

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**CURSO 2016-2017**

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

**E.S.O. (PÁGINA 6 A 69)**

**1º BACHILLERATO (PÁGINA 70 A 99)**

**OPTATIVA DE 2º DE BACHILLERATO (PÁGINA 100 A 116)**

## ÍNDICE

### A. INTRODUCCIÓN

1. Las materias, módulos y, en su caso, ámbitos asignados al departamento.
2. Los miembros del departamento, con indicación de las materias, módulos y, en su caso, ámbitos, que imparten, y el grupo correspondiente.
3. Marco Legislativo.

### B. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA E.S.O. (PÁGINA 6 A 69)

1. Características generales de los grupos de Secundaria.
2. OBJETIVOS
  - 2.1. Objetivos generales de materia y nivel
3. CONTENIDOS
  - 3.1. La materia de educación física en secundaria
  - 3.2. Los contenidos de la materia de educación física
  - 3.3. Contenidos y su distribución temporal en los diferentes cursos de la E.S.O.
  - 3.4. Contenidos transversales
  - 3.5. Contenidos interdisciplinarios
4. CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.
  - 5.1. Metodología.
  - 5.2. Recursos didácticos.
6. EVALUACIÓN.
  - 6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.
  - 6.2. Los estándares de aprendizaje.
  - 6.3. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje por cursos.
  - 6.4. Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado, pruebas extraordinarias y programas de recuperación de los aprendizajes no adquiridos (materia pendiente)
  - 6.5. Evaluación de la programación didáctica y la práctica docente.
7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
8. ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.
9. UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

### C. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1º BACHILLERATO (PÁGINA 70 A 99)

1. JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTO DE LA PROGRAMACIÓN.
2. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO: Relevancia y sentido educativo.
3. OBJETIVOS
4. CONTENIDOS
  - 4.1. Contenidos de la materia
  - 4.2. Distribución temporal de contenidos. Unidades didácticas
  - 4.3. Contenidos transversales
5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS
  - 5.1. Metodología
  - 5.2. Recursos didácticos
6. EVALUACIÓN
  - 6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.
  - 6.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje en 1º Bachillerato.
  - 6.3. Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado, pruebas extraordinarias y programas de recuperación de los aprendizajes no adquiridos
  - 6.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la programación.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.
8. ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA
9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

**D. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA OPTATIVA 2º BACHILLERATO: “INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA” (PÁGINA 100 A 116)**

1. JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTO DE LA PROGRAMACIÓN.
2. OBJETIVOS
3. CONTENIDOS
  - 3.1. Contenidos de la materia.
  - 3.2. ¿Qué vías de actuación – investigación propone el Departamento para esta optativa?  
Distribución temporal de contenidos.
4. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS
  - 4.1. Metodología
  - 4.2. Recursos didácticos
5. EVALUACIÓN
  - 5.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.
  - 5.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje en 2º Bachillerato.
  - 5.3. Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado y pruebas extraordinarias
  - 5.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la programación.
6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

## **A. INTRODUCCIÓN**

### **1. Las materias, módulos y, en su caso, ámbitos asignados al departamento.**

La asignación de materias al departamento de Educación Física es la siguiente:

- 2 horas lectivas para la materia “educación física” en cada uno de los niveles de la E.S.O. (de 1º a 4º de la ESO):16 grupos
- 2 horas lectivas para la materia “educación física” en cada uno de los grupos primero de bachillerato: 5 grupos
- 4 horas lectivas para la materia “investigación en educación física” en el grupo de segundo bachillerato (materia optativa)
- 3 horas lectivas para la materia “atención educativa” distribuidas en la etapa de la E.S.O.
- 4 horas lectivas para la materia “valores éticos” en 3º de la E.S.O.
- 1 hora lectiva para la materia “educación para la ciudadanía y los derechos humanos” en 1º de bachillerato.

### **2. Los miembros del departamento, con indicación de las materias, módulos y, en su caso, ámbitos, que imparten, y el grupo correspondiente.**

Jefe del Departamento: Ismael Valle Martos

- EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO A-B-C-D-E: 2 horas por grupo (total 10 horas semana).
- OPTATIVA 2º BACHILLERATO: 2 horas semana
- VALORES ÉTICOS 1º ESO A-B: 1 hora semana
- VALORES ÉTICOS 1º ESO C-D: 1 hora semana
- EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL 1º ESO E: 2 horas semana.
- JEFATURA DEPARTAMENTO: 2 horas semana.
- COORDINADOR ÁREA: 2 horas semana

Profesor: Diego Reyes Rodríguez.

- 2º ESO A-B-C-D: 2 horas por grupo (total 8 horas semana).
- 4º ESO A-B-C-D: 2 horas por grupo (total 8 horas semana).
- TUTORÍA 4º ESO B: 2 horas semana.
- VALORES ÉTICOS: 3º A 1 horas semana.

- VALORES ÉTICOS: 4º B-C 1 horas semana.

Profesora: Sara Morey López\*

- 3º ESO A-B-C-D: 2 horas por grupo (total 8 horas semana).

- 1º BACHILLERATO A-B-C-D-E: 2 horas por grupo (total 10 horas semana).

- TUTORÍA 3º ESO A: 2 horas semana.

POR PERMISO DE MATERINIDAD LA PROFESORA ES SUSTITUIDA HASTA DICIEMBRE POR D. MANUEL LARA TORRES.

### **3. Marco Legislativo**

Para el diseño de la presente programación didáctica se han utilizado diferentes referentes:

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

## **B. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA E.S.O.**

### **1. CARACTERÍSTICA GENERALES DE LOS GRUPOS DE LA E.S.O**

Los alumnos de educación secundaria, a lo largo de esta etapa, se encuentran inmersos en un proceso de cambios psicofísicos, conocidos como pubertad y adolescencia.

En la pubertad los mayores cambios se van a producir a nivel biológico, realizándose estos de una forma brusca, dando lugar a una gran inestabilidad que indudablemente repercutirá en el conjunto de la personalidad del adolescente.

La adolescencia se muestra como una etapa de transición entre la pubertad y la edad adulta. Esto le otorga unas características específicas que conviene considerar.

Los cambios producidos en esta etapa, que afectan directamente al plano motor, hay que considerarlos en dos vertientes: la anatómico-funcional y la físico-sexual.

En el plano anatómico-funcional hay que destacar que a lo largo de la etapa ocurren los siguientes cambios: Maduración esquelética (aumento de la talla), aumento de la capacidad torácica, cambio funcional en el sistema neurovegetativo, aumento y estabilización del peso.

En el plano físico-sexual, la maduración de órganos y sistemas, originan conflictos entre sus impulsos, la imagen que tienen de sí mismos y las normas establecidas. Los alumnos y alumnas se ven obligados a reajustar su propia imagen y la de los demás. Se enfrentan casi repentinamente a su propio cuerpo, que ha crecido a veces vertiginosamente, presentándosele como algo extraño; y ello, en un mundo de objetos que también han adquirido un carácter nuevo, pudiéndose constatar la alta correlación entre la preocupación excesiva por el cuerpo y la adaptación psicosocial.

Todos estos cambios originan desajustes en la coordinación motriz y mayor vulnerabilidad en el desarrollo de algunas capacidades físicas; por lo que tanto aprendizajes motores, como desarrollo de capacidades físicas se ven alterados.

El crecimiento, los cambios fisiológicos y sexuales, van vinculados a cambios psíquicos, condicionando la preocupación por su imagen y lo que de ella piensen los demás, preocupación por el dominio espacio-temporal de su cuerpo y de lo que le rodea, así como por su salud.

La educación física en esta etapa, puede contribuir a superar estas preocupaciones, ofreciendo a los alumnos y alumnas los beneficios que el ejercicio físico produce sobre la estética corporal, la influencia sobre el aprendizaje de tareas

motrices y de nuevas habilidades, poderío físico sobre el medio y conocimiento del funcionamiento de su cuerpo.

En cuanto a las características generales que presentan los alumnos y alumnas de 1º y 2º ciclo de la E.S.O. (12-14 y 14 -16 años), las podemos observar en las áreas que aparecen en el siguiente cuadro que hace referencia al desarrollo evolutivo de los alumnos de dichos ciclos.

<b>AREAS</b>	<b>ALUMNOS DE 1º CICLO (12 – 14 AÑOS)</b>
ÁREA BIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de las funciones reproductivas, órganos sexuales y caracteres sexuales secundarios.</li> <li>- Incremento de las cualidades físicas básicas.</li> </ul>
ÁREA COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perfeccionamiento del pensamiento y la percepción.</li> <li>- Utilización del método hipotético-deductivo y conceptos abstractos.</li> <li>- Interés por conocer cosas.</li> </ul>
ÁREA AFEC./SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aparecen los antagonismos de sexo.</li> <li>- Búsqueda de un grupo de iguales.</li> <li>- La inestabilidad afectiva da lugar a conductas agresivas.</li> <li>- Existe necesidad de protagonismo.</li> </ul>
ÁREA MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los cambios biológicos y fisiológicos conllevan descoordinación.</li> <li>- Los movimientos tienen una finalidad.</li> <li>- Diferencias entre unos chicos y otros según sus experiencias anteriores.</li> </ul>

<b>AREAS</b>	<b>ALUMNOS DE 2º CICLO (14 – 16 AÑOS)</b>
ÁREA BIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continúan los cambios fisiológicos</li> <li>- Su físico es similar al de un adulto</li> <li>- La fuerza relativa está en un periodo de regresión</li> <li>- Aumenta la capacidad de trabajo aeróbico.</li> </ul>
ÁREA COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la capacidad de elaboración y comprensión de conceptos</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad de análisis de sus propios sentimientos</li> <li>- Aumento de la capacidad intelectual.</li> </ul>
<b>ÁREA AFEC./ SOCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pasa del gregarismo a una conducta solitaria</li> <li>- Atracción por el otro sexo</li> <li>- Rechazo del mundo adulto</li> <li>- Necesidad de autorrealización.</li> </ul>
<b>ÁREA MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumento de la capacidad de rendimiento</li> <li>- Superación del desajuste corporal, mejora la coordinación y precisión</li> <li>- Capacidad de realizar gestos técnicos complejos.</li> </ul>

## **2. OBJETIVOS**

En la programación didáctica en general, y en la de unidades didácticas en especial, el diseño hace referencia a la fase previa a la de desarrollo. A partir del análisis de toda una serie de variables se pasa a expresar las intenciones educativas y la manera en que el docente las llevará a la práctica. El diseño es, pues, un proceso mental y psicológico que realiza el programador o profesor a partir de toda una serie de condicionantes para construir una estructura que ha de servirle de guía de su actividad posterior que explicará de forma técnica y ordenada.

Pero antes del desarrollo o ejecución de lo previsto en la fase de diseño, es necesario tener una información sobre los cursos a los cuales vamos a impartir nuestras clases, conocer igualmente las características y posibilidades del departamento de educación física, así como los objetivos prescritos por la administración educativa.

### **2.1. Objetivos generales de materia y nivel.**

#### **2.1.1. Objetivos de materia.**

Los objetivos que nos planteamos desde el área de educación física para la etapa de la E.S.O. son los siguientes:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración de nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tenga bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. 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.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

### **2.1.2. Objetivos de materia: 1º de E.S.O.**

1. Conocer, practicar y valorar ejercicios de estiramientos, respiración y relajación como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.
2. Valorar las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud y la calidad

de vida.

3. Desarrollar y mejorar las cualidades coordinativas con el fin de crear la mayor disponibilidad motriz aceptando el nivel propio y de los demás.
4. Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia, superación y autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
5. Conocer y llevar a la práctica los elementos reglamentarios y técnico-tácticos de los diferentes juegos y deportes desarrollados.
6. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, combinando distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de las mismas, así como mostrando una disposición favorable a la desinhibición.
7. Aplicar la conciencia corporal (postura, gesto y movimiento) a las actividades expresivas.
8. Utilizar el cuerpo, el espacio y el tiempo y sus combinaciones para la práctica y creación de actividades rítmicas con acompañamiento musical.
9. Conocer las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
10. Realizar recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo, aceptando y respetando las normas para la conservación del medio urbano y natural.
11. Conocer y practicar diferentes juegos y deportes alternativos.
12. Establecer relaciones interpersonales de ayuda y cooperación en las actividades motrices desarrolladas, sin mostrar actitudes discriminatorias
13. Respetar las normas de clase, de seguridad y las propias de los juegos, actividades motrices y deportes llevados a la práctica.
14. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal, valorando sus efectos sobre la salud

### **2.1.3. Objetivos de materia: 2º de E.S.O.**

1. Conocer y llevar a la práctica ejercicios de calentamiento, de desarrollo de las cualidades físicas, valorando la actividad física como medio de mejora de la salud reconociendo los beneficios y perjuicios de determinados hábitos sobre la propia condición física.

2. Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, controlando la intensidad del esfuerzo, desarrollando actitudes de autoexigencia, superación y autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
3. Conocer, practicar y valorar ejercicios de estiramientos, respiración y relajación como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.
4. Conocer y llevar a la práctica los elementos reglamentarios y técnico-tácticos de los diferentes juegos, actividades físicas y deportes desarrollados valorándolos como medios de mejora de la salud y la calidad de vida.
5. Desarrollar y mejorar las cualidades coordinativas con el fin de crear la mayor disponibilidad motriz aceptando el nivel propio y de los demás
6. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, combinando distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de las mismas, así como mostrando una disposición favorable a la desinhibición
7. Utilizar el cuerpo, el espacio y el tiempo y sus combinaciones para la práctica y creación de actividades rítmicas con acompañamiento musical, conociendo y apreciando el valor de la cultura andaluza
8. Conocer y llevar a la práctica los aspectos fundamentales de organización, seguridad y funcionamiento de una ruta senderista en el medio natural, respetando el medio ambiente, valorándolo como un lugar rico para la realización de actividades físico-deportivas.
9. Establecer relaciones interpersonales de ayuda y cooperación en las actividades motrices desarrolladas, sin mostrar actitudes discriminatorias y respetando las características de cada uno.
10. Respetar las normas de clase, de seguridad y las propias de los juegos, actividades motrices y deportes llevados a la práctica.
11. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal, valorando sus efectos sobre la salud

#### **2.1.4. Objetivos de materia: 3º de E.S.O.**

1. Conocer los efectos del calentamiento, así como pautas para su elaboración, llevándolos a la práctica, previo análisis de la actividad física que se realiza posteriormente.

2. Saber relacionar la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como los efectos positivos de la actividad física sobre los mismos.
3. Conocer, practicar y valorar ejercicios de estiramientos, respiración y relajación como medios para liberar tensiones así como para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.
4. Tomar conciencia de la alimentación y la actividad física, del equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, valorándolos como factor decisivo de la salud personal.
5. Conocer y llevar a la práctica los elementos reglamentarios y técnico-tácticos de los diferentes juegos, actividades físicas y deportes desarrollados, participando activamente.
6. Asumir la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.
7. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos, valorando sus aspectos lúdicos y recreativos.
8. Conocer los aspectos culturales de bailes y danzas en relación a la expresión corporal
9. Utilizar el cuerpo, el espacio y el tiempo y sus combinaciones para la práctica y creación de actividades rítmicas y bailes con acompañamiento musical.
10. Experimentar actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo, combinando distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de las mismas, así como mostrando una disposición favorable a la desinhibición
11. Realizar recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas, conociendo y respetando las normas de seguridad
12. Establecer relaciones interpersonales de ayuda y cooperación en las actividades motrices desarrolladas, sin mostrar actitudes discriminatorias
13. Respetar las normas de clase, de seguridad y las propias de los juegos, actividades motrices y deportes llevados a la práctica.
14. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal, valorando sus efectos sobre la salud

#### **2.1.4. Objetivos de materia: 4º de E.S.O.**

1. Realizar y practicar calentamientos de forma autónoma previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

2. Practicar y conocer sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
3. Conocer los efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
4. Elaborar y poner en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
5. Tomar conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
6. Practicar actividades de relajación y respiración, aplicando técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valorando dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
7. Valorar los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,.) sobre la condición física y la salud, adoptando una actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
8. Conocer las primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
9. Practicar y conocer juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación, llevando a cabo los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
10. Utilizar el cuerpo, el espacio y el tiempo y sus combinaciones para la práctica y creación de actividades rítmicas con acompañamiento musical.
11. Planificar y organizar torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
12. Valorar los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
13. Aceptar de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.
14. Adquirir directrices para el diseño de composiciones coreográficas, creando composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
15. Conocer la relación entre la actividad física, la salud y el medio natural, participando en la organización de actividades de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
16. Tomar conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

17. Establecer relaciones interpersonales de ayuda y cooperación en las actividades motrices desarrolladas, sin mostrar actitudes discriminatorias
18. Respetar las normas de clase, de seguridad y las propias de los juegos, actividades motrices y deportes llevados a la práctica.
19. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal, valorando sus efectos sobre la salud

### **3. CONTENIDOS**

#### **3.1. La materia de educación física en secundaria.**

La sociedad actual demanda la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación, aquellos conocimientos, destrezas y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyendo de forma armónica al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. Como respuesta a esta demanda social, las acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización constructiva del ocio, han de tenerse en cuenta en la materia de educación física.

Ésta materia, en la enseñanza obligatoria, tiene en el cuerpo y en el movimiento los ejes básicos de la acción educativa. La educación física ha de promover y facilitar que alumnos y alumnas adquieran una comprensión significativa de su cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar las condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás. Se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas: así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente.

El ejercicio físico es fundamental para el desarrollo de las potencialidades de los alumnos, por sus efectos beneficiosos sobre la salud. Por ello son necesarias acciones educativas para consolidar hábitos duraderos: una correcta alimentación, la defensa del medio ambiente, vida en la naturaleza, descansos apropiados, hábitos de higiene corporal, etc., que incidirán de forma más favorable en el desarrollo y mejora de la educación de las alumnas y alumnos, que si se hiciera sólo con la práctica del ejercicio.

En consecuencia, hay que situar la Educación Física en el contexto general de desarrollo de la persona, dándole el verdadero sentido, de educar a través del cuerpo, sirviéndose de él y de sus posibilidades de movimiento para lograr objetivos educativos

de carácter más amplio.

### **3.2. Los contenidos de la materia de educación física**

Las características de los alumnos de Educación Secundaria, en cuanto a edad, intereses y motivaciones, hacen que la Educación Física se plantee de distinta manera que en la etapa de Primaria. Los contenidos de la materia se deben concretar y agrupar de manera que cada alumno los pueda trabajar en función de sus posibilidades y limitaciones, sin descuidar ninguno de los aspectos básicos que han de intervenir en su educación integral.

