

# **PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**IES CARLOS ALVAREZ**

**CURSO 2015/2016**

## INDICE

|   |  |
|---|--|
| <b>INTRODUCCIÓN.</b>  |  |
| <b>FACTORES DETERMINANTES.</b>  |  |
| <b>COMPETENCIAS BÁSICAS.</b>  |  |
| <b>OBJETIVOS.</b>   |  |
| <b>CONTENIDOS.</b>  |  |
| PRIMERO DE E.S.O.   |  |
| SEGUNDO DE E.S.O.   |  |
| TERCERO DE E.S.O.   |  |
| CUARTO DE E.S.O.  |  |
| <b>INTENCIONES METODOLÓGICAS.</b>   |  |
| <b>EVALUACIÓN.</b>  |  |
| <b>RECUPERACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.</b>                       |  |
| <b>PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE RECLAMACIONES.</b>                     |  |
| <b>MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.</b>                                 |  |
| <b>ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.</b>                        |  |
| <b>CONTRIBUCIÓN A LA EXPRESION ORAL Y ESCRITA.</b>                          |  |
| <b>TRABAJOS MONOGRAFICOS INTERDISCIPLINARES Y SU EVALUACIÓN.</b>            |  |
| <b>MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS. NUEVAS TECNOLOGIAS.</b>                |  |
| <b>PROPUESTA DE CONTRIBUCIÓN A PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS</b> |  |
| <b>FORMACIÓN DEL PROFESORADO</b>  |  |
| <b>SEGUIMIENTO Y AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.</b>                     |  |

## 1. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

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

## 2. FACTORES DETERMINANTES

### 2.1. CARACTERÍSTICAS PSÍQUICAS, SOCIALES Y FÍSICAS DEL ALUMNADO EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

#### 1.º y 2.º de ESO

Al iniciar esta etapa, la mayoría de los niños y niñas se encuentran a caballo de la infancia y la edad juvenil, o más concretamente, en la prepubertad. Las niñas experimentan esta fase hacia los 12 y 13 años y, los niños, hacia los 13 o 14 años, con una duración aproximada de dos años. Por lo tanto, al iniciar esta etapa los niños todavía están en la fase de *tercera infancia*.

Las pautas que damos a continuación son descripciones típicas del grado de desarrollo en función de la edad. Sólo podemos considerarlas elementos de ayuda para conocer mejor el comportamiento de los alumnos, pero teniendo siempre en cuenta las diferencias individuales, el ambiente familiar y social, la maduración personal, etc. No debemos olvidar nuestra especial atención a la diversidad de cada alumno o alumna.

La *prepubertad* es una fase en la que se experimentan grandes cambios físicos y psíquicos:

Se produce una gran *transformación corporal*. El cuerpo crece y cambia de proporciones. Aparecen los primeros síntomas de maduración sexual. Crecen más las extremidades que el tronco, de lo cual resulta una figura inarmónica. Aumenta el tamaño de las manos, pies, nariz, orejas y maxilar inferior. Los niños y niñas se sienten «extraños» con su cuerpo y sus movimientos sin elegancia.

*Diversidad de conducta*. Se interrumpe la gran actividad que se daba en la tercera infancia, y se alternan momentos de euforia de movimientos y momentos de cansancio y debilidad. Predominan cualidades negativas como la distracción, la falta de interés, la agresividad..., por lo cual puede disminuir el aprovechamiento de las clases, así como las notas. No podemos ser demasiado exigentes a la hora de pedir grandes esfuerzos físicos o mentales.

Inicio de la *introversión*. Se da un gran desequilibrio interior. Por un lado, continúa la actividad extravertida del niño o niña, pero le empieza a preocupar lo que le pasa a su cuerpo y su psique, se examina, y esto le produce introversión.

Gran poder de *las imágenes y los sueños*. Las percepciones, las intuiciones, las imágenes vivas e intensas gozan de una gran fuerza, y se produce un período de mucha actividad en la imaginación, aunque ya son capaces de tener pensamientos abstractos. Es frecuente que sueñen de día, que sean ellos los protagonistas de sus sueños, pues les sirve para evadirse de la realidad.

Avanza hacia *la memoria lógica*. En la etapa anterior predominaba la memoria mecánica. En

ésta, el niño o niña no puede retener la información con tanta facilidad y necesita encontrar el significado y el sentido de los aprendizajes para ordenarlos de una manera lógica. Durante un tiempo se dan los dos tipos de memoria.

Inicio del *pensamiento abstracto*. Alrededor de los diez años, el niño o niña es capaz de fijar su atención en lo más esencial de la concreción. Pero la capacidad de pensar de manera abstracta es escasa. En este momento se desprende de las imágenes, las definiciones no le presentan dificultades y es capaz de sacar conclusiones.

Necesidad de buscar *nuevas experiencias*. La aparición de nuevos instintos y tendencias es una fuente de tensiones y luchas. Necesita vivir aventuras, nuevas situaciones y experiencias, y pasar por situaciones peligrosas. Si no puede ser de forma real, será en libros de aventuras. Aparece el instinto sexual en forma de deseo que puede perturbar su mente y plantear conflictos morales, lo cual contribuye a la separación de sexos ya iniciada en la tercera infancia con la especialización de intereses.

