de los mismos utilizando al menos siete ejercicios diferentes para cada una de ellas.*

3. *Asimilar los diferentes sistemas de desarrollo de la condición física.*

4. *Ser capaz de mantener 25' de carrera ininterrumpida.*

5. *Ejecución correcta de los elementos básicos programados en las diferentes actividades y deportes. Asimilación de aspectos técnicos sencillos al menos cinco de cada uno.*

6. *Participar en el montaje y exposición del trabajo de expresión corporal con música, junto con los compañeros de su grupo, realizando seis figuras distintas en el espacio durante 1'45'' como mínimo.*

7. *Participar en la organización y puesta en práctica de por lo menos un torneo o una liga en los que se practicarán deportes y actividades realizados a lo largo de la etapa.*

8. *Saber emplear al menos dos técnicas de relajación, así como de primeros auxilios, para la mejora y prevención de la salud.*

9. *Ser capaz de autoplanificarse el desarrollo de su condición física combinando adecuadamente los aspectos de volumen e intensidad.*

10. *Participar en alguna actividad en la naturaleza o fuera del aula.*

11. *Saber orientarse con un mapa y una brújula en el espacio próximo reconociendo 9 puntos señalados.*

12. *Realizar correctamente 5 nudos diferentes.*

### **CONTENIDOS Y MINIMOS EXIGIBLES PARA PRIMER CURSO DE BACHILLERATO**

1. *Superar los trabajos y exámenes teóricos de la asignatura, al menos con un cinco.*

2. *Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de su desarrollo motor al menos en un 5%.*

3. *Ser capaz de mantener 30' de carrera ininterrumpida.*

4. *Ejecución correcta de los gestos técnicos programados en las diferentes actividades y deportes. Asimilación de aspectos técnicos y tácticos sencillos al menos cinco de cada uno.*
5. *Haber perfeccionados las habilidades específicas en los aspectos técnicos y tácticos. Saber prepararse físicamente para la práctica del mismo.*
6. *Preparar y exponer su propio montaje de expresión corporal, individual o en grupo. realizando siete figuras distintas en el espacio durante 2'45'' como mínimo.*
7. *Emplear el masaje como elemento de recuperación tras el esfuerzo.*
8. *Ser capaz de autorrelajarse empleando las técnicas de Schultz y Jacobson.*
9. *Ser capaz de planificar su propio plan de acondicionamiento físico, aplicando adecuadamente los principios del entrenamiento deportivo, y relacionando adecuadamente el volumen e intensidad de trabajo.*
10. *Organizar y realizar por lo menos una actividad física utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.*
11. *Participar en alguna de las actividades en la naturaleza o fuera del aula.*
12. *Realizar correctamente 6 nudos diferentes.*

#### **L. RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES (E.S.O. Y BACHILLERATO)**

##### **RECURSOS DIDÁCTICOS.**

*Dispone de 8 radio-cassette con reproductor de discos compactos portátiles y un equipo de música fijo en situación precaria, para todas las sesiones en las que se deba trabajar con soporte musical.*

*También dispondremos de una televisión, un reproductor de vídeo VHS, un home cinema y una videocámara digital para poder dar explicaciones teóricas puntuales por medio de la imagen.*

*Utilizaremos diapositivas, fotos, películas de vídeo y DVD; transparencias y material informático como recursos didácticos.*

*El alumnado dispondrá de los libros de consulta de la Biblioteca, así como de los libros del propio departamento.*

*Los libros de texto utilizados para la E.S.O., son de editorial Laberinto.*

*Los libros de texto utilizados para BACHILLERATO, son de Editorial Laberinto.*

## **MATERIALES.**

1. Según el **REAL DECRETO 1537/2003, de 5 de diciembre** publicado el miércoles 10 de diciembre de 2003, se establecen **los requisitos mínimos de los centros que imparten enseñanzas escolares de régimen general.** Sus antecedentes son:

- \* Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio.
- \* Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre.
- \* El Real Decreto 1004/1991, de 14 de junio.
- \* Ley Orgánica 10/2002, de 23 de diciembre.