El cuerpo y el movimiento son los elementos a educar, pero se debe hacer consciente al alumno de cuáles son los mecanismos que le permiten ejecutar dichos movimientos y controlarlos. Así también, debe saber *qué* es lo que debe trabajar, *cómo* lo ha de hacer, *qué* efectos tiene sobre el organismo, *cuándo*, *cuánto*, *qué* objetivos pretende conseguir y *cómo* los evaluará. Es decir, se le debe hacer consciente de todo su proceso de enseñanza aprendizaje.

Para ello es importante tener bien organizados los contenidos que se quieran trabajar en cada etapa, aunque su planteamiento sea flexible y adaptable a las características de los alumnos, del centro, del material y de las instalaciones con las que se cuente.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, los contenidos se organizan alrededor de cuatro grandes bloques:

- Bloque 1: Condición física y salud.
- Bloque 2: Juegos y deportes.
- Bloque 3: Expresión corporal.
- Bloque 4: Actividades en el medio natural.

El bloque Condición física y salud agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

El bloque Juegos y deportes tiene sentido en la Educación física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la

participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

En el bloque 3, Expresión corporal, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

Los contenidos incluidos en el bloque 4, Actividades en el medio natural, constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

### **3.3. Contenidos y su distribución temporal**

#### **3.3.1. 1º de E.S.O.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: "Condición Física y Salud" (Tema 1-2-3 libro texto)**

##### **CONTENIDOS**

##### **Conceptos**

- Los sistemas anatómico-funcionales implicados en la actividad física
- El calentamiento general y la vuelta a la calma (estiramientos y respiración)
- Cualidades físicas básicas. Beneficios de la actividad física sobre el organismo.
- Hábitos positivos y negativos para la salud. De ejercicio físico (el calentamiento, la vuelta a la calma, Higiénicos de cuidado corporal (Aseo). Posturales: De la vida cotidiana. Ejercicios contraindicados. De Alimentación: La dieta. La pirámide nutricional. El sobrepeso

##### **Procedimientos**

- El calentamiento general y la vuelta a la calma (estiramientos y respiración).
- Juegos motores que implican diferentes cualidades físicas básicas
- Tests motores (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio).

- Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo
- Aplicación del Test de Ruffier-Dickson.
- Hábitos de ejercicio físico, higiénicos, posturales, etc.

### **Actitudes**

- Valoración de hábitos positivos y negativos para la salud como aspectos a tener presentes.
- Respeto a normas de clase, reglas de los juegos y actividades.
- Aceptación de uno mismo y de los demás.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: "Los bailes populares": Las Sevillanas. La primera (Apuntes)**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- Relación entre la originalidad, la creatividad y la motivación de todo el proceso expresivo
- Los distintos ejes y planos en el espacio.
- Los pasos y técnicas de las sevillanas: "la primera".
- El significado del baile de las sevillanas.

#### **Procedimientos**

- Aprendizaje y adaptación de los pasos de las sevillanas a diferentes ritmos y frecuencias.
- Utilización de las diferentes trayectorias, direcciones, ejes y planos en diferentes espacios y tiempos.
- Experimentación de la riqueza expresiva del cuerpo aceptando la propia imagen y perdiendo miedo al ridículo.
- Practica de los distintos pasos de las sevillanas: "la primera".

#### **Actitudes**

- Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
- Apreciación de los valores estéticos propios y de los demás, aceptando la propia imagen corporal.
- Favorecer las relaciones entre los miembros del grupo
- Eliminación de inhibiciones y complejos.
- Valoración de la riqueza y la cultura de la tierra andaluza.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: “El atletismo” (Tema 4 libro texto)**

#### **CONTENIDOS:**

##### **Conceptos**

- Aspectos técnico-tácticos y reglamentarios fundamentales del Atletismo.

##### **Procedimientos**

- Juegos de carreras, saltos y lanzamientos.
- Desarrollo de aspectos técnicos de habilidades atléticas.

##### **Actitudes**

- Valoración de los principios de “juego limpio”: honestidad, igualdad, aceptación de la derrota y la victoria.
- Coeducación, integración, tolerancia, ayuda.
- Normas de clase, de seguridad y reglas de los juegos.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Habilidades gimnásticas y acrobáticas” (Tema 5 del libro de texto).**

#### **CONTENIDOS:**

##### **Conceptos**

- Aspectos básicos históricos, reglamentarios y técnicos de las habilidades gimnásticas.
- La rueda lateral, los volteos y el equilibrio invertido.

##### **Procedimientos**

- Aspectos técnicos de los diferentes elementos gimnásticos.
- Experimentación de los diferentes elementos gimnásticos.
- Dominio de los diferentes elementos gimnásticos.

##### **Actitudes**

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Valoración de la variedad, intensidad y posibilidades del trabajo de habilidades gimnásticas.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Respeto de todos los compañeros con independencia de sus cualidades motrices.
- Cooperación con los compañeros para la consecución de metas comunes.
- Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Juegos y deportes colectivos” (Tema 6 del libro de texto)**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos de los deportes colectivos

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales y grupales en situaciones globales

-Pruebas de habilidades específicas de los deportes colectivos

-Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

#### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración y aceptación de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

- Participación activa en las actividades propuestas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Jugamos al baloncesto” (Tema 7 del libro de texto)**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos del baloncesto.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales y grupales en situaciones globales

-Pruebas de habilidades específicas del baloncesto

-Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

#### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración y aceptación de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

- Participación activa en las actividades propuestas

**UNIDAD DIDÁCTICA 7: “La expresión de nuestro cuerpo: Ritmo y coreografías”**  
(Tema 8 del libro de texto).

**CONTENIDOS**

**Conceptos**

-La danza. Concepto y pasos básicos. Estructuración musical

**Procedimientos**

-Ajuste de movimientos a diferentes esquemas rítmicos: Coordinación

-Práctica de Pasos Básicos de danzas sencillas y sus enlaces

-Práctica de diferentes danzas y ritmos del mundo

-Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos

**Actitudes**

-Participación y desinhibición

-Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda e igualdad

-Actitud crítica ante prejuicios sexistas

-Hábitos higiénicos de cuidado corporal

**UNIDAD DIDÁCTICA 8: “Jugamos en el medio natural”** (Tema 9 del libro de texto)

**CONTENIDOS**

**Conceptos**

- Diferencia entre el medio urbano y el medio rural.

- Características de ambos.

- Las actividades físicas en la naturaleza.

- La orientación en el medio natural: características y modalidades.

**Procedimientos**

-La orientación en el medio natural.

- Aspectos técnicos del deporte de orientación.

- Practicar diferentes tipos de juegos y actividades relacionadas con el entorno natural.

**Actitudes**

-Respeto y valoración del entorno natural.

- Desarrollar capacidad crítica respecto a los abusos que se hacen del medio natural.

- Adoptar y respetar las normas básicas de seguridad en el entorno natural.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Los juegos y deportes alternativos: slikline, unihokey, diábolo” (Apuntes)**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos básicos históricos, reglamentarios y técnicos de los diferentes juegos y deportes alternativos propuestos.

#### **Procedimientos**

- Aspectos técnicos individuales y grupales del unihokey.
- Experimentación de diferentes tipos de equilibrios y aplicación al deporte del slikline.
- Dominio de diferentes tipos de trucos en el diábolo.

#### **Actitudes**

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Valoración de la variedad, intensidad y posibilidades de las diferentes actividades propuestas.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Respeto de todos los compañeros con independencia de sus cualidades motrices.
- Cooperación con los compañeros para la consecución de metas comunes.
- Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

### **3.3.2. 2º de E.S.O.**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1: "Condición Física y Salud"**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Los sistemas anatómico-funcionales implicados en la actividad física

- El calentamiento general y la vuelta a la calma (estiramientos y respiración)
- Cualidades físicas básicas. Beneficios de la actividad física sobre el organismo.
- Hábitos positivos y negativos para la salud. De ejercicio físico (el calentamiento, la vuelta a la calma, Higiénicos de cuidado corporal (Aseo). Posturales: De la vida cotidiana. Ejercicios contraindicados. De Alimentación: La dieta. La pirámide nutricional. El sobrepeso

### **Procedimientos**

- El calentamiento general y la vuelta a la calma (estiramientos y respiración)
- Juegos motores que implican diferentes cualidades físicas básicas
- Tests motores (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio).
- Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo
- Aplicación del Test de Ruffier-Dickson
- Hábitos de ejercicio físico, higiénicos, posturales,etc.

### **Actitudes**

- Valoración de hábitos positivos y negativos para la salud como aspectos a tener presentes
- Respeto a normas de clase, reglas de los juegos y actividades
- Aceptación de uno mismo y de los demás.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: “Step”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Step. Concepto y pasos básicos. Estructuración musical

#### **Procedimientos**

- Ajuste de movimientos a diferentes esquemas rítmicos: Coordinación
- Práctica de Pasos Básicos de step y sus enlaces
- Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos

#### **Actitudes**

- Participación y desinhibición
- Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda e igualdad
- Actitud crítica ante prejuicios sexistas
- Hábitos higiénicos de cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Deportes de adversario: Bádminton y tenis de mesa”.**

## **CONTENIDOS**

### **Conceptos**

- Clasificación de los deportes de adversario.
- Fundamentos técnico-tácticos del bádminton y el tenis de mesa

### **Procedimientos**

- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas de los deportes de adversario e iniciarse en el bádminton y el tenis de mesa.
- Practicar las habilidades técnicas básicas del bádminton y el tenis de mesa
- Conocer y poner en práctica las reglas fundamentales del bádminton y el tenis de mesa.

### **Actitudes**

- Descubrir los deportes de adversario como una actividad generadora de relaciones amistosas además de una alternativa activa de mantener la condición física y la salud.
- Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros con independencia de su nivel de ejecución.
- Descubrir en el adversario y en el árbitro los elementos indispensables que posibilitan la competición y no como enemigo a batir y un juez al que hay que engañar.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Acrosport”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Conocimiento del deporte del acrosport como medio para desarrollar capacidades como la fuerza y el equilibrio.

#### **Procedimientos**

- Construcción de formaciones humanas
- Práctica de actividades progresivas para el aprendizaje de habilidades específicas del deporte (portor – ágil)

#### **Actitudes**

- Autosuperación y exigencia
- Respeto a normas propias de la actividad
- Cooperación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Juegos y deportes colectivos: Rugby”.**

## **CONTENIDOS**

### **Conceptos**

-Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos de los deportes colectivos

### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales y grupales en situaciones globales

-Pruebas de habilidades específicas de los deportes colectivos

-Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración y aceptación de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

- Participación activa en las actividades propuestas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Juegos y deportes colectivos: Baloncesto”.**

## **CONTENIDOS**

### **Conceptos**

-Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos de los deportes colectivos

### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales y grupales en situaciones globales

-Pruebas de habilidades específicas de los deportes colectivos

-Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración y aceptación de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

- Participación activa en las actividades propuestas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Nuevos deportes: Kinball”**

## **CONTENIDOS**

### **Conceptos**

Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos del kinball.

### **Procedimientos**

- Aspectos técnico-tácticos individuales y grupales en situaciones globales
- Pruebas de habilidades específicas de los deportes colectivos
- Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración y aceptación de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Participación activa en las actividades propuestas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Equilibrio: slackline”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Equilibrio. Concepto. Clasificación. Factores de los que depende.

#### **Procedimientos**

- Práctica de actividades progresivas para el aprendizaje de habilidades de equilibrio.
- Práctica y vivencia de la actividad del slackline.

#### **Actitudes**

- Autosuperación y exigencia
- Respeto a normas propias de la actividad
- Cooperación y ayuda

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Teatro de sombras”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Concepto de expresión corporal: el lenguaje del gesto y el movimiento

#### **Procedimientos**

- Juegos expresivos (estados de ánimo, imitaciones, sensaciones,.....)
- Exploración expresiva del cuerpo, del espacio, del tiempo y la intensidad

-Creaciones expresivas

### **Actitudes**

-Desinhibición, espontaneidad, expresividad

-Participación activa

-Hábitos de higiene y cuidado corporal

### **3.3.3 . 3º de E.S.O.**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1: "Condición Física y Salud"**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- El calentamiento: fundamentos y tipos.

- El concepto de condición física.

- Las capacidades físicas básicas: concepto y clasificación.

- Fundamentos biológicos de la conducta motriz:

- Anatomía del aparato locomotor.

- Anatomía y funcionamiento del sistema respiratorio y circulatorio.

- La actividad física y su relación con la salud: sus efectos, la postura y la higiene.

#### **Procedimientos**

- Realización de calentamientos generales autodirigidos.

- Acondicionamiento físico general (flexibilidad, resistencia aeróbica y fuerza general).

-Tests motores (Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio).

-Utilización de la frecuencia cardíaca como indicador del esfuerzo

-Aplicación de sistemas para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

-Aplicación de sistemas y actividades específicas para el desarrollo de la velocidad, tanto en el aspecto de frecuencia como de reacción.

- Aplicación de sistemas y actividades específicas para el desarrollo de la fuerza de construcción y de la fuerza rápida.

- Aplicación de sistemas y actividades específicas para el desarrollo de la Flexibilidad.

#### **Actitudes**

-Consolidación del hábito de prepararse para actividades más intensas y complejas.

-Toma de conciencia de la propia condición física.

-Valoración y aceptación de la propia imagen corporal, de sus límites y capacidades.

-Valoración de los efectos positivos de los hábitos higiénicos.

-Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: “Balonmano”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del balonmano.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales (regate, lanzamiento,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales

-Actividades y juegos de balonmano.

-Pruebas de habilidades específicas de balonmano.

-Sistemas de juego

-Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

-Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Hockey”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos del Hockey.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales

-Juegos de unihockey

-Pruebas de habilidades específicas del hockey

-Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Los Juegos Olímpicos”**

##### **CONTENIDOS**

###### **Conceptos**

- Aspectos históricos de los juegos olímpicos. Valores del olimpismo.

###### **Procedimientos**

- Aspectos técnico-tácticos individuales de diferentes modalidades deportivas de los Juegos Olímpicos.
- Práctica de competición deportiva

###### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes , se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Expresión corporal”**

##### **CONTENIDOS**

###### **Conceptos**

- Concepto de expresión corporal: el lenguaje del gesto y el movimiento
- La danza. Concepto y pasos básicos. Estructuración musical

###### **Procedimientos**

- Juegos expresivos (estados de ánimo, imitaciones, sensaciones,.....)
- Exploración expresiva del cuerpo, del espacio, del tiempo y la intensidad
- Ajuste de movimientos a diferentes esquemas rítmicos: Coordinación
- Práctica de Pasos Básicos de danzas sencillas y sus enlaces
- Práctica de diferentes danzas y ritmos del mundo

-Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos

### **Actitudes**

-Desinhibición, espontaneidad, expresividad

-Participación activa

-Hábitos de higiene y cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Acrosport”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Repasar contenidos y características del deporte del acrosport como medio para desarrollar capacidades como la fuerza y el equilibrio.

#### **Procedimientos**

-Construcción de formaciones humanas de dificultad media-alta

-Práctica de actividades progresivas para el aprendizaje de habilidades específicas del deporte (portor – ágil).

- Montaje de coreografía con elementos propios del deporte.

#### **Actitudes**

-Autosuperación y exigencia

-Respeto a normas propias de la actividad

-Cooperación.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Actividades en el medio natural: la orientación”.**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Conocer la preparación y desarrollo de una carrera de orientación

-Comprender las normas básicas de seguridad, protección y mejora del medio ambiente

-Conocer las posibilidades que ofrece el entorno cercano y lugares próximos para la realización de actividades relacionadas con el medio natural (playa, monte, pueblo,...)

#### **Procedimientos**

-Realizar actividades recreativas utilizando las posibilidades que el entorno brinda

-Experimentar la realización práctica de una carrera de orientación en el centro escolar.

-Identificar los problemas que pueden originar la planificación de actividades en el medio natural.

-Experimentar de forma práctica la realización de actividades que se pueden llevar a

cabo en el entorno próximo (actividades en la playa y senderismo).

### **Actitudes**

- Desarrollar actitudes de trabajo en equipo y generosidad para llevar a cabo actividades en grupo desarrolladas en el medio natural.
- Desarrollar la capacidad de autonomía en el medio natural y valorar la importancia de su cuidado y protección
- Valorar los efectos negativos que puede ocasionar nuestra presencia en el medio natural en actividades recreativas descontroladas
- Valorar los beneficios de la vida al aire libre para la mejora de la calidad de vida y la liberación de estrés.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8: “Deportes de raqueta”: Bádminton.**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Aspectos reglamentarios y técnico-tácticos de los deportes de raqueta

#### **Procedimientos**

- Práctica de juegos y actividades motrices propias de los deportes del bádminton.
- Aprender diferentes tipos de golpeos.

#### **Actitudes**

- Participación activa en las actividades propuestas
- Respeto a normas propias de la actividad y de clase

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “El Voleibol”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- El voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.

#### **Procedimientos**

- Práctica y aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos y sistemas de juego propios del voleibol
- Realización de actividades y juegos de voleibol
- Puesta en práctica de pruebas de habilidades específicas del voleibol
- Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, raza, etc.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

#### **3.3.4. 4º de E.S.O.**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: “La Condición Física y Salud”**

#### **CONTENIDOS**

##### **Conceptos**

- El calentamiento
- La resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- La velocidad. Sistemas de entrenamiento.
- La fuerza. Sistemas de entrenamiento.
- El desarrollo de la condición física. Bases para el entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
- La nutrición humana y el ejercicio físico.

##### **Procedimientos**

- Acondicionamiento físico general. Desarrollo de la flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.
- Práctica de resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Práctica de velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Práctica de trabajo de fuerza.
- Planificación del trabajo de condición física.
- Realización de pruebas funcionales para la valoración de la propia capacidad física.

##### **Actitudes**

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.

-Disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas.

-Valoración de los efectos de los hábitos alimenticios sobre la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: “La comba”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos básicos históricos, reglamentarios y técnicos del salto de comba

-El salto de comba como juego tradicional y de paso de generación en generación.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnicos individuales y grupales del salto de comba

-Experimentación de diferentes tipos de salto de comba (individuales, por parejas,..., grupales)

-Dominio de diferentes tipos de salto de comba (individuales, por parejas,..., grupales)

-Creación, tanto individuales como por parejas o grupales, de ejercicios de salto a la comba.

#### **Actitudes**

-Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.

-Valoración de la variedad, intensidad y posibilidades del trabajo con combas.

-Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.

-Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.

-Respeto de todos los compañeros con independencia de sus cualidades motrices.

-Cooperación con los compañeros para la consecución de metas comunes.

-Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Deportes de raqueta: Bádminon.”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos reglamentarios y técnico-tácticos del bádminon

#### **Procedimientos**

-Práctica de juegos y actividades motrices propias de los deportes del bádminon.

-Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida

### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Participación activa en las actividades desarrolladas
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Rugby”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Historia del rugby
- Aspectos básicos reglamentarios y técnico-tácticos del rugby adaptado.