Desde el punto de vista *social*, crece el deseo de destacar, de batir marcas en el deporte y en la vida. El niño o niña presume de lo que ha hecho y de lo que no. Se imagina como famoso y admirado, quiere independizarse de los adultos y padres y quiere vivir por su cuenta. Los niños se agrupan para jugar y divertirse, fuera del control de los adultos; las niñas, en cambio, prefieren la soledad.

Con respecto a los *sentimientos*, predomina el pesimismo, es habitual la falta de equilibrio y punto medio, van de un extremo al otro pasando fácilmente de un estado de ánimo al contrario. Son frecuentes los sentimientos de miedo, susceptibilidad, irritabilidad y falta de confianza.

### 3.º y 4.º de ESO

Los alumnos de 3.º y 4.º de la ESO se encuentran en medio de dos fases: la pubertad y la adolescencia.

La *pubertad* es una fase de maduración fisiológica y biológica que lleva al alumno o alumna a restaurar el equilibrio con respecto a la fase anterior. El cuerpo empieza a crecer, desaparece la desproporción corporal, la maduración sexual y del organismo hace que el cuerpo adopte la forma típica masculina y femenina. Las niñas se encuentran en esta fase de los 14 a los 15 años, y los niños de los 15 a los 16. El mundo interior es el gran descubrimiento de esta etapa.

El descubrimiento *del «yo»*. Como consecuencia de la introversión, el joven descubre su propio yo. Se da cuenta de que es distinto a los demás, que tiene sentimientos y pensamientos propios, descubre su vida interior y se aísla. Se comprende y se critica, pero tiene una actitud egoísta y subjetiva.

El descubrimiento *del tiempo*. Descubre el tiempo, la continuidad de la vida, que no puede vivir el presente sin preocuparse por el futuro ni desentenderse de lo que hizo en el pasado. Así descubre la responsabilidad.

El descubrimiento *de los demás*. Se da cuenta de que los demás también tienen sus sentimientos, intenciones y motivos. El joven examina a los demás de manera crítica, crítica que también alcanza a sus profesores y educadores.

Inicio de los *valores*. La inteligencia progresa mucho con la percepción de los valores. Con este descubrimiento, el mundo se transforma, descubre que los ideales pueden servir de guía en su vida.

*Actitud crítica*. Aparece el sentido crítico, ahora el joven no acepta sin explicaciones. Lo que antes era evidente ahora es un gran problema. Puede criticar la conducta de los demás, las costumbres, las tradiciones, la vida social... Esta crítica suele ser rigurosa, unilateral y poco objetiva, admite las situaciones extremas, no las intermedias.

Las *tendencias*. Son mucho más fuertes y estables que en la fase anterior. El instinto sexual es una poderosa fuente de emociones, y es muy importante que no se deje dominar por la satisfacción inmediata que exige. El joven quiere independizarse del adulto e igualarse a él, le limita y se preocupa mucho más por su aspecto físico y la ropa. Es muy egoísta, sólo le preocupa lo que está relacionado con él, no conoce el altruismo ni puede comprender los problemas de los demás. Todo ello configura un joven que se aísla y tiene pocas relaciones sociales.

*Los ideales*. El descubrimiento de los valores conlleva que los ideales se conviertan en la meta de su vida. Pero como el joven todavía no es capaz de tener un ideal propio, lo que hace es escoger un modelo que le sirva de guía, de espejo, alguien a quien quiere igualarse y que normalmente es una persona de carácter moral y personalidad fuerte que le atrae y le fascina. De este modo, empieza a formarse la personalidad del joven. Le impresionan los ejemplos de conducta elevada y no las palabras y el discurso. Poco a poco el modelo va alimentando el ideal, y eso lo conduce a la confección de un plan de vida; su voluntad y sentimientos se polarizan para lograrlo.

Los *sentimientos* experimentan un gran desarrollo, se profundizan y diversifican, y proporcionan la inmensa y delicada complejidad de la vida sentimental del hombre, desde la

melancolía y nostalgia hasta la pasión y el entusiasmo. Al joven le atrae todo y lo siente todo. Quiere explorar todas las zonas de su vida y sus sentimientos. Alterna momentos de entusiasmo con otros de depresión, aún no ha encontrado el equilibrio, pero lo más importante es sentirse y vivir su yo.

## **2.2. CARACTERÍSTICAS DEL IES CARLOS ALVAREZ**

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

El centro se encuentra situado en la localidad de Churriana, es una localidad situada entre la zona del aeropuerto y la urbanización de Guadalmar.

La localidad de Churriana se ha caracterizado por una expansión y dinamismo sin control produciéndose grandes desigualdades entre los habitantes de la zona. En este dinamismo dispar hay que incluir el fenómeno de la inmigración y asentamiento en este lugar. Añadir a todo ello la presencia de una zona de casas sociales que acoge a gran parte de familias con bajo nivel adquisitivo, la mayoría de ellas de etnia gitana y magrebíes. Estas condiciones dan lugar a grandes diferencias en la vida social de la localidad que se ven reflejadas en el día a día del centro

EL ALUMNADO: El tipo de alumnado es variado en cuanto a su nivel cultural, social y económico, debido principalmente al distinto tipo de viviendas del entorno, señalado anteriormente, aparte de la influencia generalizada en nuestra costa de un gran número de inmigrantes de distinta procedencia.