● **En su CAPITULO IV:**

- Artículo 17. Punto 1. Apartado g).
- Artículo. 18. Punto 1. Apartado c).
- Artículo. 19. Punto 1. Apartado b). Punto 2 y 3

● Se establecen clara y concisamente cuales son las **instalaciones mínimas para nuestra asignatura; “NUESTRO CENTRO CARECE DE ELLAS”.**

● **Contamos con las instalaciones propias del centro, disponemos:**

- Instalaciones cubiertas: Gimnasio principal.  
Salón de actos.  
Gimnasio primer ciclo.
- Instalaciones descubiertas: Pistas polideportivas edificio principal.  
Pistas polideportivas primaria.

● Además de las instalaciones propias del centro disponemos del material fungible e inventariable:

### **VER ANEXO.**

## **M. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todo el alumnado aprende igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias a la hora de aprender.

La tradicional concepción de la enseñanza, cuyo objeto se centraba en la consecución de unos contenidos marcados, ha incidido poco en la forma de aprender que tiene cada uno/a, de forma que el fracaso se ha identificado con la no consecución de dichos contenidos sin prestar tanta atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada uno/a.

A los factores como desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico, etc. se suman en nuestra área aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico de la persona que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en la nuestra por limitaciones de carácter físico o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

*La riqueza y variedad del carácter de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...) unidas a la gran importancia de los factores actitudinal y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestro alumnado que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.*

*Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.*

### **Factores condicionantes del aprendizaje en Educación Física:**

#### **● Grado de desarrollo motor.**

- \* *Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo. Si en los años anteriores existía un nivel de desarrollo más o menos homogéneo, es en estas edades cuando empiezan a aparecer diferencias individuales. Ahora las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.*
- \* *Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos/as tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que apenas se noten diferencias respecto al año anterior, por darse un desarrollo más lento.*
- \* *No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos/as con un nivel de desarrollo más lento.*

#### **● Características individuales.**

- \* *Hay alumnos/as mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa suya no poder llegar a donde otros/as llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.*
- \* *Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre el alumnado; esto condiciona su rendimiento especialmente en cuanto a la eficacia cardio-respiratoria por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que encuentran al estar limitados/as.*

#### **● Experiencias previas.**

- \* *La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada persona tenga tras de sí. Algunos/as han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas (especialmente a través de la práctica deportiva en clubes) mientras que hay otros/as que están condicionados/as porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando*

*un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.*

- \* *Los factores indicados determinan las características y posibilidades de cada uno/a frente al área. **El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje personales.***
- \* *Hemos de destacar que en la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas.*

### **Medidas de atención a la diversidad en educación física.**

*Dentro de las posibilidades que tenemos de atención a la diversidad podemos distinguir:*

- ⊙ **Optatividad.** *Pretende favorecer que el alumnado desarrolle las mismas capacidades de los objetivos generales de la etapa siguiendo caminos diferentes*
- ⊙ **Diversificación curricular.** *Planteada para casos excepcionales de personas con dificultades para terminar la Educación Secundaria habiendo cumplido los dieciséis años.*
- ⊙ **Adaptación curricular.** *Realizar adaptaciones que, a través de modificaciones en el currículo de cada área, flexibilicen las condiciones del proceso de enseñanza para posibilitar el aprendizaje de cada alumno/a.*
- ⊙ *La adaptación curricular dentro de la programación debe tender a posibilitar a todos/as la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a personas con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.*
- ⊙ **Valoración inicial.**
  - ∓ *Cada profesor/a realizará un estudio inicial del alumnado que nos acercará a su realidad en los siguientes factores:*
    - ▣ **Características constitucionales y de desarrollo motriz.**
    - ▣ **Experiencias previas.** *A través de encuestas podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas (tanto en la Educación Física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela) y del nivel de progresión alcanzado en ellas. Sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito.*
    - ▣ **La valoración inicial a principio de curso y la valoración a principio de cada unidad didáctica, nos posibilitarán adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.**

⊙ **Adaptación de los objetivos.**

- ∞ *El establecimiento de una serie de objetivos cerrados de obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite de partida el éxito a determinados/as alumnos/as. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumnado encuentre mayores posibilidades para su consecución.*

⊙ **Selección y priorización de contenidos.**

- ∞ *Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de personas con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.*

- ∞ *Así pues, seleccionaremos los contenidos atendiendo a los siguientes factores:*