#### **Procedimientos**

- Aspectos técnico-tácticos individuales (desplazamiento, pateo,.....) y grupales (pase,..) en situaciones globales
- Juegos de rugby
- Pruebas de habilidades específicas del rugby
- Práctica de competición deportiva en situaciones reducidas
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Participación activa en las actividades propuestas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Acrosport”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Conocimiento del deporte del acrosport como medio para desarrollar capacidades como la fuerza y el equilibrio.

### **Procedimientos**

- Construcción de formaciones humanas
- Práctica de actividades progresivas para el aprendizaje de habilidades específicas del deporte (portor – ágil)
- Creación de un montaje grupal

### **Actitudes**

- Autosuperación y exigencia
- Respeto a normas propias de la actividad
- Cooperación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: “Balonmano”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del balonmano.

#### **Procedimientos**

- Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales
- Actividades y juegos de balonmano
- Pruebas de habilidades específicas del balonmano
- Sistemas de juego
- Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Equilibrio: slackline”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Equilibrio. Concepto. Clasificación. Factores de los que depende.

### **Procedimientos**

- Práctica de actividades progresivas para el aprendizaje de habilidades de equilibrio.
- Práctica y vivencia de la actividad del slackline.

### **Actitudes**

- Autosuperación y exigencia
- Respeto a normas propias de la actividad
- Cooperación y ayuda

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8: “El Voleibol”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- El voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- La práctica deportiva en la Comunidad Andaluza.

#### **Procedimientos**

- Práctica técnico-táctica del voleibol.
- Adquisición de las habilidades específicas propias de este deporte.
- Práctica de actividades deportivas en competición del Voleibol.
- Ajuste de respuestas motrices individuales a la estrategia del grupo: la táctica colectiva en la práctica del Voleibol.
- Utilización correcta de las instalaciones deportivas.

#### **Actitudes**

- Disposición favorable a la autoexigencia y superación de los propios límites.
- Aprecio a la función de integración social e igualdad de oportunidades que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativas.
- Participación en actividades grupales independientemente del nivel de destreza alcanzado.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Aprecio de la función de integración social e igualdad de oportunidades que ofrece la práctica de actividades físicas de carácter deportivo.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Juegos y deportes alternativos”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- El reglamento de actividades como indíaca y beisbol.
- La importancia del trabajo físico que requiere la práctica de estas actividades lúdico-recreativas
- Las posibilidades que ofrecen estas actividades y su fácil puesta en práctica fuera del ámbito escolar. (Utilización en el tiempo libre y ocio).

### **Procedimientos**

- Práctica de las actividades físico-deportivas y recreativas
- Desarrollo y mejora de las cualidades coordinativas (óculo-manual y dinámico general), la percepción espacio-temporal, la disociación segmentaria así como las cualidades físicas básicas

### **Actitudes**

- Valoración de las múltiples posibilidades y nuevas experiencias de movimiento, juego y recreación que aportan los juegos y deportes alternativos.
- Descubrimiento del valor positivo de estos juegos y deportes no habituales como elementos que pueden formar parte del tiempo libre.
- Valoración de la práctica de estas actividades como posibles elementos que nos sirvan para liberarnos de las tensiones y el estrés.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10: “Expresión corporal”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Concepto de expresión corporal: el lenguaje del gesto y el movimiento

#### **Procedimientos**

- Juegos expresivos (estados de ánimo, imitaciones, sensaciones,.....)
- Exploración expresiva del cuerpo, del espacio, del tiempo y la intensidad
- Creación y representación de situaciones, acontecimientos, historias, etc utilizando los recursos expresivos del cuerpo

#### **Actitudes**

- Desinhibición, espontaneidad, expresividad
- Participación activa
- Hábitos de higiene y cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11: “Bailes latinos”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Concepto y pasos básicos. Estructuración musical

#### **Procedimientos**

- Ajuste de movimientos a diferentes esquemas rítmicos: Coordinación
- Práctica de Pasos Básicos y sus enlaces
- Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos

#### **Actitudes**

- Participación y desinhibición
- Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda e igualdad
- Actitud crítica ante prejuicios sexistas
- Hábitos higiénicos de cuidado corporal

### **3.4. Contenidos transversales**

Los contenidos transversales son un conjunto de contenidos que son de gran relevancia social y que no pertenecen al cuerpo de una sola disciplina los cuales precisan para su tratamiento de la aportación de todas las áreas.

La aparición explícita de estos contenidos y la necesidad de su tratamiento surge en gran medida como respuesta a una demanda social tendente a solucionar una serie de conflictos que aparecen en la sociedad actual: discriminación, degradación del medio ambiente, deterioro de la salud, etc.

A continuación explico brevemente las particularidades de cada uno de estos contenidos, así como también cuál puede ser la actuación desde el área de Educación Física, basándonos en la concreción de contenidos propuesta anteriormente.

#### **Educación para la convivencia**

Un medio idóneo para la realización de actividades es el juego, que está basado en la colaboración y convivencia entre los alumnos. Para poder jugar tiene que haber un compañero de juego. Las actividades físicas son una medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. 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.

### **Educación para la salud**

La educación para la salud forma parte de una nueva orientación de la E.F. tendente a la consecución de estilos de vida saludables más que al rendimiento físico-deportivo, por lo que se contempla su incidencia desde todos los bloques de contenidos del área, aunque de forma más intensa y concreta en los de Condición física y Juegos y Deportes.

Nuestras prácticas están dirigidas al logro de mejorar la salud y hacer que el alumno tenga conocimientos para que la mantenga.

### **Educación para la paz**

En nuestra intervención deben primar las propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo. En la práctica de actividades físico-deportivas podemos detectar una serie de actitudes que bajo una perspectiva educativa contribuyen a la Educación para la Paz. Nos estamos refiriendo a: solidaridad, tolerancia, cooperación, autonomía, deportividad, respeto a la diversidad, etc. Mediante el juego el alumno aprende a respetar unas reglas y respetar a su oponente en el juego, sabe sacar consecuencias de la derrota y de la victoria, por lo que aprende a respetar al oponente.

### **Educación del consumidor**

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego, sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Se hace necesaria una intervención dirigida a la consecución de una actitud crítica hacia marcas comerciales, instalaciones, recursos, ofertas de actividades. Responsabilizar al alumnado en organizar actividades individuales y colectivas físico deportivas, de ritmo y de condición física. Planteando actividades de autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.

### **Educación no sexista**

La educación física se debe centrar en las experiencias, motivaciones e intereses de las alumnas y alumnos y para ello, se debe promover prácticas que tengan como

común denominador el trato igualitario y real entre ambos sexos y que respeten y valoren las características de ambos grupos. La Educación Física nos enseña que nadie es más que otro, podemos ser diferentes, y aprendemos a respetar al otro sexo. Si bien hay parámetros que unos tienen superiores a los otros, todos tenemos aspectos diferenciados, muy respetados, y que en una labor de equipo se complementan perfectamente.

### **Educación ambiental**

El medio es nuestro mejor aliado para la mayoría de la práctica de ejercicio físico. La Educación Física debe desarrollar la sensibilidad hacia la búsqueda de los mejores niveles ambientales, por lo que nos hace consciente de mantenerlos y si procede de mejorar ese medio ambiente.

*Algunos criterios que podemos adoptar para asegurar el tratamiento de los contenidos transversales:*

Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de: solidaridad, tolerancia, deportividad, respeto a la diversidad. Propiciar una actitud crítica ante la publicidad sobre el tabaco, alcohol, presas deportivas..

Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y espectador.

Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre ambos sexos, es decir, plantear actividades que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.

Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.

Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnas y alumnos en las actividades físico-deportivas ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de unas y otros y distribuyendo equilibradamente los recursos.

En las actividades sugeridas destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición,.. cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.

Reflexionar ante los usos y abusos de que esta siendo objeto el medio urbano y natural y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.

Estimular la valoración de las sensaciones positivas que se derivan de realizar

actividades físicas en un ambiente natural.

Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos, que les permitan adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo así un desarrollo integral.

Proponer una amplia gama de actividades que posteriormente los alumnos puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de actividades físicas.

### 3.5. Contenidos interdisciplinarios

La acción educativa de manera aislada e independiente desde cada área de aprendizaje pierde sentido en esta etapa educativa. Desde esta premisa y teniendo en cuenta la obligatoriedad curricular del trabajo en equipo en esta etapa, podemos establecer líneas generales de coexistencia curricular entre la materia de educación física y el resto de materias.

**-Música:** Trabajo del ritmo, estructura musical, en las unidades didácticas de ritmo, coreografía y danza

**-Ciencias sociales:** historia y evolución de diferentes juegos y deportes, geografía del municipio, geografía local con las salidas de senderismo y orientación en el medio natural

**-Tecnología:** autoconstrucción de materiales, el funcionamiento de aparatos como la brújula, el pulsómetro, etc

**-Lengua Extranjera:** empleo de cierta terminología anglosajona en las unidades de ritmo y baile (Beat, Break mixer, ....) o badminton (drop, lob,...), entre otras.

**-Lengua Castellana y su Literatura:** por ejemplo, mediante el trabajo de fichas conceptuales de las diferentes unidades.

**-Matemáticas:** Cálculo de frecuencia cardiaca, aplicación de fórmulas matemáticas, unidades de medida (tiempo, distancia,etc)

**-Ciencias de la naturaleza:** aparato cardiovascular, respiratorio, salud y calidad de vida, alimentación (dieta). En las unidades de senderismo y orientación: botánica, fauna,...

**-Educación Plástica y Visual:** En contenidos como orientación en el medio natural se realizarán mapas topográficos, donde el alumno utilizará contenidos propios de Dibujo, como escalas, simbologías,...

#### 4. CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE

Se entiende por competencias básicas de la E.S.O. el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto que todo el alumnado que cursa esta etapa educativa debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la integración social y el empleo (Decreto 231/20017).

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 con 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.

**Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:** la educación 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.

**Competencia 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.

**Autonomía e iniciativa personal:** la educación física ayuda de forma destacable a la consecución de esta competencia 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 de deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de la 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 la reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

**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 la 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.

**Aprender a aprender:** ésta materia ofrece recursos para la planificación de 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.

**Competencia en comunicación lingüística:** Ofrece una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

## **5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**

### **5.1. Metodología**

Dentro de este marco, conviene ofrecer una serie de pautas que guíen la actuación del docente en los procesos de enseñanza y favorezcan, paralelamente, los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Las características propias del Área de Educación Física aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.

Dicho tratamiento implica que, en la práctica de educación física, el desarrollo de las capacidades motrices debe tratarse junto al de otras capacidades, potenciando para ello estructuras que favorezcan el trabajo conjunto del equipo docente.

El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas

como básicas y atender al logro de las habilidades específicas mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumno en disposición de poder realizar prácticas deportivas. Deberá proponerse una variada gama de actividades que puedan practicarse en el entorno, favoreciéndose así transferencias válidas a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación.

El tiempo de actuación del alumno debe adecuarse a la tarea que se realiza y a su duración, intercalando períodos de trabajo y descanso proporcionados. Habrá que determinar períodos relacionados con el calentamiento, como elemento preparatorio y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma. El ritmo dentro de la unidad de clase debe garantizar la utilización real del tiempo estableciendo progresiones en la actividad y mecanismos adecuados para ello.

Antes y después de la actividad física deberán favorecerse hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc. En todo momento habrá de garantizarse la seguridad de los alumnos, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada alumno, sin forzarlo.

Las actividades propuestas deben poseer diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones. Así mismo, deben adecuarse a las diferentes situaciones climáticas y la selección, duración e intensidad de las mismas.

También habrá que diferenciar entre trabajo individual, es decir, la misma tarea para todos realizada de forma individual y el trabajo individualizado, adaptado a cada alumno y preparado para él. Las *adaptaciones curriculares* tienen aquí su máxima expresión, para dar respuesta adecuada a todos los alumnos, en función de sus características e intereses. En cualquier caso, esta necesaria adaptación no debe implicar una distinta asignación de tareas a los alumnos y alumnas en función de sus supuestas diferencias en relación con la potencia física y la resistencia ante el esfuerzo.

Los intereses de los alumnos van definiéndose a lo largo de la etapa, por lo que es aconsejable diferenciar entre actividades comunes y actividades diversificadas, que atienden a los diferentes intereses y aptitudes. Las actividades comunes incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva, como medios de inserción social y empleo creativo del ocio.

Las actividades diversificadas estarán enfocadas a cubrir los intereses de especialización de los alumnos en determinadas habilidades y actividades deportivas.

Respecto a la *utilización del material* en las clases de educación física, cabe reseñar que

deben emplearse materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, sin que por ello deban ser sofisticados: pelotas de diferentes tamaños, colores y texturas, aros, picas, bancos suecos, combas, plintos, cuerdas, espalderas,... son elementos que favorecen notablemente la práctica de la educación física.

Conviene tomar precauciones a fin de que los espacios de trabajo, así como los materiales utilizados no supongan un peligro, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

El *cuidado de las instalaciones y su uso*, la manipulación correcta de materiales, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de períodos alternativos de trabajo y descanso... son algunos factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de educación física.

En cuanto a la *actuación del profesor* respecto al proceso de enseñanza, es decir, su *intervención didáctica*, será variable según las características de los contenidos que se desarrollen. Por lo que se emplearán distintos *estilos de enseñanza, técnicas de enseñanza y estrategias de práctica*.

Los estilos de enseñanza a utilizar pueden ir desde los más tradicionales como la *Modificación del Mando Directo* (en sesiones donde se requiera un gran control del alumnado como en las sesiones de tests de condición física o habilidades gimnásticas) y la *Asignación de Tareas* (donde el papel del profesor no es tan destacado y el alumno comienza a tomar decisiones), hasta estilos *individualizadores*, donde el alumno adquiere un aprendizaje en el cual puede evaluar su ejecución y tomar decisiones durante un período largo.

También son muy interesantes los estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno, tales como la *Enseñanza Recíproca* y la *Enseñanza en Grupos Reducidos*. Igualmente se pondrán en práctica los estilos socializadores y aquellos que promueven la creatividad.

En cuanto a la técnica de enseñanza, o forma en que el profesor transmite lo que quiere enseñar, se utilizarán principalmente la *Instrucción Directa* en aquellas sesiones donde se precise un mayor control del alumnado, y la *Indagación* se llevará a cabo en sesiones donde se solicite la resolución de problemas, el descubrimiento, la creatividad.

Respecto a la estrategia en la práctica o forma de progresión de los distintos utilizándose *estrategias globales* en el aprendizaje de tareas motrices sencillas (Ej.: aprendizaje del volteo hacia delante), y *estrategias analíticas* en aquellas habilidades donde el gesto motor deba descomponerse en partes dada su complejidad (Ej.:

aprendizaje del equilibrio invertido de brazos).

El profesor debe valorar de forma fundamental el proceso de aprendizaje, reflexionando constantemente sobre sus actuaciones y considerando el progreso del alumno en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe poseer un carácter sistematizado y adecuado a las diferencias y peculiaridades de los alumnos, detectadas mediante una exploración inicial. El profesor debe planificar su intervención a partir de dicha situación, considerando que las diferencias individuales no han de suponer planteamientos discriminatorios.

El papel del profesor es básico para la eliminación de los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Deberemos de tener presente en la configuración de su diseño, y por tanto en toda la planificación, la diversidad de actividades e informaciones que atiendan a las necesidades e intereses de cada uno de los alumnos, tratando de contemplarlas de forma individualizada en los criterios de evaluación establecidos.

Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

## **5.2. Recursos didácticos.**

En todos los cursos de la E.S.O. se utilizará el libro de texto para el alumnado (editorial Edelvives), excepto en cuarto de la E.S.O., además de una guía didáctica para el profesorado tanto en formato papel como en digital.

Evidentemente se utilizarán multitud de recursos aparte de los mencionados, como fichas, libreta del alumno, diccionario de terminología específica,..., además de los recursos específicos propios de nuestra materia (balones, implementos, etc)

## **6. EVALUACIÓN Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

### **6.1 Evaluación del proceso de aprendizaje**

La evaluación será individualizada, continua y formativa; mostrando la evolución del alumno y el grado de efectividad en la consecución de los objetivos, marcando a su

vez el punto de partida para la continuidad del proceso docente.

La evaluación es un indicador de la evolución personal del alumno, de la superación de sus propias limitaciones a través del hábito de trabajo, para así mejorar el concepto que posee de sí mismo y motivarle en un futuro hacia una actividad física metódica.

La evaluación debe abarcar todo el conjunto de factores educativos que inciden no sólo en el aprendizaje, sino en la educación integral de los sujetos.

La evaluación debe ser entendida como un proceso de obtención y análisis de informaciones útiles, con la finalidad de emitir un juicio y/o realizar una toma de decisiones al respecto de una persona, un fenómeno, una situación o un objeto, en función de determinados criterios.

Entendemos que el resultado o producto final de nuestra enseñanza es importante, pero también consideramos de igual o mayor importancia el proceso para llegar al objetivo. Proponemos una evaluación cuantitativa (producto) y cualitativa (proceso).

#### **6.1.1. Instrumentos de evaluación. ¿Cómo evaluar?**

**Conceptos.** En este apartado se podrá utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

- Trabajos teóricos (individuales y en grupo)
- Exámenes o pruebas escritas.
- Cuaderno de clase.

**Procedimientos.** En este apartado se podrá utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

- Escala de valoración
- Observación sistemática y registro en el cuaderno del profesor.
- Exámenes prácticos de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Test y pruebas de actividades físicas.

**Actitudes:**

- Registro anecdótico
- Cuaderno del Alumno: mediante las reflexiones que realizarán en diferentes fichas
- Cuestionarios
- Listas de Control

### **6.1.2. Evaluación inicial-procesual-sumativa: ¿cuándo evaluar?**

Evaluación Continua:

#### *Evaluación Inicial o Diagnóstica*

La finalidad de esta evaluación es la de conseguir la mayor cantidad de información posible acerca de nuestros nuevos alumnos y alumnas para poder establecer los niveles iniciales de cada uno de ellos.

Se llevará a cabo durante las tres primeras sesiones del curso. La primera sesión tendrá un marcado carácter conceptual acerca de los datos personales del alumno, de la educación física que conoce, enfermedades que le impidan la práctica de actividad física, intereses deportivos y de sus conocimientos previos con la finalidad de ajustar lo más posible el nivel inicial del alumnado.

La segunda y tercera sesión serán clases prácticas donde se pondrán en acción una serie de actividades y juegos propios de todos los núcleos temáticos (de condición física y salud, de ritmo, de expresión corporal, de orientación, de cooperación,...) de esta forma tendremos más cantidad de información para establecer la programación de una manera más adaptada al alumnado.

#### *Evaluación Procesual*

La evaluación procesual consiste en la emisión de juicios constantes sobre la actuación de los alumnos y acerca de los problemas y dificultades que tienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje para de esta forma poder aplicar las medidas correspondientes.

Esta evaluación se llevará a cabo durante todas las sesiones de educación física y para ello utilizaremos los instrumentos anteriormente descritos, sobre todo los procedimentales y los actitudinales.