LA ASIGNATURA: En general, el interés por la asignatura es aceptable, aunque hay que potenciarles la actitud hacia el esfuerzo y mejorar su motivación hacia todo tipo de actividades físico-deportivas, tanto dentro como fuera del horario lectivo. Para ello y dado el carácter eminentemente práctico de la asignatura, será fundamental el conseguir un máximo aprovechamiento de las instalaciones, tanto dentro como fuera del horario lectivo, garantizando al alumnado el ejercicio físico-deportivo durante las dos horas semanales obligatorias.

### FUNCIONAMIENTO GENERAL

El instituto está formado por 10 cursos divididos en 4 niveles , distribuidos de la siguiente forma

3 grupos de 1º E. S. O.

2 grupos de 2º E. S. O.

3 grupos de 3º E. S. O.

2 grupos de 4º E. S. O.

El horario del centro es de 8,15 a 14,45 horas, dividido en 6 periodos de de clase de 60 minutos cada una, existiendo un recreo de 11,15 a 11,45 horas. A partir de las 14,45 horas empieza el servicio de comedor y algunas actividades extraescolares, no deportivas, hasta la hora de cierre -17 horas-.

El número de alumnos por grupo oscila entre 25 y 30, siendo todos ellos mixtos.

El centro acoge a alumnos de integración y diversificación, que tendrán adaptaciones curriculares individuales según vayan siendo conocidas sus necesidades.

El número de sesiones anuales para la educación física es de aproximadamente 68, es decir, 2 semanales, teniéndose en cuenta que pueden verse reducidas por varios imprevistos y, por tanto, debemos pensar realmente en unas 60 sesiones por curso.

En cuanto a las instalaciones deportivas del centro, se cuenta con una pista polideportiva al aire libre de aproximadamente 40x20 metros y un gimnasio cubierto, de 27x16 metros útiles para la práctica, así como unos vestuarios con duchas y servicio para minusválidos, masculino, femenino y del profesorado, además de un cuarto almacén en el gimnasio y dos más pequeños en la pista exterior.

En cuanto al material fijo de las instalaciones, se tienen 4 canastas de baloncesto, 2 porterías de fútbol-sala-balonmano en la pista exterior y 2 canastas de baloncesto, 8 módulos de espalderas en el gimnasio. Además, ambas instalaciones cuentan con focos para su alumbrado.

**\* Número de cursos, grupos, horas semanales y alumnado correspondiente a cada Profesor de este Departamento**

| ASIGNATURA       | GRUPO | PROFESOR@ |
|------------------|-------|-----------|
| EDUCACIÓN FÍSICA | 1ºA   |           |
|                  | 1ºB   |           |
|                  | 1ºC   |           |
|                  |       |           |
|                  | 2ºA   |           |
|                  | 2ºB   |           |
|                  |       |           |
|                  |       |           |
|                  | 3ºA   |           |
|                  | 3ºB   |           |
|                  | 3º C  |           |
|                  |       |           |
|                  | 4ºA   |           |
|                  | 4ºB   |           |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

Todo los grupos tienen al profesor Jaime Wucherpennig Gaminde

### **3. COMPETENCIAS BÁSICAS.**

#### **1. Competencia en comunicación lingüística:**

El lenguaje es básico para que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de comprender lo que leen y sepan expresarse correctamente. En nuestra materia trabajarán esta competencia a través de las diferentes fichas que se le entregarán en cada unidad didáctica, el uso de terminología específica de nuestra materia, lectura de artículos o entrevistas relacionados con la asignatura. Además dedicaremos un tiempo a la lectura en cada unidad didáctica cumpliendo con el art. 6.5 Decreto 231/07.

#### **2. Competencia de razonamiento matemático:**

Entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones para resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo laboral. En nuestra materia tenemos multiplicidad de situaciones donde se trabajará esta competencia:

Claridad y precisión en el manejo de números y medidas en el cálculo de frecuencia cardíaca.

Cálculo de diferentes porcentajes de trabajo de las capacidades físicas.

Calculo de ingesta calórica.

Trabajo de elementos geométricos en las diferentes situaciones reducidas.

Manejo de cifras en contextos deportivos como competiciones, reglamentos, medidas de los campos de juegos etc.

Escalas, medidas, magnitudes, planos y mapas en la unidad didáctica “carreras de orientación”.

#### **3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural:**

Es la competencia que tiene una relación más directa con nuestra asignatura. Recogerá la habilidad para la comprensión de los sucesos, la predicción de las consecuencias y la actividad sobre el estado de salud de las personas y la sostenibilidad medioambiental. Trabajaremos esta competencia desde nuestra materia en:

Unidad didáctica “salud y ejercicio”. Calentamiento, vuelta a la calma, salud individual y colectiva, hábitos higiénicos y de cuidado corporal hábitos alimenticios.