- ⊞ *Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.*
- ⊞ *Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. Utilizarlas como elemento orientador.*
- ⊞ *Establecer pruebas con un carácter criterial que valoren el nivel de progresión en función de la práctica y del esfuerzo realizado.*
- ⊞ *Valorar el grado de autonomía en el trabajo.*
- ⊞ ***En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión.***
- ⊞ *En la **enseñanza de la técnica deportiva** hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el/ella pueda adaptar las respuestas a sus características.*
- ⊞ *En los **deportes colectivos** debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.*
- ⊞ *Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos/as en el juego.*
- ⊞ *Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.*
- ⊞ *Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los/as demás.*

- ⊙ **Organización de los recursos personales y materiales dirigidos a las personas con necesidades educativas especiales. (a.c.n.e.e.)** En nuestra área (debido al carácter específico que la distingue del resto) pueden realizarse determinadas adaptaciones que favorezcan el proceso de integración.
  - Tan importante es que éstos se integren en la marcha del centro como que sus compañeros/as vivencien las circunstancias y limitaciones de su actividad y aprendan a valorar el esfuerzo que supone la adaptación.
  - El planteamiento de este tipo de contenidos tiene una doble finalidad:
    - ⊙ Conocer y vivenciar las posibilidades que tienen las personas discapacitadas.
    - ⊙ Aumentar el bagaje motriz de las personas con experiencias prácticas en las que la actividad se realiza en condiciones limitadas (los deportes con los ojos vendados desarrollan otras posibilidades perceptivas al no contar con la vista, los que se realizan con la silla de ruedas obligan a coordinar los desplazamientos y habilidades específicas en el tren superior).
- ⊙ **Alumnos/as con discapacidad física transitoria o permanente.**
  - Distinguiremos aquellos/as alumnos/as que están limitados/as para realizar unas determinadas actividades de aquellos/as que no pueden practicar actividad física.
  - Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a todos/as dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.
- ⊙ **Alumnos/as con discapacidad física grave y permanente.**
  - Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física.
  - Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo:
    - ⊙ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros/as.
    - ⊙ Elaboración de apuntes para sus compañeros/as.
    - ⊙ Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros/as.
    - ⊙ Dirección de actividades a sus compañeros/as: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
    - ⊙ En los trabajos de expresión corporal participar como observadores en la evaluación formativa y sumativa.
- ⊙ **Alumnos/as con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos.**
  - Dentro de este grupo incluimos a aquellos/as alumnos/as que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades.

- *Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación y aguda o de corta recuperación.*
- *Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.*
- *Para los/as que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo una vez recuperados.*

<b>FASE DE PERCEPCIÓN</b>	<b>FASE DE DECISIÓN</b>	<b>FASE DE EJECUCIÓN Y CONTROL MOTOR</b>
<i>Deficientes Sensoriales</i>	<i>Deficientes Psíquicos</i>	<i>Deficientes Motóricos</i>

#### **N. ANIMACIÓN A LA LECTURA Y DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA**

*Desde la materia de Educación Física se potenciará la expresión oral mediante la realización de pruebas que requieran tales destrezas y habilidades.*

*Será necesario que el alumnado comprenda las explicaciones teórico-prácticas que reciben del profesorado así como los requerimientos que se les efectúen mediante la comprensión de las normas, técnica, táctica y reglamentaria de las distintas actividades.*

*Además se comentarán videos sobre distintas actividades deportivas relacionadas con la actividad física tanto oralmente como por escrito.*

*Respecto a la expresión escrita cabe resaltar la realización de trabajos escritos, pruebas escritas, dossieres, murales, monografías etc. sobre distintas actividades relativas a la Educación Física.*

*Por otra parte se incentivará el hábito lector mediante el uso del libro de texto, artículos de prensa etc. vinculados a nuestra asignatura.*

#### **O. TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

*Fundamentalmente se utilizarán para completar la información obtenida a través del libro de texto relativa a los distintos bloques temáticos. Destaca la consulta de páginas web y enlaces relacionados con los temas abordados en el aula así como el feed-back proporcionado por la propia página web del centro*

*Cada vez es más frecuente el uso de Software ofimático para la presentación de los trabajos por parte del alumnado. El profesorado de este Departamento lo emplea en la presentación de las distintas actividades al alumnado en general y a sus padres.*

*El visionado de vídeos y DVDs. es una práctica habitual. También la grabación del propio alumnado realizando los distintos ejercicios para su posterior comentario y corrección tras el visionado individual y/o colectivo ( preparación de coreografías ).*

*Por último, se resaltaré el empleo del vídeo y cámara fotográfica en distintos momentos de la vida escolar ( semana azul, multiaventura, bolera...)*