#### *Evaluación Sumativa*

Realizada al final de las unidades didácticas, donde se aplicarán diferentes tipos de instrumentos de evaluación (lista de control, escala de valoración, pruebas teóricas, cuaderno del alumno,...) que nos permitirán emitir juicios sobre la adquisición de los

objetivos de dicha unidad didáctica. Se realizarán actividades culminativas donde se pretende integrar los contenidos vistos durante la unidad.

## **6.2. Los estándares de aprendizaje**

Aspecto incluido en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

Permiten definir los resultados de aprendizaje y concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en la materia; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado.

## **6.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE POR CURSOS**

### **6.3.1. 1º DE LA ESO**

#### **Criterios de evaluación para 1º E.S.O.**

1. Realizar de forma autónoma ejercicios de calentamiento de carácter general.
2. Conocer los beneficios y diferentes ejercicios de calentamiento general.
3. Practicar juegos y actividades que ponen de manifiesto las diferentes capacidades físicas
4. Reconocer las capacidades físicas básicas que se ponen de manifiesto a través de los juegos motores.
5. Conocer sus posibilidades físicas a través de test motores
6. Utilizar el índice de frecuencia cardiaca como indicador de la intensidad del ejercicio.
7. Conocer y llevar a cabo actividades posturales que no sean perjudiciales para su salud y calidad de vida.
8. Utilizar los estiramientos musculares y ejercicios de respiración para restablecer los niveles iniciales de ejecución.
9. Practicar situaciones lúdicas de coordinación, equilibrio y agilidad para el desarrollo de la competencia motriz.
10. Aplicar las habilidades motrices básicas, genéricas y especializadas en situaciones reales de juego, adaptando sus movimientos a las variaciones del contexto de aprendizaje.

11. Solucionar diferentes problemas motrices, poniendo en juego las capacidades perceptivas, cognitivas y motoras para la consecución de los mismos.
12. Dominar los diferentes saltos de comba propuestos en clase mostrando una actitud de constancia hacia la consecución de los mismos
13. Crear un montaje de acrosport a partir de las habilidades gimnásticas y acrobáticas practicadas en clase
14. Conocer los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los diferentes deportes desarrollados.
15. Saber aplicar los diferentes gestos técnico-tácticos de los deportes a través de situaciones de aplicación.
16. Valorar el carácter lúdico y recreativo de los juegos por encima del estrictamente competitivo.
17. Participar y cooperar de forma desinhibida y creativa en la expresión de mensajes sencillos.
18. Representar, vivenciar y comunicar una historia concreta a través de la dramática colectiva.
19. No discriminar por razón de sexo, raza o discapacidad.
20. Orientarse en el espacio a través del uso de planos.
21. Respetar y conservar el medio natural en las actividades realizadas, aplicando las normas de seguridad en el medio natural
22. Saber ajustar los movimientos corporales a un ritmo marcado.
23. Inventar movimientos y pasos danzados adaptados a las diferentes estructuras musicales
24. Reconocer las diferentes disciplinas atléticas
25. Realizar actividades lúdicas propias del atletismo (carreras, saltos y lanzamientos)
26. Participar de forma activa en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, ayuda, igualdad, deportividad y tolerancia ante los compañeros/as.
27. Aceptar y respetar las normas de clase (asistencia, puntualidad, vestimenta deportiva, respeto al material e instalaciones, etc) y de las diferentes actividades desarrolladas
28. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal.

## **Estándares de aprendizaje para 1º E.S.O.**

UNIDAD DIDACTICA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<b>U.D 1: "Condición Física y Salud" (Tema 1-2-3 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer fundamentación teórica del calentamiento y de la condición física y salud (examen teórico primer trimestre).</li><li>- Mostrar nivel básico de condición física: resultado de los test de diferentes capacidades físicas básicas en función de baremos establecidos.</li><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades de condición física.</li></ul>
<b>U.D 2: "Los bailes populares": Las Sevillanas. La primera (Apuntes)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demostrar nivel mínimo en la ejecución del baile de las sevillanas (examen práctico de "La primera").</li><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia el baile de las sevillanas.</li></ul>
<b>U.D 3: "El atletismo" (Tema 4 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer fundamentación teórica del atletismo (examen teórico)</li><li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes pruebas atléticas.</li><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li></ul>
<b>U.D 4: "Habilidades gimnásticas y acrobáticas" (Tema 5 del libro de texto).</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer fundamentación teórica de la gimnasia deportiva (examen teórico)</li><li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes habilidades gimnásticas.</li><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li></ul>
<b>U.D 5: "Juegos y deportes colectivos" (Tema 6 del libro de texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer fundamentación teórica de los juegos y deportes colectivos (examen teórico)</li><li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes habilidades técnicas del baloncesto: lanzamiento en salto, entrada a canasta por ambos lados y bote de velocidad.</li></ul>
<b>U.D 6: "Jugamos al baloncesto" (Tema 7 del libro de texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li></ul>

<b>U.D 7: “La expresión de nuestro cuerpo: Ritmo y coreografías” (Tema 8 del libro de texto).</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de la expresión corporal (examen teórico)</li> <li>- Ejecutar una coreografía de aerobio determinada de manera correcta.</li> <li>- Llevar el ritmo de la melodía en coordinación con los pasos de aerobio establecidos.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 8: “Jugamos en el medio natural” (Tema 9 del libro de texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de los contenidos desarrollados en el tema (examen teórico)</li> <li>- Realizar en el tiempo establecido una carrera de orientación en el medio natural.</li> <li>- Presentar un mapa de las instalaciones del centro.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto al medio natural y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 9: “Los juegos y deportes alternativos: slipline, unihockey, diábolo” (Apuntes)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de los contenidos desarrollados en el tema (examen teórico)</li> <li>- Realizar equilibrio sobre la cinta de slipline de al menos 5’.</li> <li>- Ejecutar correctamente diferentes tipos de pases y control de la pelota.</li> <li>- Ejecutar de manera correcta al menos 5 trucos de diábolo trabajados en clase.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto al medio natural y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>

### **6.3.2 2º DE LA ESO**

#### **Criterios de evaluación para 2º E.S.O.**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

### **Estándares de aprendizaje para 2º E.S.O.**

UNIDAD DIDACTICA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<b>Condición física y salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</li> <li>-Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</li> <li>-Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus</li> </ul>

	<p>posibilidades.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>- Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</li> </ul>
<b>Badminton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</li> <li>- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> </ul>
<b>Step</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</li> <li>-Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</li> </ul>
<b>Acrosport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</li> <li>- Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</li> </ul>
<b>Rugby</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición-colaboración propuestas.</li> <li>- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición-colaboración para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> </ul>
<b>Voleibol</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición-colaboración propuestas.</li> <li>- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición-colaboración para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</li> </ul>
<b>Slackline</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</li> <li>-Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</li> </ul>

	<p>-Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>-Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>-Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<b>Teatro de sombras</b>	<p>-Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>- Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>-Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<b>Estandares de aprendizaje comunes</b>	<p>-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>-Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>-Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>-Lleva a cabo hábitos de higiene y salud</p>

### **6.3.3. 3º DE LA ESO**

#### **Criterios de evaluación para 3º E.S.O.**

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud
2. Conocer los fundamentos teóricos relacionados con la condición física, la salud, los juegos y deportes desarrollados, así como los implicados en el bloque de expresión corporal y actividades físicas en el medio natural
3. 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.
4. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
5. 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.

6. Resolver situaciones de juego reducido de los deportes colectivos desarrollados, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
7. Desarrollar y aplicar los gestos técnico-tácticos de diferentes juegos y deportes llevados a la práctica
8. Practicar actividades de coordinación, equilibrio y agilidad para el desarrollo la competencia motriz.
9. Realizar y aprender bailes individuales, por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
10. Expresar sentimientos, estados de ánimo, etc., a través de la representación de situaciones que impliquen la expresividad del cuerpo a través del movimiento con una disposición favorable a la desinhibición
11. Crear y poner en práctica una representación teatral utilizando los recursos propios de la expresión corporal
12. Participar de forma activa en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, ayuda, igualdad, deportividad y tolerancia ante los compañeros/as.
13. Aceptar y respetar las normas de clase (asistencia, puntualidad, vestimenta deportiva, respeto al material e instalaciones, etc) y de las diferentes actividades desarrolladas
14. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal.

### **Estándares de aprendizaje para 3º E.S.O.**

UNIDAD DIDACTICA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<b>U.D 1: "Condición Física y Salud" (tema 1-2-3-4 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica del calentamiento y de la condición física y salud (examen teórico primer trimestre).</li> <li>- Mostrar nivel básico de condición física: resultado de los test de diferentes capacidades físicas básicas en función de baremos establecidos.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades de condición física.</li> </ul>
<b>U.D 2: "Balonmano" (tema 5 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica del deporte de balonmano (examen teórico)</li> <li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes gestos técnicos del deporte: lanzamiento, bote, pase.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 3: “Hockey” (tema 6 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica (historia, técnica y reglamento) del hockey (examen teórico)</li> <li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes gestos técnicos (slap-punch-control de pelota-juego colectivo)</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 4: “Los juegos olímpicos” (tema 7 libro texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de los juegos olímpicos antiguos (examen teórico)</li> <li>- Mostrar nivel básico de ejecución en habilidades de diferentes deportes del calendario olímpico.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 5: “Expresión corporal”: danzas aeróbicas (tema 8 libro de texto)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecutar coreografía de step acorde a pasos establecidos</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y desinhibición hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 6: “Acrosport”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de las habilidades gimnásticas así como de breve reseña histórica del deporte del acrosport (examen teórico)</li> <li>- Desarrollar una coreografía grupal con acompañamiento musical donde entren en juego diferentes formaciones humanas o pirámides.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 7: “Actividades en el medio natural: orientación”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica del deporte de orientación así como sus elementos (examen teórico)</li> <li>- Realizar una carrera de orientación en un tiempo determinado.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto al medio natural y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 8: “Deportes de raqueta”: Bádminton.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica (historia, técnica y reglamento) del bádminton (examen teórico)</li> <li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes habilidades técnicas del bádminton.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 9: “El Voleibol”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica (historia, técnica y reglamento) del voleibol (examen teórico)</li> <li>- Mostrar nivel básico de ejecución de diferentes habilidades técnicas del voleibol: toque de dedos, antebrazos, saque y remate.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>

#### **6.3.4. 4º DE LA ESO**

### **Criterios de evaluación para 4º E.S.O.**

1. Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando el organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas, previo análisis de las mismas.
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. 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.
4. Conocer los propios niveles de condición física, a partir de la aplicación de diferentes test motores.
5. Aplicar y conocer las técnicas de relajación para la mejora del control físico-emocional en su vida cotidiana.
6. Conocer los hábitos perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol, drogas, etc..) y la condición física.
7. Conocer las normas básicas de prevención de lesiones y de actuación ante los accidentes más comunes en la actividad física.
8. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
9. Conocer, practicar y perfeccionar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes y juegos llevados a la práctica.
10. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la victoria, tanto en el plano de participante como de espectador.
11. Desarrollar actitudes que potencien la actividad física grupal como la cooperación, la tolerancia y el respeto a las normas establecidas.
12. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
13. Participar en actividades físicas propias del medio natural mostrando una actitud de respeto y sensibilidad hacia el mismo.
14. Reproducción de coreografías propuestas en base a una modelo establecido
15. Participar de forma activa en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, ayuda, igualdad, deportividad y tolerancia ante los compañeros/as.

16. Aceptar y respetar las normas de clase (asistencia, puntualidad, vestimenta deportiva, respeto al material e instalaciones, etc) y de las diferentes actividades desarrolladas
17. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal.

### **Estándares de aprendizaje para 4º E.S.O.**

UNIDAD DIDACTICA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<b>Condición física y salud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</li> <li>-Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</li> <li>-Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>-Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</li> <li>-Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</li> <li>-Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>-Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</li> </ul>
<b>Badminton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</li> <li>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</li> <li>- Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li> </ul>
<b>Comba</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</li> <li>-Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</li> <li>- Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y</li> </ul>

	<p>aceptando propuestas.</p> <p>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>
<b>Acrosport</b>	<p>-Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>-Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>-Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>
<b>Rugby</b>	<p>-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>-Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>-Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>
<b>Voleibol</b>	<p>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>-Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>-Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>-Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<b>Bailes latinos</b>	<p>-Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo</p>

	prefijado.
<b>Expresión corporal</b>	-Explora la capacidad expresiva del cuerpo, del espacio, del tiempo y la intensidad -Crea y representa de situaciones, acontecimientos, historias, etc utilizando los recursos expresivos del cuerpo
<b>Balonmano</b>	-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. -Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. -Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. -Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. -Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno
<b>Equilibrio: Slackline</b>	- Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. - Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
<b>Estandares de aprendizaje comunes</b>	-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. -Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. -Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. -Lleva a cabo hábitos de higiene y salud

#### **6.4.Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado, pruebas extraordinarias y programas de recuperación de los aprendizajes no adquiridos (materia pendiente)**

##### **Criterios de calificación**

**Conceptos:** este apartado tiene un valor de 2 puntos sobre 10 y se califican:

- Trabajos teóricos (individuales y/o en grupo)
- Exámenes o pruebas escritas.

- Cuaderno de clase.

**Procedimientos:** este apartado tiene un valor de 3 puntos sobre 10 en el primer ciclo de la E.S.O., y 4 puntos sobre 10 en el segundo ciclo de la E.S.O., y se califican:

- Exámenes o pruebas prácticas de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Situaciones de aplicación de los contenidos desarrollados
- Test y pruebas de actividades físicas.
- Participación y ejecución de las sesiones ordinarias. Aquellas clases en las cuales el alumno o alumna no realice la sesión práctica por encontrarse enfermo o por cualquier otra circunstancia, deberán ser justificadas a través de certificado médico o en caso no haber acudido al médico a través de la agenda escolar u otro medio equivalente\*

**Actitudes:** este apartado tiene un valor de 5 puntos sobre 10 en el primer ciclo de la E.S.O., y 4 puntos sobre 10 en el segundo ciclo de la E.S.O., y se califican aspectos tales como:

- Faltas de asistencia: con más de 5 sin justificar al trimestre el alumno tendrá evaluación negativa en este apartado.(cada falta sin justificar resta 0,4 puntos)
- Puntualidad \*.
- Traer material necesario para trabajar (atuendo deportivo, libro de texto, libreta,...)\*
- Respeto a otros compañeros, profesor, material e instalaciones \*
- Esfuerzo.\*
- Participación activa.\*
- Colaboración.\*
- Ayuda al compañero\*
- Higiene y aseo después de clase\*
- Otras normas: chicle, lenguaje soez, pulseras, anillos, zapatillas ajustadas, etc.\*

\*La valoración negativa en cada uno de estos aspectos resta 0,2 puntos en la calificación final

**Valoración porcentual para el primer ciclo de la E.S.O:**

<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<b>20%</b>	<b>30%</b>	<b>50%</b>

**Valoración porcentual para el segundo ciclo de la E.S.O:**

<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<b>20%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>

**MUY IMPORTANTE:**

Para la obtención de una calificación positiva, el alumno/a deberá obtener una evaluación positiva en las tres partes y por separado de al menos un 40%, es decir, de los conceptos, procedimientos y actitudes independientemente (debe obtener al menos un 4 en cada uno de ellos). El trimestre se considerará superado siempre que la media de los tres apartados sea igual o superior a 5.

Se realizará la media de los tres trimestres para obtener la calificación final de la convocatoria ordinaria.

**Recuperación de un trimestre no superado**

**Con uno o varios trimestres entre 3 y 4.9.:** hará media con el resto de trimestres y no tiene que realizar recuperación de ese trimestre suspenso. Si la media de los tres trimestres es inferior a 5 el alumnado podrá realizar un examen de recuperación antes de la convocatoria ordinaria de evaluación.

**Con uno o varios trimestres con menos de un 3:** al final del tercer trimestre tendrá que realizar recuperación (teórica y/o práctica de aquel trimestre con menos de 3, para poder hacer media con el resto de trimestres).

### **Pruebas extraordinarias**

Aquellos alumnos/as que no consigan evaluación positiva al final de curso, se les plantearán varias propuestas que apoyen el trabajo de estos alumnos y la adquisición de los conocimientos no adquiridos.

- Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias.
- Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos.
- Planes específicos personalizados.

Para ello, el profesor elaborará un informe sobre:

- objetivos y contenidos no alcanzados.
- propuesta de actividades de recuperación.

La calificación final de dicha convocatoria extraordinaria se obtendrá teniendo en cuenta el resultado de las pruebas realizadas por el alumno o alumna en la misma, además del resto de calificaciones obtenidas durante el presente curso, aplicando los porcentajes y criterios de calificación determinados en el apartado 6.4.

### **Programa de recuperación de los aprendizajes no adquiridos (materia pendiente)**

Al comienzo de curso a cada alumno se le informará de forma individualizada del plan de recuperación de la materia pendiente de evaluación positiva.

Para poder recuperar la materia pendiente del curso anterior el alumno deberá superar los objetivos mínimos del curso pasado (reflejados en la programación). Para ello deberá realizar las siguientes tareas en cada uno de los trimestres del presente curso:

- Trabajo teórico sobre los contenidos del curso anterior** (40%).
- Examen escrito de los contenidos de dicho trabajo** (50%).
- **Progresión y evolución positiva del alumnado con la materia pendiente en el nivel actual:** se valorará el esfuerzo, la actitud de colaboración y el grado de implicación que muestre el alumnado en el nivel que cursa. (10%)

El alumnado que, por el procedimiento regular establecido para la recuperación de la materia pendiente, no haya obtenido calificación positiva, podrá realizar una prueba final y/o entregar el trabajo pendiente en las fechas establecidas: última quincena de

mayo para la convocatoria ordinaria. La calificación de la prueba final se ajustará a la ponderación de las pruebas parciales.

Si el alumno no obtiene evaluación positiva en el programa de recuperación, podrá presentarse a la convocatoria extraordinaria de evaluación del nivel correspondiente. Para ello, el profesor elaborará un informe individualizado donde aparezcan:

- objetivos y contenidos no alcanzados.
- propuesta de actividades de recuperación.

### **6.5. Evaluación de la programación y la práctica docente**

Al finalizar cada uno de los trimestres se realizará una reunión específica para valorar tanto el desarrollo de los contenidos planificados como la consecución y desarrollo de las competencias básicas que intervienen en cada uno de esos contenidos.

#### **Los instrumentos que se utilizarán serán:**

- Diario del Profesor:** Al final de cada sesión se contempla un apartado destinado a “Observaciones” donde se anotarán las impresiones más significativas, las posibles dificultades encontradas, el grado de satisfacción de las actividades en el alumnado, etc, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza y la propia programación
- Cuestionarios:** realizados por los alumnos y referidos al proceso de enseñanza
- Valoración de los aprendizajes del alumnado:** determinando su progreso a lo largo de las unidades didácticas.