Unidades didácticas de cualidades físicas.

Cuerpo humano. Efectos positivos de la práctica de actividad física.

Posturas correctas. “Higiene equilibrio y control postural”.

Educación medioambiental, en unidad didácticas del bloque de contenidos medio natural y en las actividades complementarias y extraescolares.

#### **4. Competencia digital y tratamiento de la información:**

Entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. La trabajaremos desde las siguientes actividades:

- Actividades de refuerzo o ampliación.
- Utilización del blog de la asignatura, cuando se cree.
- Búsqueda de aspectos reglamentarios, artículos deportivos.
- Búsqueda de lugares singulares de Andalucía para la práctica de actividades físicas.

#### **5. Competencia social y ciudadana:**

Entendida como aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Desde nuestra materia la desarrollaremos a través de:

- Habilidades sociales en la práctica deportiva.
- Consenso en la toma de decisiones y aceptación de la mayoría (“orientación”, trabajo en grupos).
- Resolución de conflictos dialogados en trabajo en grupo (en deportes, juegos cooperativos, actividades de reflexión, etc.).
- Coeducación e igualdad de los sexos.
- Aceptación de la competición de forma saludable en los distintos deportes.
- Colaboración y confianza en unidad didáctica “juegos cooperativos” y en distintos juegos practicados en las sesiones.

#### **6. Competencia cultural y artística:**

Que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Los siguientes aspectos contribuyen al desarrollo de esta competencia.

- El desarrollo de la sensibilidad estética en las unidades del bloque de expresión corporal.
- El uso de códigos artísticos y técnicos.
- Las artes populares, como el uso de distintos juegos populares en diferentes unidades didácticas.
- El conocimiento del entorno cultural a través de la unidad didáctica “nuestro entorno”.
- El uso de la música en las unidades didácticas, vueltas a la calma (relajación).

#### **7. Competencia para aprender a aprender:**

Aplicar los aprendizajes a nuevas situaciones y utilizarlos para construir nuevos aprendizajes, conocer el punto de partida y estrategias para desarrollarse y progresar. Esta competencia la desarrollaremos a través de:

- Desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Técnicas de observación y registro, por ejemplo en habilidades técnicas de los diferentes deportes.

Autoevaluación de los diferentes aprendizajes en las diferentes unidades didácticas.  
Autogestión de su tiempo y del trabajo, por ejemplo en el calentamiento, vuelta a la calma.

## **8. Competencia para la autonomía e iniciativa personal:**

Que incluye la posibilidad de optar con criterio propio y espíritu crítico y llevar a cabo las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida y hacerse responsable de ella. Incluye la capacidad emprendedora para idear planificar, desarrollar y evaluar un proyecto. Aspectos como los siguientes trabajan esta competencia:

Planificación de sesiones.

Responsabilidad en el trabajo autónomo.

Responsabilidad en cumplir las normas de seguridad (en todas las sesiones).

Llevar a la práctica de forma autónoma los hábitos higiénicos.

Perseverancia para conseguir los objetivos (“condición física”, “malabaristas”, “bádminton”) etc.

## **4. OBJETIVOS.**

**4.1 Según el REAL DECRETO 1631/2006**, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la **Educación Secundaria Obligatoria**, la enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta 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 del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan 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.

#### **4.2. Comunes a todas las unidades didácticas.**

1. Mostrar una actitud de esfuerzo y superación en el desarrollo de las actividades físicas, aceptando tus posibilidades y limitaciones.
2. Establecer relaciones interpersonales de ayuda, cooperación, aceptando las decisiones grupales, desarrollando valores relativos a la igualdad, tolerancia e integración.
3. Respetar las normas de clase, de seguridad y las reglas de las actividades.
4. Conocer y llevar a la práctica criterios y hábitos de cuidado corporal valorando sus efectos sobre la salud.

#### **4.3. Propios de cada unidad didáctica.**

Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y valorarlo como medio para prevenir lesiones.

Conocer, valorar y saber utilizar la técnica de relajación de Jacobson.

Conocer y adoptar posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

Reconocer los principios básicos de la “Dieta Mediterránea”, y su importancia para la mejora de la salud en el equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

Conocer y practicar actividades y juegos malabares.

Autoconstruir pompones y material para practicar juegos malabares.

Desarrollar la destreza en el lado no dominante y los movimientos disociados.

Conocer y practicar juegos y deportes de red mostrando una actitud participativa y cooperativa, valorando su carácter lúdico y recreativo.

Desarrollar la coordinación dinámica específica con y sin implemento para lanzar, pasar y golpear diferentes tipos de objetos.

Conocer distintos tipos de palas y explorar sus posibilidades, realizando un buen uso de las mismas.

Comprender el concepto de reglamento y comprender las reglas básicas de los deportes de red.

Conocer y utilizar los recursos, del centro, del medio urbano y del medio natural, para la práctica de actividades físicas.

Conocer los factores a tener en cuenta en la organización de una actividad físico deportiva en el medio natural.

Valorar la práctica de actividad física en el medio natural, desarrollando valores relacionados con la conservación del mismo.