**P. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE ORIENTACIONES Y APOYOS PARA DICHA RECUPERACIÓN (E.S.O. y BACHILLERATO)**

**Recuperación.**

- *Tendrá un carácter automático debido a que la evaluación se contempla como un proceso continuo. En caso de no superar los mínimos establecidos el alumnado podrá optar con carácter extraordinario a la realización de una prueba global, teórico-práctica, siempre y cuando no exista abandono de la materia y la actitud sea adecuada.*
- *Todos los alumnos tendrán las recuperaciones en Junio y en Septiembre.*
- *Los exámenes de recuperación de Junio y Septiembre constarán de las mismas pruebas y ejercicios prácticos y teóricos que se exigieron en el examen de la evaluación correspondiente.*
- *Los alumnos/as con la asignatura suspensa en Junio deberán pasar por el Departamento de Educación Física antes de la entrega de notas. Su profesor les indicará los trabajos a realizar y el examen de Septiembre personalmente.*
- *El hecho de contar con muy pocas horas de clase a la semana y teniendo en cuenta que se necesita mucho tiempo para asimilar unos contenidos prácticos que se han realizado durante tres meses, pensamos que no es conveniente realizar las recuperaciones inmediatamente después de la evaluación, ya que ocasionaría perjuicios tanto a los/as aprobados/as como a los/as suspensos/as.*

**Alumnado con la asignatura pendiente de cursos anteriores.**

- ◆ *Los/as alumnos/as con la asignatura pendiente de cursos anteriores podrán asistir a las clases y controles del curso inferior para poder superar los contenidos suspensos. En caso de no poder asistir a la clase por coincidencia horaria, el profesor de educación física que le tenga en sus clases se responsabilizará del seguimiento de dicho alumnado así como de su evaluación y calificación.*
- ◆ *El profesor responsable les mandará una serie de trabajos por evaluación, de los cuales serán evaluados y examinados teóricamente. También se les exigirá un buen comportamiento y asistencia al curso presente.*

- ◆ *El alumnado será informado de todo el proceso y de la marcha del curso, por si deben mejorar algunos de los puntos anteriores.*

**En cualquier caso este es un modelo totalmente flexible, que puede adaptarse a características excepcionales.**

**Atención a exentos:**

**A.- Los exentos totales de la parte práctica deben entregar *certificación médica oficial* acreditando la lesión o enfermedad y tiempo de permanencia en dicha situación, no quedando exentos de la asistencia a clase y siendo su evaluación basada únicamente en los aspectos conceptual (50%) y actitudinal (50%)**

**A.-1. Criterios a seguir:**

**A.-1.1** Asistencia obligatoria a todas las clases.

**A.-1.2** El departamento de E.F., realizará las adaptaciones curriculares pertinentes a cada tipo de discapacidad una vez vistos los certificados médicos.

**A.-1.3** Trabajos escritos o exámenes teóricos relacionados con las actividades de cada evaluación.

**A.-1.4** Tratamiento teórico-práctico para los temas transversales asociados a la E.F.

**A.-1.5** Uso de indumentaria deportiva.

**B.- Los exentos o lesionados por tiempo definido** tendrán una adaptación individual de los criterios de evaluación durante el periodo de tiempo que dure la lesión o enfermedad, la cual habrá sido justificada oportunamente por el médico en cuanto a imposibilidades físicas transitorias y tiempo aconsejable de recuperación. Se adjunta un ejemplo de modelo a cumplimentar por el médico en el anexo.

**B.-1.** El profesor de Educación Física decidirá el tipo de actividades de desarrollo, refuerzo o aplicación a realizar por el alumno con objeto de superar la asignatura durante esta etapa.

**La fecha tope de entrega de certificaciones para los exentos totales será el 15 de Octubre de cada curso.**

## **Q. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

Por el gran número de objetivos que debemos alcanzar en nuestra área y la complejidad de los contenidos a desarrollar en un número de horas semanales absolutamente insuficientes tanto en Educación Secundaria como en Bachillerato, este Departamento considera desde siempre que las Actividades Complementarias y Extraescolares son el único instrumento a nuestro alcance para poder desarrollar los contenidos de una forma equilibrada y poder aspirar a una consecución de los objetivos de área de manera realista, para enlazar así con la consecución de los objetivos de cada etapa educativa.