## **7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Hablar de atención a la diversidad en la escuela implica constatar que el alumnado presenta la misma diversidad que encontramos en la sociedad. La diversidad está presente desde diversos puntos de vista: geográfico, cultural, social, económico, etc.; pero también por causas familiares, por caracteres individuales, etc. Respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades, ha de ser el propósito de la escuela.

El planteamiento de un currículo abierto y flexible permite y exige al profesorado adecuar la docencia a las características individuales de su alumnado y a la realidad educativa de su centro.

Enlazando con la etapa educativa anterior, la E.S.O. adopta un currículo ampliamente diversificado que intenta responder a la progresiva diferenciación de intereses, capacidades y necesidades de su alumnado.

Como en todas las materias, en la educación física, el diferente nivel de aprendizajes con el que acceden los alumnos y alumnas será una causa de diversidad importante.. Esta realidad requerirá una buena detección a través de la evaluación inicial y una serie de adaptaciones, que presentamos a continuación:

1. Programación de *actividades de refuerzo* sobre los contenidos más básicos, necesarios para la asimilación de los nuevos aprendizajes.
2. Programación de *actividades de ampliación*, y que han de atender las necesidades de ciertos alumnos con intereses concretos o un ritmo de aprendizaje rápido. En este sentido es conveniente proponer actividades a realizar en el tiempo libre, que pueden tener un carácter voluntario.
3. Elección de metodologías que permitan el aprendizaje autónomo de los alumnos y alumnas, a través de la práctica individual o en grupos homogéneos.
4. La selección y medio de transmisión de la información, la distribución del tiempo de práctica, la organización de los alumnos y alumnas o la adaptación de los materiales didácticos, serán aspectos a programar teniendo en cuenta la diversidad existente.

### **Programas de adaptación curricular**

La adaptación curricular es una medida de modificación de los elementos del currículo, a fin de dar respuesta al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (Orden de 25 de julio de 2008).

Destacamos los siguientes tipos:

- a) Adaptaciones curriculares **no significativas**, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado es poco importante. Afectará a los elementos del currículo que se consideren necesarios, metodología y contenidos, pero sin modificar los objetivos de la etapa educativa ni los criterios de evaluación.
- b) Adaptaciones curriculares **significativas**, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado haga necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.

### *Alumnado Exento de práctica física:*

A los alumnos/as que por motivos debidamente justificados no puedan realizar actividad física temporalmente se les adaptará el currículo, reduciendo su porcentaje procedimental y actitudinal, aumentando su carga conceptual.. Realizará aquellas actividades que no afecten negativamente a la patología o enfermedad que presente.

Proponemos a continuación algunas posibilidades de actuación:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están llevando a cabo, con la posibilidad de exponerlos a sus compañeros.
- Elaboración de diario de clase según “modelo de sesión para exentos de práctica”
- Elaboración de apuntes de la materia.
- Implicación en las actividades deportivas, ejerciendo roles diferentes al de deportista (p.e. como árbitro, anotador, etc).
- Dirección de actividades a sus compañeros.

## **8. ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.**

En el departamento de educación física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado. Pretendemos una educación física integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas. La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas. Qué mayor placer que compaginar deporte y lectura (dar un paseo con la bicicleta de montaña, llegar bajo un árbol y sacar el libro de la mochila y echar un rato de lectura) En esta página presentamos nuestro catálogo de lecturas recomendadas. Está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte.

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMÁTICA
Sierra i Fabra, J.	El último set	SM	1991	Novela de una adolescente tenista de nivel mundial, que debe resolver sus problemas personales, para poder continuar con su carrera deportiva. Entretenida.
Sierra e Fabra, J.	El oro de los dioses	Del Bronce	1998.	Marc tiene sólo diecisiete años y se entrena seriamente para ser atleta profesional. Quiere participar en los Juegos Olímpicos, como hizo su padre, quien estuvo a una centésima de segundo de ganar la medalla de oro. Veinticinco años más tarde, se descubre que en esa competición muchos participantes subieron al podio gracias al dopaje. Marc luchará por esclarecer los hechos y recuperar la medalla de oro que pertenece a su padre.
Delibes, M.	Mi vida al aire libre	Destino	1989	Autobiográfico y divertido repaso que el famoso escritor realiza de todas sus actividades deportivas pasadas.
Garper, J.	Salida y meta. Historias de ciclismo contadas por fray bicicleta	Dorleta	1997	Cómico y desenfadado compendio sobre el ciclismo de carretera de élite. Con versos, anécdotas y lenguaje muy sencillo.
Trullás, J.	El nacimiento del Martínez Balompié	Don Balón	1989	Novela humorística en la que se describe la creación y desarrollo inicial de un club de fútbol barcelonés en los años 20. Divertida.
Torrecilla Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985	Ejemplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
Torbado, J.	Ensayo de banda	Don Balón	1988	De como la creación de un equipo de rugby recupera y cambia la vida de los jóvenes del extrarradio. Novela divertida y muy entretenida.

García Pascuala, M.	Bájame una estrella	Desnivel	1990	Sensaciones y sentimientos personales de una escaladora de roca a lo largo de sus viajes y escaladas. A modo de diario personal.

Apoyando estas recomendaciones propondremos también la consulta de revistas relacionadas con el mundo del deporte en su más amplia perspectiva, consultando títulos como:

- Sport-life.
- Montain bike.
- Triatlón.
- Runners.
- Finisher.

Además de estas recomendaciones, la utilización del libro de texto como apoyo conceptual de las diferentes unidades didácticas, se convierte en una herramienta fundamental para el fomento de la lectura, además de la aplicación de técnicas de estudio: resumen, esquematización, ortografía, expresión oral y escrita, etc.

## **9. UTILIZACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN**

Debido al gran auge de los sistemas informáticos en el siglo XX, el sistema educativo español considera necesario el trabajo con las nuevas tecnologías desde la formación en la escuela. Por ello, además de crear materias propias como la informática o medios de comunicación, también desde el área de educación física debemos introducir el trabajo de las tecnologías de la información y la comunicación para dar un enfoque más globalizado de los contenidos.

Las actividades que se proponen, gracias al uso de las T.I.C., serán de ampliación y refuerzo de aquellos contenidos trabajados en las unidades didácticas, como por ejemplo, buscar juegos sobre capacidades físicas básicas, pruebas de atletismo profesional, juegos populares de Andalucía, reglamentos de diferentes deportes, ...

Este apartado está muy relacionado con el anterior, ya que facilitaremos al alumnado muchas direcciones web donde podrá consultar libros y revistas deportivas,

así como noticias y acontecimientos que se desarrollen a nivel provincial (potenciando el conocimiento y la participación en los mismo, ya sea como deportista o bien haciendo otras funciones como voluntariado, espectador,...) en nuestra localidad se celebran pruebas deportivas como carreras populares, triatlones, travesías a nado, regatas, concursos de pesca, etc.

De esta manera uniremos el uso de las nuevas tecnologías con el de ocupación activa y saludable del tiempo libre.

## 10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDAD	NIVEL / CURSO	PERIODO
Orientación en la naturaleza I. Coín	1º E.S.O.	2º trimestre.
Multiaventura I (Castillo Sohail)	1º E.S.O.	3º trimestre
Deportes de playa I (fútbol playa, gymkana)	2º E.S.O.	3º trimestre.
Deportes de playa II (balonmano playa, gymkana)	3º E.S.O.	3º trimestre.
Patinaje sobre hielo	3º E.S.O.	3º trimestre.
Senderismo	3º E.S.O.	3º trimestre.
Multiaventura II (Amazonia o Castillo Sohail)	3º E.S.O.	2º trimestre
Deportes de playa III (voley playa, gymkana)	4º E.S.O.	3º trimestre.
Orientación en la naturaleza II. Coín	4º E.S.O.	2º trimestre.

## **C. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1º BACHILLERATO**

### **1. JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTO DE LA PROGRAMACIÓN.**

Para el diseño de la presente programación didáctica se han utilizado diferentes referentes:

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Indicar que **antes de realizar la programación**, es indispensable que se realice una serie de **actividades**, vitales para que la programación cumpla con su cometido de manera correcta. Estas actividades son:

- Hacer un diagnóstico de los alumnos.
- Hacer un estudio del medio en el que se desenvuelven.
- Examinar las posibilidades del centro: en instalaciones, material y profesorado.
- Tener en cuenta las decisiones tomadas en el Proyecto Educativo.

### **2. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO: Relevancia y sentido educativo.**

Con el bachillerato se pretende dar al alumnado una educación y una formación integral, intelectual y humana, que le ayude a desempeñar sus funciones sociales y laborales. Desde esta perspectiva polivalente, la educación física, en esta etapa, debe orientarse en una doble dirección: por una parte, es preciso culminar el proceso de concienciación para que el alumnado incorpore como hábito de vida la práctica

sistemática de actividad físico-deportiva saludable y recreativa, y, por otra, abrirles un campo profesional al que luego podrá incorporarse desde los estudios universitarios o ciclos formativos relacionados.

Las líneas maestras que definen la intervención didáctica del docente, pueden ser las marcadas en la etapa anterior, manteniéndose la necesidad de entender la educación física como cultura, cultura para la salud dinámica y para la utilización constructiva del ocio, principales espacios de convergencia de la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas con la actividad física y el deporte. Desde la salud dinámica, habrá que abrir al alumnado la puerta de los conceptos, principios y procedimientos básicos que van a sustentar la práctica saludable de la actividad física, facultándole para la planificación y realización autónoma de su propia práctica. Por otro lado, el conocimiento de las diversas posibilidades que ofrecen las actividades motrices para una utilización constructiva del ocio, debe ser otro espacio en el que se debe profundizar en esta etapa, haciendo especial incidencia en los juegos y los deportes, en las actividades recreativas, rítmicas y expresivas y en el entorno natural, sin olvidar la incorporación de las nuevas tendencias en relación a la cultura del cuerpo.

La educación física debe contribuir activamente al logro de las capacidades generales de la etapa. En este sentido, hay que recordar que las conductas motrices son el espacio ideal de manifestación de actitudes sociales e individuales, que deben ser orientadas hacia la asunción de los principios y valores que rigen la convivencia democrática. En consecuencia, es muy importante recordar que las relaciones entre géneros deben ser sensiblemente respetuosas de sus matices diferenciadores y a la vez integradora, en la medida en que personas de ambos sexos comparten todos los ámbitos y funciones propias de la vida social. La convivencia pacífica y armoniosa entre géneros se construye desde unas relaciones interpersonales de igualdad, alejadas de falsas etiquetas y estereotipos. Este aprendizaje puede y tiene que tener lugar también en el ámbito de la educación física, porque constituye un contexto muy dado a los clichés sociales y a la asignación de roles erróneos. También debe prestarse atención a la creación en el alumnado de una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.

La intervención del docente debe ir encaminada a facilitar la autonomía del alumnado en el trabajo. La consecución de este objetivo debe ser planteada progresivamente, para lograr que el paso de la dependencia a la emancipación en la

construcción del proceso sea concluido con éxito, y teniendo siempre como eje de referencia el «para qué» se realizan las actividades. Así, en un primer momento, más reflexivo, hay que propiciar la familiarización del alumnado con el «qué» y el «cómo» plantear las actividades, para pasar después a cooperar con el alumnado, bajo la tutela del docente, para que vaya asumiendo pequeños espacios y tiempos de responsabilidad en las clases, y así, finalmente, sea capaz de planificar de forma autónoma su propia actividad motriz, sin perder de vista el verdadero sentido formativo del proceso.

Uno de los objetivos del bachillerato se ha centrado en la autonomía del alumnado. Por ello, la evaluación puede ser un espacio adecuado para contribuir a su desarrollo, especialmente si es entendida como toma de conciencia del proceso de enseñanza y aprendizaje por parte de los diferentes agentes implicados. Para desarrollar un carácter crítico en el alumnado, la evaluación debe ser abierta a éste, propiciando su participación y compromiso con el ejercicio de los valores que se derivan de ellos. Desde esta perspectiva, la evaluación cobra especial valor como proceso de maduración personal del alumnado, desde el ejercicio de la responsabilidad y la autonomía.

Por último, hay que recordar que la Educación Física debe orientar sus objetivos hacia el logro de una práctica regular de actividades físicas por parte del alumnado, adecuada a sus intereses, al nivel de destreza alcanzado y a sus propias posibilidades. Pero esta práctica perdería parte de su valor si no fuese capaz de contribuir a generar actitudes positivas de respeto y tolerancia desde el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones propias y de los demás.

### **3. OBJETIVOS**

Se pretende el desarrollo de las siguientes capacidades a través de la materia de educación física en primero de bachillerato:

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. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. 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. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.

5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

#### **4. CONTENIDOS**

Al fijar los objetivos se ha comenzado a concretar el marco general de referencia, delimitando qué capacidades pretendemos desarrollar en el alumnado a través de la materia de Educación Física. Es decir, hasta ahora nos hemos referido al “para qué enseñar”. Con el desarrollo del capítulo de contenidos se pretende concretar más esta intencionalidad. Son el elemento curricular que responde al “**qué enseñar**” dentro de nuestra programación

##### **4.1. Contenidos de la materia**

Los contenidos desarrollados en primero de bachillerato podemos distribuirlos en los siguientes bloques:

##### **Bloque 1. Condición física y salud**

- 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 desde la realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo.

- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

## **Bloque 2. Juegos y deportes**

- Perfeccionamiento de los medios técnico-tácticos y de los principios fundamentales de ataque y defensa de los deportes desarrollados, respetando los distintos puntos de partida existentes en el alumnado.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridos, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores y actitudes que nuestra sociedad les otorga, haciendo evidente que en esta etapa sigue siendo posible una práctica físico deportiva: recreativa, integradora, saludable, no sexista y capaz de mejorar las relaciones interpersonales de los participantes sin que las exigencias de ejecución motriz sean un obstáculo para nadie.
- Comprensión y vivencia de las actividades lúdicas tradicionales como elementos de la cultura, apreciando la influencia del contexto en las distintas épocas y profundizando en los valores que aporta a la convivencia, al conocimiento y respeto de diferentes culturas, a la solidaridad, tolerancia, comprensión, etc.

### **Bloque 3. Ritmo, expresión y comunicación corporal.**

- Exploración de la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás.
- La realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.
- El conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.
- El desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo-comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.
- La realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido.
- El reconocimiento del valor expresivo, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona.

### **Bloque 4. Entorno natural.**

- Aspectos generales y específicos que se deben considerar en la organización de actividades en el medio natural.
- El perfeccionamiento y profundización en actividades específicas del medio natural: senderismo, orientación, acampada, iniciación a la escalada.
- La valoración de las actividades físicas en el medio como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica.
- El fomento de una actitud crítica ante los problemas medioambientales de su entorno inmediato, próximo y lejano.
- La planificación y organización de actividades en el medio natural
- El conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividades físicas en su tiempo de ocio.

#### **4.2. Distribución temporal de contenidos. Unidades didácticas**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: "Condición Física y Salud".**

##### **CONTENIDOS:**

##### **Conceptos**

- Las cualidades físicas básicas. Sistemas de entrenamiento
- La relación entre los efectos del entrenamiento físico sobre el organismo y la salud: beneficios, riesgos, indicaciones y contraindicaciones
- El calentamiento general y específico, como actividad indispensable de prevención de lesiones y accidentes
- La nutrición humana y el ejercicio físico

### **Procedimientos**

- Realización de pruebas funcionales de Condición Física
- Puesta en práctica de calentamientos generales y específicos adecuados a las actividades posteriores a realizar.
- Desarrollo y acondicionamiento físico general. Desarrollo de la flexibilidad, resistencia, velocidad y fuerza.
- Realización de técnicas de estiramientos, relajación y respiración.
- Planificación del trabajo de condición física

### **Actitudes**

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Adquisición de una disposición favorable hacia la práctica regular y sistemática de la actividad física, como media para la mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Valoración de los efectos de los hábitos alimenticios sobre la actividad física
- Participación activa en las actividades desarrolladas
- Respeto a normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: “La comba”**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- Aspectos básicos históricos, reglamentarios y técnicos del salto de comba
- El salto de comba como juego tradicional y de paso de generación en generación.

#### **Procedimientos**

- Aspectos técnicos individuales y grupales del salto de comba
- Experimentación de diferentes tipos de salto de comba (individuales, por parejas,..., grupales)

-Desarrollo y creación, tanto individuales como por parejas o grupales, de ejercicios de salto a la comba.

### **Actitudes**

-Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.

-Valoración de la variedad, intensidad y posibilidades del trabajo con combas.

-Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.

-Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.

-Respeto de todos los compañeros con independencia de sus cualidades motrices.

-Cooperación con los compañeros para la consecución de metas comunes.

-Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: “Fútbol”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

-Aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del fútbol.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales

-Actividades y juegos de fútbol

-Pruebas de habilidades específicas de fútbol

-Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc.

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Participación activa en las actividades desarrolladas

-Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

-Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4: “Balonmano”**

## **CONTENIDOS:**

### **Conceptos**

-Aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del balonmano.

### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales

-Actividades y juegos de balonmano

-Pruebas de habilidades específicas del balonmano

-Sistemas de juego

-Práctica de competición deportiva

### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...

-Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados

-Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal

-Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5: “Baloncesto”**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

-Aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del baloncesto.

#### **Procedimientos**

-Aspectos técnico-tácticos individuales (manejo, bote, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales

-Actividades y juegos de baloncesto

-Pruebas de habilidades específicas del baloncesto

-Sistemas de juego

-Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

-Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...

- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6: “El Voleibol”**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- El voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.

#### **Procedimientos**

- Aspectos técnico-tácticos propios del voleibol
- Actividades y juegos de voleibol
- Pruebas de habilidades específicas del voleibol
- Sistemas de juego
- Práctica de competición deportiva

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, ...
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7: “Ritmos latinos”**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- La danza. Estructuración musical de diferentes ritmos latinos (bachata, salsa, merengue, etc)

#### **Procedimientos**

- Práctica de pasos específicos de bailes latinos y sus enlaces
- Aprendizaje de diferente coreografías de bailes latinos
- Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos

### **Actitudes**

- Participación y desinhibición
- Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda e igualdad
- Actitud crítica ante prejuicios sexistas
- Hábitos higiénicos de cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8: “Deportes de raqueta”: Bádminton.**

### **CONTENIDOS**

#### **Conceptos**

- Aspectos reglamentarios y técnico-tácticos del bádminton

#### **Procedimientos**

- Práctica de juegos y actividades motrices propias de los deportes del bádminton.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida

#### **Actitudes**

- Valoración del carácter lúdico-recreativo de los deportes de equipo, se gane o se pierda, no permitiendo ningún tipo de discriminación por razón de capacidad, sexo, etc.
- Aceptación y respeto de las normas de clase y las reglas específicas de los juegos deportivos practicados
- Participación activa en las actividades desarrolladas
- Valoración de los hábitos higiénicos de cuidado corporal
- Autonomía en el aseo personal y cambio de vestuario

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9: “Expresión corporal: juegos de expresión y danzas aeróbicas modernas: aerobic-step”**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- Concepto de expresión corporal: el lenguaje del gesto y el movimiento

#### **Procedimientos**

- Juegos expresivos (estados de ánimo, imitaciones, sensaciones,.....)
- Exploración expresiva del cuerpo, del espacio, del tiempo y la intensidad
- Creación y representación de situaciones, acontecimientos, historias, etc utilizando los recursos expresivos del cuerpo.
- Aerobic y Step.