. Conocer y practicar los pasos y técnicas básicas del aeróbic base.

Aprender a estructurar la música.

Comprender las posibilidades expresivas del cuerpo a través del movimiento.

Inventar pasos nuevos individualmente y en grupo utilizando distinto material para hacer más rica y variada la práctica de esta actividad.

Conocer y vivenciar las principales adaptaciones de los sistemas anatómicos y fisiológicos en relación a las capacidades físicas y sus implicaciones sobre la salud.

Participar en juegos y actividades físicas estableciendo relaciones de cooperación y ayuda con los compañeros y compañeras sin mostrar actitudes discriminatorias.

Resolver problemas (sensoriales, relacionados con el mantenimiento del equilibrio, expresivos. Etc.) en situaciones que impliquen la ayuda y colaboración con los compañeros y compañeras.

Resolver problemas que requieran confiar en la colaboración del compañero/a.

Iniciarse al baloncesto como deporte colectivo de cooperación-oposición.

Conocer y comprender los aspectos históricos y reglamentarios propios de los deportes individuales, de adversario y colectivos.

Iniciarse en las habilidades específicas propias de los deportes y acciones técnico tácticas individuales y grupales aplicándolas en situaciones de juego y competición.

Desarrollar la condición física propia de los deportes.

Conocer y valorar el patinaje como actividad lúdico recreativa para ocupar el tiempo libre de forma placentera.

Iniciarse en las habilidades técnicas del patinaje y su aplicación al mundo de la actividad física mediante situaciones lúdicas.

Conocer y practicar danzas populares y tradicionales de distintas partes del mundo.

Estructurar y contar los tiempos de la música en frases y estrofas, ajustando los movimientos, pasos básicos de danza y enlaces, a los distintos esquemas rítmicos.

Aceptar las actividades de expresión corporal, eliminando inhibiciones y complejos potenciando de este modo la autoestima.

Conceptuar y clasificar las capacidades físicas básicas y comprender y valorar su implicación en situaciones lúdicas y deportivas.

Diferenciar y practicar los principales medios de entrenamiento de cada capacidad física básica (fuerza, flexibilidad y resistencia).

Conocer y valorar los juegos y deportes alternativos como actividad lúdico recreativa para ocupar el tiempo libre de forma placentera.

Conocer y comprender los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios propios de los diferentes deportes alternativos.

Iniciarse en las habilidades específicas propias de los deportes alternativos mediante situaciones lúdicas.

Comprender la dinámica del juego del voleibol y actuar tácticamente.

Participar de forma activa en juegos y carreras de orientación, valorando los aspectos lúdicos y recreativos de los mismos.

Conocer, aplicar e investigar los diferentes recursos, naturales y artificiales para orientarse en el espacio.

Conocer y utilizar los mapas y brújulas para la práctica de orientación en distintos medios.

Valorar la práctica de actividad física en el medio natural, desarrollando valores relacionados con la conservación del mismo.

Conocer, practicar y valorar las sevillanas como parte de nuestro folklore andaluz y como medio de ocupación del tiempo de ocio y promoción de la salud.

Desarrollar la coordinación dinámica específica entre el tren inferior y superior, la memoria motriz y el sentido del ritmo de manera que puedan relacionar los conocimientos musicales con los códigos de movimiento propios de cada ejercicio y de cada coreografía, adquiriendo así las bases para su posterior interpretación.

Mejorar la espontaneidad, la creatividad y la expresividad corporal mediante la

participación del baile, siendo conscientes de la continua evolución de la danza.

## **5. CONTENIDOS**

### **PRIMER CURSO**

#### **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: CONTENIDO BÁSICO LOMCE**

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. Actividades de activación.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. Progresividad de los esfuerzos.
- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física. Actividades de recuperación.
- Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Los niveles saludables en los factores de la condición física.
  - Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana. Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
  - Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación
  - Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.
  - Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas.
  - Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

#### **BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES (INDIVIDUAL EN MEDIO ESTABLE, ADVERSARIO Y COLABORACIÓN-OPOSICIÓN). CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

- El deporte individual en medio estable, de adversario y de colaboración oposición como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual en medio estable.
- Las fases del juego en los deportes de adversario y de colaboración-oposición: concepto y objetivos.
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes de adversario y de colaboración-oposición.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora. Autovaloración, autoimagen, y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro.

- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
  - Respeto y aceptación de las reglas de las actividades , juegos y deportes practicados.
  - Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

### **BLOQUE 3: ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS. CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Combinación de distintos ritmos y manejos de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

### **BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NO ESTABLE. CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.
  - Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

### **BLOQUE 5: HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA. CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

## **UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DISTINTOS BLOQUES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN.**

Objetivos, contenidos y evaluación de la asignatura.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. UNIDAD BÁSICA LOMCE.**

El calentamiento, la parte principal de una sesión y la vuelta a la calma.

La condición física. Cualidades físicas y salud.

Acondicionamiento físico y salud. Fuerza resistencia, resistencia aeróbica y flexibilidad.

La higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física.