*Por todos estos motivos, este Departamento lleva programando, gestionando, desarrollando y evaluando actividades complementarias y extraescolares desde hace muchos años, con la misma dedicación y empeño que en las clases normales; demostrando cada vez la gran riqueza de objetivos que se consiguen con la realización de las mismas.*

*Creemos que este hecho nos ha aportado una gran experiencia en cuanto a su diseño y organización se refiere. También en cuanto a las vías de financiación ya que siempre hemos procurado que las actividades no les resultaran inaccesibles económicamente al alumnado a pesar de que algunas puedan alcanzar un coste elevado.*

*Pero con esto también aprenden, ya que valoran mejor cada actividad si para pagársela tienen que trabajar previamente; y durante su desarrollo las disfrutan más si es algo que no les ha venido regalado, sino que se lo han tenido que sufragar con su esfuerzo.*

*En base a todos estos razonamientos, que no son los únicos, este Departamento pide un voto de confianza al Consejo Escolar para que tenga en cuenta que llevamos trabajando muchos años en este campo y si se nos limita ahora, sería como destruir toda la mecánica conseguida desde hace tiempo. Estas actividades son las que dan vida al centro, las que consiguen en muchos casos que el alumnado esté motivado, las que fomentan el trabajo de grupo, el compañerismo, la solidaridad, la tolerancia, el respeto; las que enseñan a esforzarse y a valorar el esfuerzo tanto individual como el de los/as demás y en nuestro caso particular son además las que ofrecen alternativas de ocio saludables en contra de los hábitos nocivos para la salud y enseñan desde un punto de vista positivo a respetar, cuidar y no abusar del medio natural entre otras muchas cosas que tardaríamos bastante en detallar.*

*También queremos que se tenga en cuenta que este Departamento ha intentado siempre incidir lo menos posible en el funcionamiento del centro y que está sigue siendo nuestra intención.*

*Pensamos que según las características de cada actividad, su duración, su fecha de realización, los cursos que deben realizarla; el coste es diferente y hay casos en que se originan gastos al centro, pero otros en los que no.*

*En nuestra área en la mayoría de los casos dependemos de la oferta de instalaciones externas o necesitamos contratar monitores/as o pagar entrada además de los desplazamientos, condiciones atmosféricas desfavorables, temporalidad de algunas actividades, etc.*

*Esto implica que ahora no podamos asegurar la fecha exacta de realización ni concretar los gastos que se van a originar para el centro. Desconocemos también si el centro va a destinar alguna cantidad para la realización de estas actividades o si nos concederán las subvenciones que solicitemos; por lo que los costes que apuntamos serán en todo caso orientativos. Lo que si aseguramos es que todos estos detalles los daremos a conocer en cuanto los sepamos y con la suficiente antelación.*

*Posibles actividades que pueden realizarse dentro o fuera del recinto escolar:*

*Actividades de carácter general:*

*Competiciones de baloncesto, futbito, balonmano, voleibol, unihock, bádminton, ping-pong, ajedrez, petanca, damas, etc., organizadas por los alumnos/a y celebradas en los recreos.*

*Actividades subvencionadas por la comunidad de Madrid o el ayuntamiento de Fuenlabrada*

*Actividades con soporte musical organizadas por los Alumnos/a celebradas en los recreos*

*Danza; cursos impartidos por el ayuntamiento de iniciación a la danza y expresión corporal.*

*Actividades de multiaventura.*

*Actividades en el medio acuático*

*Deportes blancos.*

*Actividades en el medio natural terrestre.*

<b>CURSO</b>	<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<i>E.S.O. 1º</i>	<i>Actividad deportiva en instalación cubierta y/o descubierta ó Actividad en el medio natural terrestre y/o acuático</i>	<i>Actividad deportiva en instalación cubierta y/o descubierta ó Actividad en el medio natural terrestre y/o acuático</i>	<i>Actividad deportiva en instalación cubierta y/o descubierta ó Actividad en el medio natural terrestre y/o acuático</i>
<i>E.S.O. 2º</i>			
<i>E.S.O. 3º</i>			
<i>E.S.O. 4º</i>			
<b>BACHILLERATO</b>			

**Ejemplo del desarrollo de algunas actividades:**

***Patinaje sobre hielo.***

*Descripción: Patinar sobre hielo en una instalación adecuada.*

*Duración: Una mañana.*

*Coste: Para el centro, el desplazamiento de los/as profesores/as acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento y la actividad.*