### **Actitudes**

- Desinhibición, espontaneidad, expresividad
- Participación activa
- Hábitos de higiene y cuidado corporal

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10: “Actividades en el Medio Natural”: la escalada y la btt**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- Las diferentes modalidades de escalada.
- Sistemas de seguridad en el deporte de la escalada.
- Modalidades de btt

#### **Procedimientos**

- Elementos técnicos como el agarre, equilibrio,...
- Recorridos horizontales de escalada.
- Experimentación de diferentes actividades y juegos para adquirir habilidades propias del mountain bike.
- Mecánica básica.

#### **Actitudes**

- Ayuda y cooperación
- Valoración el entorno cercano como medio para desarrollar actividades como la bicicleta de montaña.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en las actividades en el medio natural.
- Participación activa
- Hábitos de higiene y cuidado

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11: “Otros juegos y deportes alternativos”**

### **CONTENIDOS:**

#### **Conceptos**

- Reglamento de juegos como el frisbee, indíaca y kin-ball.
- Reconocimiento de la importancia del trabajo físico que requiere la práctica de estas actividades lúdico-recreativas

#### **Procedimientos**

- Las actividades físico-deportivas y recreativas
- Desarrollo y mejora de las cualidades coordinativas (óculo-manual y dinámico general), la percepción espacio-temporal, la disociación segmentaria así como las cualidades físicas básicas

### **Actitudes**

- Valoración de las múltiples posibilidades y nuevas experiencias de movimiento, juego y recreación que aportan los juegos y deportes alternativos.
- Descubrimiento del valor positivo de estos juegos y deportes no habituales como elementos que pueden formar parte del tiempo libre.
- Valoración de la práctica de estas actividades como posibles elementos que nos sirvan para liberarnos de las tensiones y estrés.

### **4.3. Contenidos transversales**

Los contenidos transversales son un conjunto de contenidos que son de gran relevancia social y que no pertenecen al cuerpo de una sola disciplina los cuales precisan para su tratamiento de la aportación de todas las áreas.

La aparición explícita de estos contenidos y la necesidad de su tratamiento surge en gran medida como respuesta a una demanda social tendente a solucionar una serie de conflictos que aparecen en la sociedad actual: discriminación, degradación del medio ambiente, deterioro de la salud, etc.

A continuación explico brevemente las particularidades de cada uno de estos contenidos, así como también cuál puede ser la actuación desde el área de Educación Física, basándonos en la concreción de contenidos propuesta anteriormente.

#### Educación para la convivencia

Un medio idóneo para la realización de actividades es el juego, que está basado en la colaboración y convivencia entre los alumnos. Para poder jugar tiene que haber un compañero de juego. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. 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.

### Educación para la salud

La educación para la salud forma parte de una nueva orientación de la E.F. tendente a la consecución de estilos de vida saludables más que al rendimiento físico-deportivo, por lo que se contempla su incidencia desde todos los bloques de contenidos del área, aunque de forma más intensa y concreta en los de Condición física y Juegos y Deportes.

Nuestras prácticas están dirigidas al logro de mejorar la salud y hacer que el alumno tenga conocimientos para que la mantenga.

### Educación para la paz

En nuestra intervención deben primar las propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo. En la práctica de actividades físico-deportivas podemos detectar una serie de actitudes que bajo una perspectiva educativa contribuyen a la Educación para la Paz. Nos estamos refiriendo a: solidaridad, tolerancia, cooperación, autonomía, deportividad, respeto a la diversidad, etc. Mediante el juego el alumno aprende a respetar unas reglas y respetar a su oponente en el juego, sabe sacar consecuencias de la derrota y de la victoria, por lo que aprende a respetar al oponente.

### Educación del consumidor

El deporte y la actividad física van apareciendo ante los alumnos no ya como un juego, sino como un fenómeno cultural con implicaciones sociológicas, culturales, estéticas y económicas, un fenómeno que han de ser capaces de valorar críticamente. Se hace necesaria una intervención dirigida a la consecución de una actitud crítica hacia marcas comerciales, instalaciones, recursos, ofertas de actividades. Responsabilizar al alumnado en organizar actividades individuales y colectivas físico deportivas, de ritmo y de condición física. Planteando actividades de autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.

### Educación no sexista

La educación física se debe centrar en las experiencias, motivaciones e intereses de las alumnas y alumnos y para ello, se debe promover prácticas que tengan como común denominador el trato igualitario y real entre ambos sexos y que respeten y valoren las características de ambos grupos. La Educación Física nos enseña que nadie

es más que otro, podemos ser diferentes, y aprendemos a respetar al otro sexo. Si bien hay parámetros que unos tienen superiores a los otros, todos tenemos aspectos diferenciados, muy respetados, y que en una labor de equipo se complementan perfectamente.

### Educación ambiental

El medio es nuestro mejor aliado para la mayoría de la práctica de ejercicio físico. La Educación Física debe desarrollar la sensibilidad hacia la búsqueda de los mejores niveles ambientales, por lo que nos hace consciente de mantenerlos y si procede de mejorar ese medio ambiente.

*Algunos criterios que podemos adoptar para asegurar el tratamiento de los contenidos transversales:*

Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de: solidaridad, tolerancia, deportividad, respeto a la diversidad.

Propiciar una actitud crítica ante la publicidad sobre el tabaco, alcohol, prensas deportivas..

Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y espectador.

Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre ambos sexos, es decir, plantear actividades que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.

Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.

Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnas y alumnos en las actividades físico-deportivas ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de unas y otros y distribuyendo equilibradamente los recursos.

En las actividades sugeridas destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición,.. cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.

Reflexionar ante los usos y abusos de que esta siendo objeto el medio urbano y natural y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.

Estimular la valoración de las sensaciones positivas que se derivan de realizar actividades físicas en un ambiente natural.

Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos, que les permitan adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo así un desarrollo integral.

Proponer una amplia gama de actividades que posteriormente los alumnos puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de actividades físicas.

## **5. METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDACTICOS**

### **5.1. Metodología**

Se buscará que el alumnado comprenda los factores que determinan la salud, y la forma de modificarlos y potenciarlos, así como que interiorice actitudes y hábitos básicos desde la perspectiva de la promoción de la salud y de la prevención.

El desarrollo de estos contenidos no se entiende si no es conectándolos con la vida del alumnado fuera del ámbito escolar. Con ese fin habrá que potenciar la adopción de compromisos que favorezcan la adquisición de hábitos saludables y la modificación de aquellos otros que perjudiquen su salud. Para ello, se favorecerá una educación emancipadora y autogestionada, en la que el alumno o alumna no requiera de la permanente tutela y vigilancia de nadie ajeno a ellos mismos. Es importante establecer procesos de reflexión que desarrollen una conciencia crítica, que ayude al alumnado a discernir con autonomía y responsabilidad en cuestiones de salud y que potencie, a su vez, el trabajo cooperativo entre los compañeros y compañeras para la construcción y desarrollo de proyectos de salud que incidan en su entorno más cercano.

El profesor o la profesora deben convertirse en guías, facilitadores o mediadores del aprendizaje del alumnado, teniendo siempre presente las ventajas que el uso de las TIC le pueden aportar. Además, tendrán que implicarse activamente en la construcción de espacios de encuentro e intercambio con el alumnado que doten de suficiente significatividad las propuestas y planteamientos que éste les presente.

El trabajo con los alumnos y alumnas debe ajustarse a sus posibilidades y orientarles en función de las características y condiciones biológicas, psíquicas y socioeconómicas. Por ello, la estructuración de los niveles de enseñanza dentro del grupo de clase debe ser un aspecto prioritario que conduzca a una verdadera adecuación de las tareas a las diferencias y peculiaridades del alumnado.

El diseño de actuación en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ha de tener un marcado carácter investigativo, tanto por parte del profesorado como del alumnado.

Entendida la investigación en educación, como indagación sistemática, realizada dentro del proyecto educativo, que introduzca el análisis y la reflexión en los procesos de las acciones del alumnado.

La significatividad del aprendizaje dependerá en gran parte de la selección que se haga de los contenidos más significativos para el alumnado, lo que generará una motivación hacia la adquisición de los mismos. La funcionalidad que se dé a los contenidos hará que puedan ser utilizados cuando las circunstancias lo exijan.

Los intereses del alumnado han ido definiéndose a lo largo de las etapas anteriores, por lo que es aconsejable ofrecer actividades comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles de intereses y de aptitudes.

La parte común incluiría los aspectos de funcionalidad para todos los alumnos y alumnas que inciden en su vida social. Se refiere a elementos de salud física, a los hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva o recreativa, como medio de inserción social y al empleo constructivo del ocio. La parte de diversificación del currículo, tendrá en cuenta las condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales, del lugar en que se ubique el centro.

Es preciso dar a la actividad física un enfoque ambiental, que promueva una pedagogía constructivista, que consiga logros específicos de conservación de espacios y de utilización de otros espacios físicos para la clase, entendiendo el entorno físico, como un contexto de aprendizaje.

Este enfoque ambiental tiene que ser contemplado como la comprensión y actuación sobre el medio que le rodea, concebido asimismo como conjunto integrado por la doble vertiente social y natural: el entorno inmediato se manifestará con un planteamiento de escuela abierta a otros escenarios educativos, como propuesta de síntesis entre los distintos tiempos pedagógicos; el entorno próximo, a través de su conocimiento y posibilidades de utilización, así como su articulación con otras disciplinas, y el entorno lejano, como un nuevo planteamiento de organización espacio-temporal del aula, dónde puedan tener lugar aprendizajes significativos y funcionales para nuestros alumnos y alumnas, al manejar las variables de diferentes contextos físico-naturales-sociales.

En coherencia con las características más naturales de la práctica de los juegos y

deportes, se considera que para su aprendizaje se debería conjugar el trabajo autónomo, como ejemplo de competencia y desarrollo personal y, el trabajo colaborativo, como ejemplo de construcción e intercambio en grupo. Ambas estrategias deberán poner a prueba la capacidad para resolver problemas en situaciones individuales y grupales. El aprendizaje entre iguales se convierte así en una oportunidad necesaria y válida para, simultáneamente, aportar al grupo lo mejor de cada uno y enriquecerse del mismo, recibiendo lo mejor de los demás. Los retos cognitivo-motrices de estos contenidos, al plantearse de forma colaborativa, son retos de entendimiento y convivencia que sirven de ensayo para el normal funcionamiento de una sociedad democrática, en la que la participación, toma de decisiones, respeto a las diferencias, libertad de expresión, solidaridad, corresponsabilidad, etc., serán valores que se irán asentando.

El acceso y uso de las fuentes de información que proporcionan las nuevas tecnologías serán recursos importantes que ayudarán al conocimiento y comprensión de los contenidos en cualquiera de sus facetas y en la búsqueda de soluciones a los distintos problemas que en torno a ellos se nos planteen.

Por último no olvidar el papel que las TIC desempeñan en las relaciones sociales de nuestros alumnos y alumnas y para la construcción autónoma del aprendizaje. Los foros, el «chat», la utilización en línea de los recursos, deben comenzar a ser estrategias habituales de nuestra práctica curricular.

## **5.2. Recursos didácticos.**

Se utilizarán multitud de recursos, como fichas, libreta del alumno, diccionario de terminología específica,..., además de los recursos específicos propios de nuestra materia (balones, implementos, etc)

## 6. EVALUACIÓN

### 6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje

La evaluación será individualizada, continua y formativa; mostrando la evolución del alumno y el grado de efectividad en la consecución de los objetivos, marcando a su vez el punto de partida para la continuidad del proceso docente.

La evaluación es un indicador de la evolución personal del alumno, de la superación de sus propias limitaciones a través del hábito de trabajo, para así mejorar el concepto que posee de sí mismo y motivarle en un futuro hacia una actividad física metódica.

La evaluación debe abarcar todo el conjunto de factores educativos que inciden no sólo en el aprendizaje, sino en la educación integral de los sujetos.

La evaluación debe ser entendida como un proceso de obtención y análisis de informaciones útiles, con la finalidad de emitir un juicio y/o realizar una toma de decisiones al respecto de una persona, un fenómeno, una situación o un objeto, en función de determinados criterios.

Entendemos que el resultado o producto final de nuestra enseñanza es importante, pero también consideramos de igual o mayor importancia el proceso para llegar al objetivo. Proponemos una evaluación cuantitativa (producto) y cualitativa (proceso).

### **Mecanismos e instrumentos de evaluación. ¿Cómo Evaluar?**

**Conceptos.** En este apartado se podrá utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

- Trabajos teóricos (individuales y en grupo)
- Exámenes o pruebas escritas.
- Cuaderno de clase.

**Procedimientos.** En este apartado se podrá utilizar los siguientes instrumentos de evaluación:

- Escalas de valoración
- Observación sistemática y registro en el cuaderno del profesor.
- Exámenes prácticos de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Test y pruebas de actividades físicas.

**Actitudes:**

- Registro anecdótico
- Cuaderno del Alumno: mediante las reflexiones que realizarán en diferentes fichas
- Cuestionarios
- Listas de Control
- Escala de Valoración

**Evaluación Inicial – Procesual – Sumativa. ¿Cuándo Evaluar?****Evaluación Continua:***Evaluación Inicial o Diagnóstica*

La finalidad de esta evaluación es la de conseguir la mayor cantidad de información posible acerca de nuestros nuevos alumnos y alumnas para poder establecer los niveles iniciales de cada uno de ellos.

Se llevará a cabo durante las tres primeras sesiones del curso. La primera sesión tendrá un marcado carácter conceptual acerca de los datos personales del alumno, de la educación física que conoce, enfermedades que le condicionen la práctica de actividad física, intereses deportivos y de sus conocimientos previos con la finalidad de ajustar lo más posible el nivel inicial del alumnado.

La segunda y tercera sesión serán clases prácticas donde se pondrán en acción una serie de actividades y juegos propios de todos los núcleos temáticos (de condición física y salud, de ritmo, de expresión corporal, de orientación, de cooperación,...) de esta forma tendremos más cantidad de información para establecer la programación de una manera más adaptada al alumnado.

*Evaluación Procesual*

La evaluación procesual consiste en la emisión de juicios constantes sobre la actuación de los alumnos y acerca de los problemas y dificultades que tienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje para de esta forma poder aplicar las medidas correspondientes.

Esta evaluación se llevará a cabo durante todas las sesiones de educación física y para ello utilizaremos los instrumentos anteriormente descritos, sobre todo los procedimentales y los actitudinales.

### *Evaluación Sumativa*

Realizada al final de las unidades didácticas, donde se aplicarán diferentes tipos de instrumentos de evaluación (lista de control, escala de valoración, pruebas teóricas, cuaderno del alumno,...) que nos permitirán emitir juicios sobre la adquisición de los objetivos de dicha unidad didáctica. Se realizarán actividades culminativas donde se pretende integrar los contenidos vistos durante la unidad.

## **6.2. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje en 1º Bachillerato.**

### **Los criterios de evaluación para 1º BACHILLERATO**

1. Elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad, que contemple alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.
2. Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.
3. Mostrar, en situaciones de práctica, que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.
4. Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.
5. Investigar en el contexto familiar y social sobre las danzas y juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.
6. Valorar la comprensión que el alumnado tiene sobre las bases de una actividad física respetuosa con el medio que colabora a su sostenibilidad.
7. Ser capaz de transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa, a través de los gestos y de la postura corporal, y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.

8. Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando especial atención a los elementos perceptivos y de ejecución.
9. Conocer, practicar y perfeccionar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes y juegos llevados a la práctica.
10. Participar en actividades físicas propias del medio natural mostrando una actitud de respeto y sensibilidad hacia el mismo.
11. Participar activamente en las actividades físicas propuestas, mostrando una actitud de interés y esfuerzo hacia las mismas.
12. Aceptar y respetar las normas básicas de clase (asistencia, puntualidad, vestimenta deportiva, etc).
13. Aplicar y aceptar los hábitos de higiene y cuidado corporal.

### **Estándares de aprendizaje para 1º BACHILLERATO**

UNIDAD DIDACTICA	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<b>U.D 1: "Condición Física y Salud"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica del calentamiento y de la condición física y salud</li> <li>- Mostrar nivel básico de condición física: resultado de los test de diferentes capacidades físicas básicas en función de baremos establecidos.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades de condición física.</li> </ul>
<b>U.D 2: "La comba acrobática"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica del deporte de comba acrobática</li> <li>- Ejecutar un montaje grupal con diferentes elementos técnicos: se tendrá en cuenta la coordinación, ritmo, dificultad y variedad de los elementos,..</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 3: "Fútbol"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del fútbol.</li> <li>- Ejecutar Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales: Pruebas de habilidades específicas de fútbol</li> <li>- Actitud positiva, de esfuerzo y respeto.</li> </ul>
<b>U.D 4: "Balonmano"</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del balonmano.</li> <li>- Ejecutar Aspectos técnico-tácticos individuales (conducción, tiro,...) y grupales (pase,..) en situaciones globales: Pruebas de habilidades específicas de balonmano</li> <li>- Actitud positiva, de esfuerzo y respeto.</li> </ul>

<b>U.D 5: “Baloncesto”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del baloncesto.</li> <li>- Ejecutar Aspectos técnico-tácticos individuales (bote, lanzamientos, pases. Pruebas de habilidades específicas de baloncesto</li> <li>- Actitud positiva, de esfuerzo y respeto.</li> </ul>
<b>U.D 6: “Voleibol”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del voleibol.</li> <li>- Ejecutar Aspectos técnico-tácticos individuales (saque y golpes dedos, antebrazos y remate). Pruebas de habilidades específicas de voleibol.</li> <li>- Actitud positiva, de esfuerzo y respeto.</li> </ul>
<b>U.D 7: “Ritmos latinos”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La danza. Estructuración musical de diferentes ritmos latinos (bachata, salsa, merengue, etc).</li> <li>- Creación de coreografías sencillas mediante nuevos pasos.</li> <li>- Participación y desinhibición. Relaciones interpersonales de cooperación, ayuda e igualdad. Actitud crítica ante prejuicios sexistas</li> </ul>
<b>U.D 8: “Deportes de raqueta”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos históricos, reglamentarios y técnico-tácticos del bádminton.</li> <li>- Ejecutar Aspectos técnicos (saque y diferentes tipos de golpes).</li> <li>- Actitud positiva, de esfuerzo y respeto.</li> </ul>
<b>U.D 9: “Expresión corporal”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de la expresión corporal.</li> <li>- Ejecutar una coreografía de aerobic-step predeterminada de manera correcta.</li> <li>- Llevar el ritmo de la melodía en coordinación con los pasos de aerobic establecidos.</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
<b>U.D 10: “Actividades en el Medio Natural”: la escalada y la btt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer fundamentación teórica de los contenidos desarrollados en el tema: escalada y btt.</li> <li>- Recorridos horizontales de escalada.</li> <li>- Mecánica básica.</li> <li>- Aceptación de las normas de seguridad y protección en las actividades en el medio natural y participación activa</li> </ul>
<b>U.D 11: “Otros juegos y deportes alternativos”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reglamento de juegos como el frisbee, indíaca y kin-ball.</li> <li>- Ejecución técnica diferentes elementos desarrollados en la unidad (pases, lanzamientos,...).</li> <li>- Actitud positiva, de respeto y esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>

### **6.3. Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado, pruebas extraordinarias y programas de recuperación de los aprendizajes no adquiridos**

#### **Criterios de calificación**

**Conceptos:** este apartado tiene un valor de 2 puntos sobre 10 y se califican:

- Trabajos teóricos (individuales y/o en grupo)
- Exámenes o pruebas escritas.
- Cuaderno de clase.