La hidratación y alimentación durante la actividad física.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: DEPORTE INDIVIDUAL EN MEDIO ESTABLE, EL ATLETISMO. UNIDAD BÁSICA LOMCE.**

Reglamento básico.

Técnica básica y formas de evaluar de la marcha, carrera de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina adaptado y relevos.

Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramiento y relajación.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTE INDIVIDUAL SECUNDARIO, LA GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA.

Habilidades motrices básicas de saltos, giros, equilibrios vinculados a la gimnasia artística deportiva.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTE DE ADVERSARIO CON IMPLEMENTO, EL BÁDMINTON. **CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

Habilidades motrices de pases, saques y recepciones, golpes defensivos y ofensivos, desplazamientos.

Puesta en juego y golpes de fondo de pista.

Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpes.

Reglamento de juego.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6: DEPORTES DE COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: FÚTBOL, BALONCESTO, VOLEIBOL (DEPORTES SECUNDARIOS) Y EL BALONMANO COMO **CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

Aspectos funcionales y principios estratégicos comunes. Ataque o defensa (papel y conducta de los jugadores). Capacidades implicadas.

Estimulos relevantes que condicionan la conducta motriz: situación de jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.

Trabajo en equipo: la colaboración y la toma de decisiones.

Reglamentos básicos.

Habilidades motrices vinculadas al baloncesto, balonmano y voleibol.

Técnica básica del fútbol.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7: EXPRESIÓN CORPORAL. (**CONTENIDO BÁSICO LOMCE**)

La toma de conciencia corporal. Espacio y tiempo.

La comunicación no verbal. Postura, gesto y movimiento. Control e intencionalidad.

El mimo. El juego dramático.

El objeto en la expresión.

La elaboración creativa colectiva de un mensaje y su comunicación.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8: ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE.

La marcha. **CONTENIDO BÁSICO LOMCE.**

- zonas de actividad y técnicas, posibilidades en el entorno natural próximo.
- equipamiento básico según duración y condiciones.
- La meteorología
- conductas destinadas al cuidado del entorno

La orientación.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS, PRERUGBY, PREBEISBOL, ULTIMATE (DISCO VOLADOR) Y JUEGOS MALABARES (PELOTAS)

Aspectos comunes de los deportes colectivos. Ataque o defensa.

Trabajo en equipo y cooperación.



Reglamento básico.

Habilidades motrices vinculadas al rugby, béisbol, ultimate y malabares con 2 o 3 pelotas.

## **SEGUNDO CURSO**

### **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.
- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardíaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y las mejoras de las condiciones de salud.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tiene sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

### **BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES**

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado el curso anterior.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

### **BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL**

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.

- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

#### **BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL**

- El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

#### **UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DISTINTOS BLOQUES**

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN.**

Objetivos, contenidos y evaluación de la asignatura.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

Objetivos del calentamiento.

Acondicionamiento físico y salud. Resistencia aeróbica y flexibilidad.

Condición física y salud. Actitud postural.

La intensidad del esfuerzo. Toma de la frecuencia cardiaca.

La hidratación en la práctica de actividad física.

Efectos sobre la salud de determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: DEPORTE INDIVIDUAL PRINCIPAL, LA GIMNASIA ARTÍSTICA DEPORTIVA.**

Reglamento básico.

Técnica básica de elementos de saltos, giros, equilibrios y combinaciones.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTE INDIVIDUAL SECUNDARIO, EL ATLETISMO.**

La competición en pista.

Técnica y táctica básica de las carreras de velocidad y medio fondo, salto de longitud, lanzamiento de peso y relevos.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTE DE ADVERSARIO CON IMPLEMENTO, LA PALA.**

Reglamento básico del tenis de mesa.

Técnica básica del tenis de mesa.

Táctica básica individual del bádminton con palas.

##### **UNIDAD DIDÁCTICA 6: DEPORTE DE CONTACTO CON ADVERSARIO, LA LUCHA.**

Normativa común a los juegos y deportes de lucha.

Técnica y táctica básica en la actividad de lucha.

## UNIDAD DIDÁCTICA 7: DEPORTES COLECTIVOS, FÚTBOL, BALONCESTO, BALONMANO Y VOLEIBOL.

Reglamento, técnica y táctica básica del balonmano.

Cooperación, tolerancia y deportividad en la participación activa y pasiva de torneos realizados en clase y en los distintos deportes.

## UNIDAD DIDÁCTICA 8: EXPRESIÓN CORPORAL.

El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.

Toma de conciencia corporal. La respiración y la relajación en la expresión. La intensidad del movimiento.

Danza creativa y baile.

La creatividad a través de la práctica de una secuencia armónica de movimientos a partir de un ritmo escogido, de forma colectiva e individual.

## UNIDAD DIDÁCTICA 9: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

Senderismo. Autonomía básica en la actividad.

## UNIDAD DIDÁCTICA 10: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: PRERUGBY, PREBÉISBOL, ULTIMATE (DISCO VOLADOR) Y JUEGOS MALABARES (EL DIÁBOLO).

Técnica básica.