***Visita a una bolera.***

*Descripción: Jugar a los bolos en una instalación adecuada.*

*Duración: Una mañana.*

*Coste: Para el centro, el desplazamiento de los/as profesores/as acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento y la actividad.*

***Visita al Museo del I.N.E.F. Escalada en pared artificial.***

*Descripción: Escalar en el rocódromo del I.N.E.F. Visitar las instalaciones del I.N.E.F. y su museo que es un gimnasio antiguo con los primeros artilugios que se utilizaron desde la época de la Grecia Clásica hasta nuestros días.*

*Duración: Una mañana.*

*Coste: Para el centro, ninguno.  
Para el alumnado, el desplazamiento y la actividad.*

***Marcha en Bicicleta.***

*Descripción: Aprender a utilizar la bicicleta de montaña por caminos y senderos.*

*Duración: Una mañana o una mañana y una tarde.*

*Coste: Para el centro, la comida de los/as profesores/as en caso de un día entero.  
Para el alumnado, su comida y el desplazamiento hasta el lugar elegido si es en la sierra.*

### **Cross de Orientación.**

*Descripción:* Es una carrera en el campo en la que interpretando un mapa y una brújula, deben encontrar controles que les indicaran donde está el siguiente y de esta forma llegarán a la meta.

*Duración:* Un día. Puede formar parte de la actividad multiaventura que describiremos después.

*Coste:* Para el centro, el desplazamiento y la comida de los/as profesores/as acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **Esquí de 1 día.**

*Descripción:* Esquiar en una instalación de la Comunidad de Madrid. Aprenden a ponerse las tablas, a coger un remonte y a deslizarse.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, el desplazamiento y la manutención de los/as profesores/as y acompañantes.

### **Visita a Xanadú.**

*Descripción:* Esquiar en una instalación cubierta de la Comunidad de Madrid (Arroyomolinos).”  
Aprenden a ponerse las tablas, a coger un remonte y a deslizarse.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, el desplazamiento y la manutención de los/as profesores/as y acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **Multiaventura.**

*Descripción:* Se hacen 4 o 5 actividades en la misma jornada. Montar a caballo, en piragua, en bicicleta, senderismo, tiro con arco, paso de ríos, escalada y rappel, rafting, etc. dependiendo de nuestra demanda.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, el desplazamiento y la comida de los/as profesores/as acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **Día de deportes.**

*Descripción:* Alquilar unas instalaciones de uso multideportivo donde los alumnos van rotando por los diferentes deportes.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, el desplazamiento y la comida de los/as profesores/as acompañantes.  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **Danza.**

*Descripción:* Cursos impartidos por el ayuntamiento de iniciación a la danza y expresión corporal.

*Duración:* De 3 a 6 sesiones de 50 minutos dentro del horario escolar en la asignatura de educación física.

*Coste:* Ninguno.

### **Acuópolis.**

*Descripción:* Disfrutar en el medio acuático de las posibilidades que ofrece el parque.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, desplazamiento y comida, para los/as profesores  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **Visita al parque temático de la WARNER.**

*Descripción:* Disfrutar posibilidades que ofrece el parque.

*Duración:* Un día.

*Coste:* Para el centro, desplazamiento y comida, para los/as profesores  
Para el alumnado, el desplazamiento, la actividad y la comida.

### **PROPUESTAS DEL ALUMNADO.**

*En este apartado intentaremos dar cabida a las propuestas que de forma mayoritaria recibamos del alumnado. Creemos que así aprenden a participar en la vida del centro, a asociarse y a auto-gobernarse. Nuestro departamento facilitará esta labor, por la relación tan cercana que mantenemos con el alumnado.*

*Debemos hacer referencia aquí al hecho de que en la mayoría de los casos, las empresas externas con las que trabajamos, subvencionan totalmente el coste de la actividad a los/as profesores/as acompañantes. Por esa razón, no lo hemos reflejado como gasto. Pero puede darse el caso de que ofrezcan gratuidades con determinado número de alumnos/as que no coincida con el establecido por la C.C.P. y el importe de la actividad de algún/a profesor/a, deba asumirlo el centro.*

*También queremos hacer referencia a que todo esto es una previsión. La realización de todas estas actividades depende de muchos factores.*

*Estas actividades se harán de acuerdo con las directrices establecidas por la C.C.P. a mediados de Septiembre, revisadas y consensuadas por los distintos departamentos y divisiones.*