**Procedimientos:** este apartado tiene un valor de 4 puntos sobre 10 y se califican:

- Exámenes o pruebas prácticas de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Situaciones de aplicación de los contenidos desarrollados
- Test y pruebas de actividades físicas.
- Participación y ejecución de las sesiones ordinarias. Aquellas clases en las cuales el alumno o alumna no realice la sesión práctica por encontrarse enfermo o por cualquier otra circunstancia, deberán ser justificadas a través de certificado médico o en caso no haber acudido al médico a través de la agenda escolar u otro medio equivalente\*

**Actitudes:** este apartado tiene un valor de 4 puntos sobre 10 y se califican aspectos tales como:

- Faltas de asistencia: con más de 5 sin justificar al trimestre el alumno tendrá evaluación negativa en este apartado.(cada falta sin justificar resta 0,4 puntos)
- Puntualidad \*.
- Traer material necesario para trabajar (atuendo deportivo, libro de texto, libreta,...)\*
- Respeto a otros compañeros, profesor, material e instalaciones \*
- Esfuerzo.\*
- Participación activa.\*
- Colaboración.\*
- Ayuda al compañero\*
- Higiene y aseo después de clase\*

- Otras normas: chicle, lenguaje soez, pulseras, anillos, zapatillas ajustadas, etc.\*

\*La valoración negativa en cada uno de estos aspectos resta 0,2 puntos en la calificación final

<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<b>20%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>

### **MUY IMPORTANTE:**

Para la obtención de una calificación positiva, el alumno/a deberá obtener una evaluación positiva en las tres partes y por separado de al menos un 40%, es decir, de los conceptos, procedimientos y actitudes independientemente (debe obtener al menos un 4 en cada uno de ellos). El trimestre se considerará superado siempre que la media de los tres apartados sea igual o superior a 5.

### **Recuperación de un trimestre no superado**

**Con uno o varios trimestres entre 3 y 4.9.:** hará media con el resto de trimestres y no tiene que realizar recuperación de ese trimestre suspenso. Si la media de los tres trimestres es inferior a 5 el alumnado podrá realizar un examen de recuperación antes de la convocatoria ordinaria de evaluación.

**Con uno o varios trimestres con menos de un 3:** al final del tercer trimestre tendrá que realizar recuperación (teórica y/o práctica de aquel trimestre con menos de 3, para poder hacer media con el resto de trimestres).

**En general se realizará la media de los 3 trimestres para obtener la nota ordinaria de junio (siempre que no haya ningún trimestre con menos de 3).**

### **Pruebas extraordinarias**

Aquellos alumnos/as que no consigan evaluación positiva al final de curso, se les plantearán varias propuestas que apoyen el trabajo de estos alumnos y la adquisición de los conocimientos no adquiridos.

- Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias.
- Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos.
- Planes específicos personalizados.

Para ello, el profesor elaborará un informe sobre:

- objetivos y contenidos no alcanzados.
- propuesta de actividades de recuperación.

La calificación final de dicha convocatoria extraordinaria se obtendrá teniendo en cuenta el resultado de las pruebas realizadas por el alumno o alumna en la misma, además del resto de calificaciones obtenidas durante el presente curso, aplicando los porcentajes y criterios de calificación determinados en el apartado 6.4.

#### **6.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la programación.**

La evaluación también debe abarcar el proceso de enseñanza que pone en marcha el docente de tal manera que su labor de planificación y puesta en práctica sean evaluados.

*Los instrumentos que se utilizarán serán:*

**-Diario del Profesor:** Al final de cada sesión se contempla un apartado destinado a “Observaciones” donde se anotarán las impresiones más significativas, las posibles dificultades encontradas, el grado de satisfacción de las actividades en el alumnado, etc, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza y la propia programación

**-Cuestionarios:** realizados por los alumnos y referidos al proceso de enseñanza

**-Valoración de los aprendizajes del alumnado:** determinando su progreso a lo largo de las unidades didácticas

## **7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Hablar de atención a la diversidad en la escuela implica constatar que los chicos y chicas presentan la misma diversidad que encontramos en la sociedad. La diversidad está presente desde diversos puntos de vista: geográfico, cultural, social, económico,

etc.; pero también por causas familiares, por caracteres individuales, etc. Respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades, ha de ser el propósito de la escuela.

A todos los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales se les deberán aplicar los siguientes principios de actuación: normalización (adecuar sus contenidos), integración escolar (debe estar el mayor tiempo posible con los compañeros/as de su clase), flexibilización y personalización de la enseñanza (adaptación curricular si la requiere).

Según indica el Decreto 416/2008, los centros docentes dispondrán las medidas organizativas y curriculares necesarias que les permitan, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible del Bachillerato y **una atención personalizada al alumnado con necesidades educativas especiales y altas capacidades intelectuales.**

Los centros dispondrán de autonomía para organizar las medidas de atención a la diversidad en las condiciones que establezca por Orden la persona titular de la Consejería competente en materia de educación, entre las que se podrán considerar las siguientes:

- a) Programas de refuerzo para el alumnado que promociona a segundo curso con materias pendientes.
- b) Programas de seguimiento para el alumnado de primer curso que opta por ampliar la matrícula con dos o tres materias de segundo.
- c) **Adaptaciones curriculares, apoyos y atenciones educativas específicas** y la exención en determinadas materias para el alumnado con necesidades educativas especiales.
- d) **Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades**, que podrán contemplar medidas extraordinarias orientadas a ampliar y enriquecer los contenidos del currículo ordinario.

### **Programas de adaptación curricular**

La adaptación curricular es una medida de atención a la diversidad que implica una actuación sobre los elementos del currículo, modificándolos, a fin de dar respuestas al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales o por sus altas capacidades intelectuales (Orden de 5-8-2008 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía)..

### *Adaptación curricular: Alumnado Exento de práctica física*

A los alumnos/as que por motivos oficialmente justificados no puedan realizar actividad física se les aplicará una nueva forma de calificación final, reduciendo su porcentaje procedimental y actitudinal, y aumentando su carga conceptual. Luego se incrementará su carga de conceptos y realizará participaciones de organizador, árbitro, cronometrador, anotador y otras posibles funciones. Realizará aquellas actividades que no afecten negativamente a la patología o enfermedad que presente.

Proponemos a continuación algunas posibilidades de actuación:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos teóricos que se están llevando a cabo, con la posibilidad de exponerlos a sus compañeros.
- Elaboración de diario de clase según “modelo de sesión para exentos de práctica”
- Elaboración de apuntes de la materia.
- Implicación en las actividades deportivas, ejerciendo roles diferentes al de deportista (p.e. como árbitro).
- Dirección de actividades a sus compañeros.

## **8. ACTIVIDADES QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y EL HÁBITO DE LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.**

En el departamento de educación física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado. Pretendemos una educación física integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas.

La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas. Qué mayor placer que compaginar deporte y lectura (dar un paseo con la bicicleta de montaña, llegar bajo un árbol y sacar el libro de la mochila y echar un rato de lectura) En esta página presentamos nuestro catálogo de lecturas recomendadas. Está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte.

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMÁTICA
Sierra i Fabra, J.	El último set	SM	1991	Novela de una adolescente tenista de nivel mundial, que debe resolver sus problemas personales, para poder continuar con su carrera deportiva. Entretenida.
Sierra e Fabra, J.	El oro de los dioses	Del Bronce	1998	Marc tiene sólo diecisiete años y se entrena seriamente para ser atleta profesional. Quiere participar en los Juegos Olímpicos, como hizo su padre, quien estuvo a una centésima de segundo de ganar la medalla de oro. Veinticinco años más tarde, se descubre que en esa competición muchos participantes subieron al podio gracias al dopaje. Marc luchará por esclarecer los hechos y recuperar la medalla de oro que pertenece a su padre.
Delibes, M.	Mi vida al aire libre	Destino	1989	Autobiográfico y divertido repaso que el famoso escritor realiza de todas sus actividades deportivas pasadas.
Garper, J.	Salida y meta. Historias de ciclismo contadas por fray bicicleta	Dorleta	1997	Cómico y desenfadado compendio sobre el ciclismo de carretera de élite. Con versos, anécdotas y lenguaje muy sencillo.
Trullás, J.	El nacimiento del Martínez Balompié	Don Balón	1989	Novela humorística en la que se describe la creación y desarrollo inicial de un club de fútbol barcelonés en los años 20. Divertida.
Torrecilla Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985	Ejemplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
Torbado, J.	Ensayo de banda	Don Balón	1988	De como la creación de un equipo de rugby recupera y cambia la vida de los jóvenes del

				extrarradio. Novela divertida y muy entretenida.
García Pascuala, M.	Bájame una estrella	Desnivel	1990	Sensaciones y sentimientos personales de una escaladora de roca a lo largo de sus viajes y escaladas. A modo de diario personal.

Apoyando estas recomendaciones propondremos también la consulta de revistas relacionadas con el mundo del deporte en su más amplia perspectiva, consultando títulos como:

- sport-life.
- Montain bike.
- Triatlón.
- Runners.
- Finisher.

Además de estas recomendaciones, la utilización de textos o fichas teóricas como apoyo conceptual de las diferentes unidades didácticas, se convierte en una herramienta fundamental para el fomento de la lectura, además de la aplicación de técnicas de estudio: resumen, esquematización, ortografía, expresión oral y escrita,...

## 9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDAD	NIVEL / CURSO	PERIODO
Caminito del rey	1º BACHILLERATO	2º Trimestre
Iniciación al esquí/snowboard	1º BACHILLERATO	2º Trimestre
Actividades de playa	1º BACHILLERATO	3º Trimestre
Senderismo	1º BACHILLERATO	3º Trimestre

## **D. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA BACHILLERATO (OPTATIVA 2º BACHILLERATO): INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

### **1. NOMBRE DE LA ASIGNATURA OPTATIVA, JUSTIFICACIÓN Y FUNDAMENTO DE LA PROGRAMACIÓN**

Aunque no aparece en normativa ninguna alusión a que no se pueda presentar en 2º de bachillerato una optativa con el nombre de Educación Física, pensamos que es más aconsejable llamar a la optativa **“Investigación en Educación Física”** para no crear confusión en el alumnado; que sepan que no es una continuación de la asignatura de cursos anteriores y que el **carácter de la asignatura es investigativo**.

La optativa de Educación Física en 2º de bachillerato garantiza, no sólo conocimientos, actuaciones adecuadas y dotación de espíritu crítico ante temas relacionados con salud (para todos nuestros alumnos, continúen o no con estudios relacionados con la actividad física), sino que favorece los estudios posteriores para bomberos, policías, monitores deportivos, cursos específicos de entrenamiento (federado), ciclos formativos (medio y superior) específicos de actividad física, diplomatura y licenciatura en actividad física y deportiva.

Para el diseño de la presente programación didáctica se han utilizado diferentes referentes:

- La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en la redacción dada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

El Decreto 416/ 2008 de 22 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes al Bachillerato en Andalucía determina en su artículo 15:

“1. Las materias optativas en el Bachillerato contribuyen a completar la formación del

alumnado profundizando en aspectos propios de la modalidad elegida o ampliando las perspectivas de la propia formación general. 2. Las materias optativas reforzarán, mediante una configuración diferente basada en **proyectos y trabajos de investigación**, la metodología activa y participativa propia de esta etapa educativa.”

El diseño de la presente programación didáctica se fundamenta en los principios del desarrollo de la actividad investigativa entre el alumnado como base de la misma. A través de los elementos del currículo que a continuación se desarrollan se da forma a dichos principios.

## **2. OBJETIVOS**

Los expresamos en términos de capacidades, cómo las potencialidades que se pretenden desarrollar en los alumnos y alumnas como resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje, sirviendo como orientación y guía, tanto al planificar la actividad educativa, como a la hora de su puesta en práctica.

1. Desarrollar capacidades, actitudes y valores relacionados con la actividad física en general.
2. Conocer y practicar contenidos y actividades que favorezcan la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno y para los demás.
3. Desarrollar el fomento de la actividad investigadora en el aula como fuente de conocimiento, con objeto de armonizar y conjugar los aprendizajes teóricos con los de carácter empírico y práctico.
4. Consolidar la madurez personal y social y conseguir las capacidades necesarias para la posterior incorporación a la educación superior y a la vida laboral.
5. Trabajar el espíritu crítico ante temas relacionados con salud.
6. Participar activamente en las actividades físicas desarrolladas mostrando una actitud de respeto a normas, compañeros, recursos materiales, etc.
7. Investigar las diferentes salidas profesionales relacionadas con la actividad física, conociendo los requisitos y exigencias que se requieren para cada una de ellas (ciclos formativos (medio y superior) específicos de actividad física, diplomatura y licenciatura en actividad física y deportiva, bomberos, policías,...

8. Conocer, desarrollar y vivenciar test físicos para bomberos, policías, monitores deportivos, cursos específicos de entrenamiento (federado), etc
9. Desarrollar capacidades como la búsqueda de documentación sobre temas específicos, la exposición frente a un grupo de iguales favoreciendo el desarrollo de aptitudes como la comunicación en público, el uso de diferentes recursos didácticos (pizarra, proyector, fotocopias,...).
10. Desarrollar un análisis crítico del papel desempeñado por compañeros ponentes, la adecuación de los contenidos, capacidad de comunicación,...

### **3. CONTENIDOS**

#### **3.1. Contenidos de la materia**

- Planificación y puesta en práctica, de forma autónoma, de los contenidos elegidos relacionados con la actividad física y el deporte desde un carácter tanto teórico como práctico.
- Conocimiento de los aspectos teóricos relacionados con los contenidos expuestos
- Realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.
- Aprendizaje y perfeccionamiento de los diferentes estilos propios de la natación.
- Conocimiento, asimilación y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas desarrolladas, siendo capaces de crear montajes coreográficos.
- Desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo- comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.
- Realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridos, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional

- Elaboración y puesta en práctica de una competición deportiva con todos los elementos organizativos y estructurales de la misma.
- Participación activa en el desarrollo de las actividades llevadas a cabo en la práctica.

### **3.2. ¿Qué vías de actuación – investigación propone el Departamento para esta optativa? Distribución de los contenidos a lo largo del curso.**

Será presentada una programación con todos los puntos que exige la Orden (basada en la investigación y especificando objetivos, contenidos, criterios de evaluación,...) pero, para que podamos tener una idea de lo que el Departamento propone, quisiera adelantar las vías de actuación - investigación que se pretenden abordar, diferenciando varios BLOQUES:

#### **BLOQUE 1: Conociendo salidas profesionales.**

Uno de los objetivos de la asignatura es dar información sobre las diferentes salidas profesionales relacionadas con nuestro ámbito.

Al principio de curso, en niveles anteriores, es habitual pasar una serie de test de evaluación de condición física de nuestros alumnos. Estos test son de carácter general, valorando Capacidades Físicas Básicas Genéricas.

En la Optativa de 2º de Bachillerato, para facilitar el objetivo citado anteriormente, este enfoque ha variado. Ahora aplicaremos una serie de baterías de test específicos para el acceso a diferentes puestos de trabajo o estudios universitarios. De esta forma aplicaremos baterías de test como:

- Acceso al cuerpo de bomberos.
- Acceso a policía local.
- Acceso a estudios de Licenciatura en Ciencias de la actividad física y deporte.

De esta forma el alumno podrá experimentar pruebas diferentes (Course Navette, dominadas en barra horizontal, subida de cuerda, ...). Además, y teniendo en cuenta el enfoque investigativo, los alumnos deberán buscar y documentarse respecto a qué tipo de pruebas se realizan, características, baremos,....

Una vez hechos los test se realizará un análisis sobre diferentes aspectos como la valoración del nivel de exigencia requerido, las diferencias de los baremos entre

hombres y mujeres, transferencia de las pruebas físicas al plano laboral,... De esta forma incidimos en un aspecto importante en la asignatura, como es la capacidad de análisis y crítica sobre diferentes temas.

## **BLOQUE 2: Buscando contenidos diferentes.**

A través de un cuestionario el alumno va a tener la posibilidad de elegir algunos de los contenidos que se van a impartir durante el curso. Buscamos satisfacer el interés y la motivación de nuestros alumnos, eligiendo aquellos contenidos que por algún motivo no han podido vivenciar a lo largo de cursos anteriores.

Del listado de propuestas obtenido, diferenciamos dos formas de desarrollo de los contenidos:

- POR PARTE DEL ALUMNADO: Por parejas, elección de uno de esos contenidos; se realizará un trabajo de documentación teórica sobre la temática seleccionada.
- POR PARTE DEL PROFESOR: se encargará de documentarse respecto al resto de contenidos propuestos en el cuestionario, así como analizar y estudiar la viabilidad de desarrollo de los mismos. Con la ayuda de la Jefa del Departamento solicitaremos permisos para uso de instalaciones que nos permitan trabajar esos contenidos, materiales,...

## **BLOQUE 3: Nosotros profesores.**

En este bloque cada pareja expone los contenidos correspondientes sobre los que ha trabajado al resto de los compañeros. Posteriormente realizan una aplicación práctica de los mismos durante un periodo entre 1 y 3 sesiones.

Con este trabajo estamos favoreciendo aspectos como la documentación sobre temas específicos, la exposición frente a un grupo de iguales favoreciendo el desarrollo de aptitudes como la comunicación en público, el uso de diferentes recursos didácticos (pizarra, proyector, fotocopias,...). Estas y otras capacidades consideramos que son muy importantes en etapas posteriores (universidad, entrevistas a puestos de trabajo,...).