### **TERCER CURSO**

#### **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. CONTENIDO LOMCE.**

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre las mejoras de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia, flexibilidad fuerza y velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo y posibles riesgos de las actividades físicas trabajadas.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas deportivas realizadas, además de las cotidianas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
  - Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
  - Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.
  - Medidas preventivas en las actividades física deportivas en las que hay competición

## BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES (INDIVIDUALES EN MEDIO ESTABLE, DE ADVERSARIO, DE COLABORACIÓN O POSICIÓN) CONTENIDO BÁSICO LOMCE.

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura fosbury
- Aspectos preventivos
- Formas de evaluar el nivel técnico
- Reglamento, estrategias de juego y técnica del bádminton
- Habilidades, estrategias, estímulos relevantes, colaboración y toma de decisiones en el baloncesto.

## BLOQUE 3: ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVAS. CONTENIDO BÁSICO LOMCE.

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

## BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE. CONTENIDO BÁSICO LOMCE.

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. Equipamiento básico. La meteorología. Características de las zonas de actividad.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural, de la utilización de mapas, de la brújula y GPS.
  - Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
  - El cuidado del entorno que se realiza.

## UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DISTINTOS BLOQUES

### UNIDAD DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN.

Objetivos, contenidos y evaluación de la asignatura.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD. CONTENIDO LOMCE.

Elaboración de calentamientos según el tipo de actividad posterior. Efectos del calentamiento.

Acondicionamiento físico y salud. Métodos de entrenamiento de la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad.

Condición física y salud. Higiene postural en los ejercicios. Pros y contras de las actividades.

Alimentación y actividad física. Equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

Métodos de relajación.

La frecuencia cardíaca, toma de pulso. La percepción del esfuerzo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3: DEPORTE INDIVIDUAL Y DE CONJUNTO, LA GIMNASIA ACROSPORT DE INICIACIÓN.

Toma de conciencia corporal. Higiene postural en el acrosport.

Habilidades gimnásticas básicas: equilibrios, giros, saltos y combinaciones.

Elementos del acrosport: pirámides y figuras corporales. Combinaciones.

Elementos de enlace.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTE DE ADVERSARIO, EL BÁDMINTON. **CONTENIDO LOMCE.**

Reglamento. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

Técnica básica: saque y recepción, drive, globo y despeje.

Estrategia: colocación de los golpes en función de la situación de los jugadores e interpretación del juego.

### UNIDAD DIDÁCTICA 5: DEPORTES DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN: FÚTBOL, BALONMANO, VOLEIBOL (DEPORTES SECUNDARIOS) Y **EL BALONCESTO COMO CONTENIDO LOMCE.**

Reglamento, técnica y táctica básica del baloncesto. Adaptación a las características de los ejecutantes.

Táctica individual y colectiva en situaciones de juego reducido de los distintos deportes.

Principios estratégicos. Capacidades implicadas.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6: ACTIVIDADES ARTÍSTICO EXPRESIVA. **CONTENIDO LOMCE.**

Bailes y danzas. Por parejas o en grupo. Danzas tradicionales de Europa. Danza moderna.

Principios coreográficos y realización.

### UNIDAD DIDÁCTICA 7: ACTIVIDADES EN MEDIO NO ESTABLE. **CONTENIDO LOMCE.**

La carrera de orientación. La brújula, el mapa y otros sistemas. Equipamiento.

Los factores climatológicos a tener en cuenta.

La actividad y su influencia en el medio ambiente próximo.

### UNIDAD DIDÁCTICA 8: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: RUGBY, BÉISBOL, ULTIMATE (DISCO VOLADOR) Y JUEGOS MALABARES (PELOTAS).

Organización del ataque y de la defensa en dichos deportes.

Técnica básica con 3 o 4 pelotas malabares.

## **CUARTO CURSO**

### **BLOQUE 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud:

resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad, y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,.) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

## BLOQUE 2: JUEGOS Y DEPORTES

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.
- Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

## BLOQUE 3: EXPRESIÓN CORPORAL

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

## BLOQUE 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
  - Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

## **UNIDADES DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS DISTINTOS BLOQUES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: PRESENTACIÓN.**

Objetivos, contenidos y evaluación de la asignatura.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

Planificación de calentamientos autónomos.

Acondicionamiento físico y salud. La adaptación del organismo al entrenamiento. Los principios del entrenamiento. Métodos y sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas. Las variables del entrenamiento en el diseño de un plan de mejora de una cualidad física.

Condición física y salud. Efectos saludables en el organismo por la práctica sistemática del ejercicio físico. Riesgos del sedentarismo. Calidad de vida.

Prevención y primeros auxilios de las lesiones deportivas y de la vida cotidiana.

Métodos de relajación. Tipos de respiración. Aplicación en la vida cotidiana.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: DEPORTE DE ADVERSARIO CON IMPLEMENTO, EL BÁDMINTON DE COMPETICIÓN.**

Técnica básica: dejada alta, dejada baja y remate.

Táctica básica en dobles.

Organización de un torneo en las clases.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: DEPORTES COLECTIVOS, FÚTBOL, BALONCESTO, BALONMANO Y VOLEIBOL.**

Reglamento, técnica y táctica básica del voleibol.