*Estamos a disposición del consejo escolar del centro, así como de los diferentes estamentos de la comunidad educativa para cualquier aclaración sobre este proyecto.*

*El departamento propone que se estudie la posibilidad de que el centro disponga de un fondo de compensación económica para los días que el profesorado permanece fuera del centro durante las actividades complementarias.*

### **Actividades especiales del departamento de Educación Física**

*El Departamento de Educación Física considera necesario para favorecer la consecución de los objetivos de etapa y de área en un mayor grado, organizar actividades de carácter deportivo-recreativo en las que pueda participar todo el alumnado del centro; no solo los que tienen clase de Educación Física, así como el profesorado o demás componentes de la Comunidad Educativa.*

*Pensamos que este tipo de actividades son altamente integradoras porque desarrollan también objetivos relacionados con los temas transversales de una forma real, al fomentar la implicación directa por parte de los/as participantes en la organización y desarrollo de las actividades.*

*Tienen un carácter especial por su duración, su desarrollo y su organización. En contra de lo que pueda parecer, no afectan tanto al funcionamiento del centro, ya que se realizan en horario extraescolar, o en horario lectivo pero con pocas personas de cada curso, según el caso.*

*Este departamento creará diferentes vías de autofinanciación para que a través de un trabajo constante en una serie de "empresas" el alumnado obtenga un fruto y una experiencia que de otra forma no sabría valorar.*

*Creemos que con este tipo de actividades conseguimos un reforzamiento en el grado de madurez personal, en la responsabilidad, en la tolerancia, el compañerismo, la integración, el respeto, etc., ya que la convivencia en un entorno distinto o en condiciones diferentes del habitual o natural, posibilita todo este enriquecimiento personal y colectivo que solo con las actividades complementarias y académicas no se conseguirían.*

### **Actividades en la nieve.**

*La realización de esta actividad también nos sirve para dar calidad a la " escuela pública " si tenemos en cuenta que en la " privada " este tipo de cursos se realizan de forma habitual. Según la Constitución española, todos/as tenemos derecho a una enseñanza de calidad. Hay que procurar que nuestro alumnado tenga las mismas oportunidades que el alumnado de la enseñanza privada.*

*El curso dura 5 días y se realiza en una estación de Esquí. Para el centro origina el gasto del desayuno y comida de los/as profesores/as acompañantes en el viaje tanto a la ida como a la vuelta que es lo que no suele estar incluido en el precio del viaje. Las agencias otorgan el viaje de un/a profesor/a gratis por cada 25 alumnos/as.*

*Nosotros/as pensamos que en un viaje de esta categoría, debe acudir un/a profesor/a por cada 10-12 alumnos/as, con lo que el centro tendría que asumir el viaje de dos personas. No obstante, nuestra intención es negociar al máximo este punto con las agencias para conseguir la gratuidad absoluta del profesorado asistente. En el peor de los casos, buscaríamos al menos una rebaja considerable.*

### **Actividades Acuáticas.**

*La realización de esta actividad también nos sirve para dar calidad a la " escuela pública " si tenemos en cuenta que en la " privada " este tipo de cursos se realizan de forma habitual. Según la Constitución española, todos/as tenemos derecho a una enseñanza de calidad. Hay que procurar que nuestro alumnado tenga las mismas oportunidades que el alumnado de la enseñanza privada.*

*Sabemos que en otros centros de enseñanza pública, esta actividad se realiza de forma tan tradicional como el curso de esquí.*

*Pensamos que para realizarla, debemos hacerlo atendiendo a todos los factores que la configuran en cuanto al clima, el lugar, las actividades en sí y por lo tanto las fechas idóneas para su desarrollo.*

*El curso dura 5 días y se realiza en una Escuela Náutica. Para el centro origina el gasto del desayuno y comida de los/as profesores/as acompañantes en el viaje tanto a la ida como a la vuelta que es lo que no suele estar incluido en el precio del viaje. Las agencias otorgan el viaje de un/a profesor/a gratis por cada 25 alumnos/as.*

*Nosotros/as pensamos que en un viaje de esta categoría, debe acudir un/a profesor/a por cada 10-12 alumnos/as, con lo que el centro tendría que asumir el viaje de dos personas. No obstante, nuestra intención es negociar al máximo este punto con las agencias para conseguir la gratuidad absoluta del profesorado asistente. En el peor de los casos, buscaríamos al menos una rebaja considerable.*