De forma paralela el resto de compañeros realizarán un análisis crítico del papel desempeñado por los ponentes, adecuación de los contenidos, capacidad de comunicación,...

#### **BLOQUE 4: Vivenciando contenidos.**

En esta etapa el profesor se encargará de desarrollar algunos contenidos que hasta el momento no han sido trabajados en cursos anteriores o bien profundizar en otros ya vistos.

Uno de los grandes objetivos que nos marcamos en este bloque es acercar al alumno/a deportes o actividades físicas hasta ahora desconocidas para él, pero que a la vez pertenecen a un entorno cercano al alumno pero que por diferentes motivos no ha podido acceder (falta de iniciativa, problemas en los recursos materiales, económicos, medios de transporte,...).

Como ejemplo decir que se realizará una actividad en el medio natural para tratar contenidos como la Orientación en entorno lejano al centro, planetario, orientación nocturna por sonidos, un senderismo con un nivel de exigencia alto para nuestros alumnos,...

El resto de contenidos a desarrollar serán: golf, bicicleta de montaña, masajes, yoga, pruebas combinadas (duatlón-triatlón), body pum, body combat, natación, waterpolo,...

Este bloque termina en “puntos suspensivos” ya que es algo flexible y puede incorporar o suprimir contenidos en función de la demanda de los alumnos/as y las oportunidades que tengamos a lo largo del curso en forma de cesión de instalaciones (piscina cubierta, campo de golf, rocódromo,...), facilitación de material,...

#### **BLOQUE 5: ¿Hacemos un proyecto juntos?**

En este bloque el objetivo es que nuestros alumnos desarrollen diferentes proyectos relacionados con nuestra asignatura. La elección y desarrollo de estos proyectos estará en función del interés de los alumnos. A modo de ejemplo exponemos 3 proyectos que podrán desarrollarse a lo largo del curso:

*Proyecto 1: organización de eventos deportivos masivos.*

En este proyecto los alumnos se encargarán de organizar diferentes acontecimientos deportivos para el resto del alumnado del centro. Serán ellos los que elegirán el tipo de evento así como la duración del mismo, siempre orientados por el profesor. Existen varias posibilidades como Ligas deportivas a desarrollar a lo largo de varios meses, Jornadas deportivas (a desarrollar en días puntuales), colaboración con eventos organizados en nuestro pueblo (triatlones, duatlones,...).

Proyecto 2: Hábitos deportivos de los alumnos/as del IES FUENGIROLA N°1

Se le propone al alumnado de 2º de bachillerato llevar a cabo un proyecto donde se analicen los hábitos deportivos e higiénico-saludables que tienen los compañeros del instituto. Para ello el profesor enseñará las fases a tener en cuenta para la realización de un proyecto de estas características, y posteriormente se llevará a la práctica.

Proyecto 3: Jóvenes talentos deportivos entre los alumnos/as del IES FUENGIROLA N°1

Se le propone al alumnado de 2º de bachillerato llevar a cabo un proyecto donde se analicen los logros deportivos que tienen los compañeros del instituto. Para ello se realizará una primera fase de sondeo de logros deportivos entre los compañeros del centro para posteriormente clasificarlos en función de su relevancia y publicación en zonas comunes de los mismos, con breve explicación del logro, fotografías,... a modo de mural.

<b>TRIMESTRE 1º</b>	<b>TRIMESTRE 2º</b>	<b>TRIMESTRE 3º</b>
<b>BLOQUE 1 – 2 – 3 - 4 - 5</b>	<b>BLOQUE 4 - 5</b>	<b>BLOQUE 4 - 5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario selección de contenidos.</li> <li>- Test de C.F. de diferentes oposiciones.</li> <li>- “Nosotros profesores I”: exposición teórica y aplicación práctica de diferentes contenidos seleccionados por los alumnos.</li> <li>- Proyecto 1: Organización de eventos deportivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Nosotros profesores II”: exposición teórica y aplicación práctica de diferentes contenidos seleccionados por los alumnos.</li> <li>- Proyecto 2: Jóvenes talentos deportivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Nosotros profesores III”: exposición teórica y aplicación práctica de diferentes contenidos seleccionados por los alumnos.</li> <li>- Proyecto 3: Hábitos deportivos</li> </ul>

#### **4. METODOLOGÍA**

La metodología a seguir en el desarrollo de la presente programación se basa en los siguientes principios:

- Desarrollo de la capacidad del trabajo en equipo y utilización de los métodos de investigación adecuados
- Inclusión de actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público.
- Se facilitarán la realización, por parte del alumnado, de trabajos de investigación monográficos.
- Las tecnologías de la información y de la comunicación se utilizarán de manera habitual como herramienta para el desarrollo del currículo.

#### **5. EVALUACIÓN**

##### **5.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.**

###### **Conceptos:**

- Pruebas o exámenes escritos
- Trabajos monográficos

###### **Procedimientos:**

- Observación sistemática y registro en el cuaderno del profesor.
- Exámenes prácticos de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Test y pruebas de actividades físicas.

###### **Actitudes:**

- Cuestionarios
- Listas de Control
- Escalas de Valoración

**Evaluación Inicial – Procesual – Sumativa ¿Cuándo Evaluar?**

Evaluación Continua:

#### *Evaluación Inicial o Diagnóstica*

La finalidad de esta evaluación es la de conseguir la mayor cantidad de información posible acerca de nuestros nuevos alumnos y alumnas para poder establecer los niveles iniciales de cada uno de ellos.

Se llevará a cabo durante las tres primeras sesiones del curso. La primera sesión tendrá un marcado carácter conceptual a cerca de los datos personales del alumno, de la educación física que conoce, enfermedades que le impidan la práctica de actividad física, intereses deportivos y de sus conocimientos previos con la finalidad de ajustar lo más posible el nivel inicial del alumno/a.

La segunda y tercera sesión serán clases prácticas donde se pondrán en acción una serie de actividades y juegos propios de todos los núcleos temáticos (de cualidades físicas básicas y coordinativas, de ritmo, de expresión corporal, de orientación, de cooperación,...) de esta forma tendremos más cantidad de información para establecer la programación de una manera más adaptada a los alumnos.

#### *Evaluación Procesual*

La evaluación procesual consiste en la emisión de juicios constantes sobre la actuación de los alumnos y acerca de los problemas y dificultades que tienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje para de esta forma poder aplicar las medidas correspondientes.

Esta evaluación se llevará a cabo durante todas las sesiones de educación física y para ello utilizaremos los instrumentos anteriormente descritos, sobre todo los procedimentales y los actitudinales.

#### *Evaluación Sumativa*

Realizada al final de las unidades didácticas, donde se aplicarán diferentes tipos de instrumentos de evaluación (lista de control, escala de valoración, pruebas teóricas, cuaderno del alumno,...) que nos permitirán emitir juicios sobre la adquisición de los objetivos de dicha unidad didáctica. Se realizarán actividades culminativas donde se pretende integrar los contenidos vistos durante la unidad.

## **5.2. Criterios de evaluación para 2º BACHILLERATO y estándares de**

## **aprendizaje**

Los criterios de evaluación para la materia son:

1. Ser capaz de desarrollar capacidades, actitudes y valores relacionados con la actividad física en general desarrollando la propia condición física mediante diferentes sistemas y métodos de entrenamiento llevados a la práctica.
2. Conocer y practicar contenidos y actividades que favorezcan la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno y para los demás.
3. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
4. Desarrollar el fomento de la actividad investigadora en el aula como fuente de conocimiento, con objeto de armonizar y conjugar los aprendizajes teóricos con los de carácter empírico y práctico.
5. Conocer y llevar a la práctica las posibilidades que ofrece el entorno cercano para desarrollar actividad física
6. Consolidar la madurez personal y social y conseguir las capacidades necesarias para la posterior incorporación a la educación superior y a la vida laboral.
7. Llevar a la práctica una competición multideportiva experimentando los diferentes roles de la misma (participante, árbitro, anotador, organizador, etc)
9. Aprender diferentes coreografías de estilos latinos llevados a la práctica: Bachata y Salsa.
10. Investigar las diferentes salidas profesionales relacionadas con la actividad física, conociendo los requisitos y exigencias que se requieren para cada una de ellas (ciclos formativos (medio y superior) específicos de actividad física, diplomatura y licenciatura en actividad física y deportiva, bomberos, policías,...
11. Desarrollar capacidades como la búsqueda de documentación sobre temas específicos, la exposición frente a un grupos de iguales favoreciendo el desarrollo de aptitudes como la comunicación en público, el uso de diferentes recursos digitales,. etc
12. Desarrollar un análisis crítico del papel desempeñado por compañeros ponentes, la adecuación de los contenidos, capacidad de comunicación,

13. Participar de forma activa en las actividades propuestas mostrando actitudes de cooperación, ayuda, igualdad, deportividad y tolerancia ante los compañeros/as.

14. Aceptar y respetar las normas de clase (asistencia, puntualidad, vestimenta deportiva, respeto al material e instalaciones, etc) y de las diferentes actividades desarrolladas

15. Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos y de cuidado corporal.

### **Estándares de aprendizaje para 2º BACHILLERATO**

#### **BLOQUE 1: Conociendo salidas profesionales.**

#### **BLOQUE 2: Buscando contenidos diferentes.**

#### **BLOQUE 3: Nosotros profesores.**

#### **BLOQUE 4: Vivenciando contenidos.**

#### **BLOQUE 5: ¿Hacemos un proyecto juntos?**

BLOQUE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer diferentes baterías de test así como sus baremos para el acceso a diferentes salidas profesionales:<ul style="list-style-type: none"><li>• Bomberos.</li><li>• Policía nacional.</li><li>• Guardia civil.</li><li>• Otros.</li></ul></li><li>- Mostrar nivel básico de condición física: resultado de los test de diferentes capacidades físicas básicas en función de baremos establecidos.</li><li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades de condición física.</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fundamentación y exposición teórica del deporte o actividad física seleccionada.</li><li>- Conocimiento teórico del deporte o actividad física expuesta (examen teórico)</li></ul>
3 – 4	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aplicación práctica de los contenidos seleccionados.</li><li>- Respeto, esfuerzo y colaboración durante el desarrollo por parte de lo compañeros del contenido seleccionado.</li></ul>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación teórica del material necesario para el desarrollo de los diferentes proyectos (cuestionarios, fichas de recogida de datos,...)</li> <li>- Desarrollo práctico del proyecto de manera satisfactoria.</li> <li>- Actitud positiva y de esfuerzo hacia las actividades propuestas.</li> </ul>
---	---

### **5.3. Criterios de calificación, recuperación de un trimestre no superado y pruebas extraordinarias**

#### **Criterios de calificación**

Se aplicará un tanto por ciento a conceptos, procedimientos y actitudes de los contenidos desarrollados durante cada trimestre. La media de las calificaciones de cada trimestre dará como resultado la nota final del curso.

**Conceptos:** este apartado tiene un valor de 3 puntos sobre 10 y se podrán calificar:

- Exámenes o pruebas escritas.
- Trabajos teóricos (individuales y/o en grupo)
- Exposiciones de contenidos

**Procedimientos:** este apartado tiene un valor de 4 puntos sobre 10 y se podrán calificar:

- Exámenes prácticos de los elementos técnico-tácticos trabajados en las unidades didácticas.
- Situaciones de aplicación de los contenidos desarrollados
- Test y pruebas de actividades físicas.
- Participación y ejecución en las sesiones ordinarias. Aquellas clases en las cuales el alumno no realice la sesión práctica por encontrarse enfermo deberá ser justificadas

**Actitudes:** este apartado tiene un valor de 3 puntos sobre 10 y se califican aspectos tales como:

- Faltas de asistencia: Cada falta sin justificar resta 0,4 puntos. Con más de 5 faltas sin justificar al trimestre, el alumno tendrá evaluación negativa en este apartado.
- Puntualidad \*.

- Traer material necesario para trabajar (atuendo deportivo, libro de texto, libreta,...)\*
- Esfuerzo.\*
- Participación activa.\*
- Respeto a otros compañeros. \*
- Relación alumno-profesor. \*
- Colaboración.\*
- Ayuda al compañero\*
- Respeto al material e instalaciones.\*
- Higiene y aseo después de clase\*
- Otros: chicle, falta de vocabulario, zapatillas ajustadas, pulseras, anillos,...\*

\*La valoración negativa en cada uno de estos aspectos resta 0,2 puntos en la calificación final

<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitudes</b>
<b>30%</b>	<b>40%</b>	<b>30%</b>

### **MUY IMPORTANTE:**

Para la obtención de una calificación positiva, el alumno/a deberá obtener una evaluación positiva en las tres partes y por separado de al menos un 40%, es decir, de los conceptos, procedimientos y actitudes independientemente (debe obtener al menos un 4 en cada uno de ellos). El trimestre se considerará superado siempre que la media de los tres apartados sea igual o superior a 5.

### **Recuperación de un trimestre no superado**

**Con uno o varios trimestres entre 3 y 4.9.:** hará media con el resto de trimestres y no tiene que realizar recuperación de ese trimestre suspenso. Si la media de los tres trimestres es inferior a 5 el alumnado podrá realizar un examen de recuperación antes de la convocatoria ordinaria de evaluación.

**Con uno o varios trimestres con menos de un 3:** al final del tercer trimestre tendrá que realizar recuperación (teórica y/o práctica de aquel trimestre con menos de 3, para poder hacer media con el resto de trimestres).

**En general se realizará la media de los 3 trimestres para obtener la nota ordinaria de junio (siempre que no haya ningún trimestre con menos de 3).**

### **Pruebas extraordinarias**

Aquellos alumnos/as que no consigan evaluación positiva al final de curso, se les plantearán varias propuestas que apoyen el trabajo de estos alumnos y la adquisición de los conocimientos no adquiridos.

- Actividades de orientación y apoyo encaminadas a la superación de las pruebas extraordinarias.
- Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos.
- Planes específicos personalizados.

Para ello, el profesor elaborará un informe sobre:

- objetivos y contenidos no alcanzados.
- propuesta de actividades de recuperación.

La calificación final de dicha convocatoria extraordinaria se obtendrá teniendo en cuenta el resultado de las pruebas realizadas por el alumno o alumna en la misma, además del resto de calificaciones obtenidas durante el presente curso, aplicando los porcentajes y criterios de calificación determinados en el apartado 6.4.

### **5.4. Evaluación del proceso de enseñanza y de la programación.**

La evaluación también debe abarcar el proceso de enseñanza que pone en marcha el docente de tal manera que su labor de planificación y puesta en práctica sean evaluados.

*Los instrumentos que se utilizarán serán:*

**-Diario del Profesor:** Al final de cada sesión se contempla un apartado destinado a “Observaciones” donde se anotarán la impresiones más significativas, las posibles

dificultades encontradas, el grado de satisfacción de las actividades en el alumnado, etc, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza y la propia programación

-**Cuestionarios:** realizados por los alumnos y referidos al proceso de enseñanza

-**Valoración de los aprendizajes del alumnado:** determinando su progreso a lo largo de las unidades didácticas

## **6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Hablar de atención a la diversidad en la escuela implica constatar que los chicos y chicas presentan la misma diversidad que encontramos en la sociedad. La diversidad está presente desde diversos puntos de vista: geográfico, cultural, social, económico, etc.; pero también por causas familiares, por caracteres individuales, etc. Respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades, ha de ser el propósito de la escuela.

A todos los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales se les deberán aplicar los siguientes principios de actuación: normalización (adecuar sus contenidos), integración escolar (debe estar el mayor tiempo posible con los compañeros/as de su clase), flexibilización y personalización de la enseñanza (adaptación curricular si la requiere).

Según indica el Decreto 416/2008, los centros docentes dispondrán las medidas organizativas y curriculares necesarias que les permitan, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible del Bachillerato y **una atención personalizada al alumnado con necesidades educativas especiales y altas capacidades intelectuales.**

Los centros dispondrán de autonomía para organizar las medidas de atención a la diversidad en las condiciones que establezca por Orden la persona titular de la Consejería competente en materia de educación, entre las que se podrán considerar las siguientes:

- a) Programas de refuerzo para el alumnado que promociona a segundo curso con materias pendientes.
- b) Programas de seguimiento para el alumnado de primer curso que opta por ampliar la matrícula con dos o tres materias de segundo.
- c) **Adaptaciones curriculares, apoyos y atenciones educativas específicas** y la exención en determinadas materias para el alumnado con necesidades educativas especiales.

d) **Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades**, que podrán contemplar medidas extraordinarias orientadas a ampliar y enriquecer los contenidos del currículo ordinario.

### **Programas de adaptación curricular**

La adaptación curricular es una medida de atención a la diversidad que implica una actuación sobre los elementos del currículo, modificándolos, a fin de dar respuestas al alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales o por sus altas capacidades intelectuales (Orden de 5-8-2008 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía).

#### *Adaptación curricular: Alumnado Exento de práctica física*

A los alumnos/as que por motivos oficialmente justificados no puedan realizar actividad física se les aplicará una nueva forma de calificación final, reduciendo su porcentaje procedimental y actitudinal, y aumentando su carga conceptual. Luego se incrementará su carga de conceptos y realizará participaciones de organizador, árbitro, cronometrador, anotador y otras posibles funciones. Realizará aquellas actividades que no afecten negativamente a la patología o enfermedad que presente.

Proponemos a continuación algunas posibilidades de actuación:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos teóricos que se están llevando a cabo, con la posibilidad de exponerlos a sus compañeros.
- Elaboración de diario de clase según “modelo de sesión para exentos de práctica”
- Elaboración de apuntes de la materia.
- Implicación en las actividades deportivas, ejerciendo roles diferentes al de deportista (p.e. como árbitro).
- Dirección de actividades a sus compañeros.

El planteamiento de una materia optativa tan abierta y variada hace que a su vez tenga que ser flexible por lo que es necesario que el profesorado adecúe la docencia a las características individuales de sus alumnos y a la realidad educativa del centro.

Esta propuesta de contenidos ampliamente diversificados intentan responder a la

progresiva diferenciación de intereses, aptitudes y necesidades de sus alumnos, lo cual se materializa de la siguiente forma:

- Los contenidos presentados se han formulado para que puedan concretarse y organizarse de manera diversa, respondiendo así a la variedad de intereses, necesidades, ritmos de aprendizaje...y posibilitando dar respuesta adecuada a las necesidades concretas de los alumnos, teniendo también presente las salidas profesionales relacionadas con nuestra área.
- La tutoría y orientación del alumnado forma parte importante de la función docente y tiene entre sus objetivos básicos el conocer cuáles son sus intereses para un futuro inminente, como es el definir los futuros estudios y salidas laborales relacionadas con la actividad física y el deporte.

## **7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PERIODO</b>
Iniciación al pádel.	2º Trimestre.
Ruta en bicicleta	2º trimestre
Deportes de playa	3º trimestre
Deportes multiaventura (orientación,etc)	3º trimestre
Deportes náuticos	3º trimestre