### **Actividades Multiaventura.**

*La realización de esta actividad también nos sirve para dar calidad a la " escuela pública " si tenemos en cuenta que en la " privada " este tipo de cursos se realizan de forma habitual. Según la Constitución española, todos/as tenemos derecho a una enseñanza de calidad. Hay que procurar que nuestro alumnado tenga las mismas oportunidades que el alumnado de la enseñanza privada.*

*La actividad viene a durar de 3 a 5 días y se realiza en la costa, montaña o en el campo, se suelen mezclar actividades acuáticas, terrestres y aéreas. Para el centro origina el gasto del desayuno y comida de los/as profesores/as acompañantes en el viaje tanto a la ida como a la vuelta que es lo que no suele estar incluido en el precio del viaje. Las agencias otorgan el viaje de un/a profesor/a gratis por cada 25 alumnos/as.*

*Nosotros/as pensamos que en un viaje de esta categoría, debe acudir un/a profesor/a por cada 10-12 alumnos/as, con lo que el centro tendría que asumir el viaje de dos personas. No obstante, nuestra intención es negociar al máximo este punto con las agencias para conseguir la gratuidad absoluta del profesorado asistente. En el peor de los casos, buscaríamos al menos una rebaja considerable.*

### **R. ESTRUCTURA DE LAS PRUEBAS EXTRAORDINARIAS DE SEPTIEMBRE**

*Teniendo en cuenta la orientación teórico práctica de la materia se proseguirá el enfoque seguido durante el curso en las pruebas ordinarias.*

*Cada prueba tendrá un valor dependiendo de la parte pendiente que deba recuperar cada discente. **carácter personalizado.***

*Con carácter general y siempre de modo flexible su planificación general conllevará:*

*1.- **Presentación obligatoria**, para poder ser evaluados positivamente en caso de ser necesario, del **trabajo teórico** encomendado en Junio y que versará sobre el bloque temático que deba ser recuperado.*

*2.- **Prueba de carácter teórico** mediante ejercicios de evaluación de respuesta corta tipo test y/o items de elección múltiple, exámenes tradicionales...*

*3.- **Pruebas prácticas**. Suponen la culminación del planteamiento de entrenamiento individual recibido por el alumnado en las orientaciones de Junio y demostración del dominio de las habilidades deportivas ( técnica y táctica ).*

**S. RELACIÓN ENTRE OBJETIVOS, COMPETENCIAS BÁSICAS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA LA E.S.O.**

**PRIMERO DE E.S.O.**

<i>OBJETIVOS</i>	<i>COMPETENCIAS BÁSICAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</i>	<i>OBSERVACIONES</i>
1, 2, 3, 4, 5, 6 y 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE I	1, 2 y 3	
1, 3, 4, 5, 9, 10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE II	4 y 5	
1, 3, 4, 5, 7, 10 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE III	6	
1, 3, 4, 5, 8,10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE IV	7	

**SEGUNDO DE E.S.O.**

<i>OBJETIVOS</i>	<i>COMPETENCIAS BÁSICAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</i>	<i>OBSERVACIONES</i>
1, 2, 3, 4, 5, 6 y 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE I	1, 2 y 3	
1, 3, 4, 5, 9, 10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE II	4 y 5	
1, 3, 4, 5, 7, 10 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE III	6	
1, 3, 4, 5, 8,10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE IV	7	

**TERCERO DE E.S.O.**

<i>OBJETIVOS</i>	<i>COMPETENCIAS BÁSICAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</i>	<i>OBSERVACIONES</i>
1, 2, 3, 4, 5, 6 y 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE I	1, 2, 3 y 4	
1, 3, 4, 5, 9, 10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE II	5	
1, 3, 4, 5, 7, 10 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE III	6	
1, 3, 4, 5, 8,10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE IV	7	

**CUARTO DE E.S.O.**

<i>OBJETIVOS</i>	<i>COMPETENCIAS BÁSICAS</i>	<i>CONTENIDOS</i>	<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</i>	<i>OBSERVACIONES</i>
1, 2, 3, 4, 5, 6 y 12	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE I	1, 2, 3, 4 y 9	
1, 3, 4, 5, 9, 10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE II	5 y 6	
1, 3, 4, 5, 7, 10 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE III	7	
1, 3, 4, 5, 8,10, 11 y 13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	BLOQUE IV	8	

# ***ANEXO***