Organización de torneos en clase de los distintos deportes.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5: EXPRESIÓN CORPORAL.**

La composición coreográfica en el acrosport. Los diferentes elementos técnicos, de expresión y comunicación, para la puesta en escena de una representación sencilla, colectiva y con soporte musical.

La coreografía en el baile o la danza. Los diferentes elementos técnicos, de expresión y comunicación, para la puesta en escena de un baile o danza sencilla, colectiva y con soporte musical.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.**

Organización y realización de actividades deportivas recreativas en la playa (medio terrestre y acuático), basadas en una competición de los deportes alternativos y colectivos trabajados, que mejor se adapten al medio arenoso y acuático.

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: RUGBY, BÉISBOL, ULTIMATE (DISCO VOLADOR) Y JUEGOS MALABARES (OBJETOS VARIADOS).**

Organización de torneos en clase de los distintos deportes.

Técnica básica de los malabares con objetos variados y distintos a los usados en cursos anteriores.

Organizar un festival de malabares en la clase.

**DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y NÚMERO DE SESIONES ORIENTATIVAS 1º ESO**

|             | 1ª EVALUACIÓN   | 2ª EVALUACIÓN  | 3ª EVALUACIÓN   |
|-------------|---|--|---|
| 1º E. S. O. | <p><b>Presentación:</b><br/>1 sesión.</p> <p><b>Condición Física:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Juegos Atlético:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Bádminton:</b><br/>5 sesiones.</p> <p><b>Baloncesto:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Juegos populares y tradicionales:</b><br/>2 sesiones.</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Balonmano:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Juegos y deportes alternativos I:</b><br/>6 sesiones</p> <p><b>Preparación Medio Natural:</b><br/>2 sesiones.</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Fútbol Sala:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Habilidades Gimnásticas:</b><br/>3sesiones.</p> <p><b>Expresión Corporal:</b><br/>5 sesiones</p> |

**NOTA IMPORTANTE**

El número de sesiones por unidad didáctica, la ubicación de la misma en una evaluación u otra, así como el orden de los contenidos dentro de las mismas, puede sufrir cambios por necesidades de los profesores/grupos.



**DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y NÚMERO DE SESIONES ORIENTATIVAS 2º ESO**

|             | 1ª EVALUACIÓN   | 2ª EVALUACIÓN   | 3ª EVALUACIÓN   |
|-------------|---|---|---|
| 2º E. S. O. | <p><b>Presentación:</b><br/>1 sesión.</p> <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Atletismo:</b><br/>2 sesiones.</p> <p><b>Palas/<br/>Malabares:</b><br/>5 sesiones.</p> <p><b>Juegos de Red</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Deportes de lucha:</b><br/>4 sesiones.</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Fútbol Sala:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Juegos y deportes<br/>alternativos II:</b><br/>6 sesiones</p> <p><b>Aerobic<br/>recreativo:</b><br/>5 sesiones.</p> <p><b>Senderismo:</b><br/>2 sesiones</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Iniciación Voleibol:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Hockey sala:</b><br/>4 sesiones</p> <p><b>Habilidades Gimnásticas:</b><br/>3 sesiones</p> <p><b>Iniciación Orientación:</b><br/>3 sesiones</p> |

**NOTA IMPORTANTE**

El número de sesiones por unidad didáctica, la ubicación de la misma en una evaluación u otra, así como el orden de los contenidos dentro de las mismas, puede sufrir cambios por necesidades de los profesores/grupos.

**DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y NÚMERO DE SESIONES ORIENTATIVAS 3º ESO**

|             | 1ª EVALUACIÓN   | 2ª EVALUACIÓN  | 3ª EVALUACIÓN   |
|-------------|---|--|---|
| 3º E. S. O. | <p><b>Presentación:</b><br/>1 sesión.</p> <p><b>Condición Física:</b><br/>8 sesiones.</p> <p><b>Bádminton:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Atletismo:</b><br/>4 sesiones.</p> | <p><b>Condición física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Acrosport:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Baloncesto:</b><br/>5 sesiones.</p> <p><b>Preparación MedioNatural:</b><br/>2 sesiones.</p> <p><b>Juegos M. autonconstruido:</b><br/>2 sesiones</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>2 sesiones.</p> <p><b>Voleibol:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Juegos y deportes alternativos III:</b><br/>6 sesiones</p> <p><b>Orientación:</b><br/>3 sesiones</p> <p><b>Danzas del mundo:</b><br/>3 sesiones</p> |

**NOTA IMPORTANTE**

El número de sesiones por unidad didáctica, la ubicación de la misma en una evaluación u otra, así como el orden de los contenidos dentro de las mismas, puede sufrir cambios por necesidades de los profesores/grupos.

**DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y NÚMERO DE SESIONES ORIENTATIVAS 4º ESO**

|             | 1ª EVALUACIÓN   | 2ª EVALUACIÓN  | 3ª EVALUACIÓN  |
|-------------|---|--|--|
| 4º E. S. O. | <p><b>Presentación:</b><br/>1 sesión.</p> <p><b>Condición Física:</b><br/>9 sesiones.</p> <p><b>Baloncesto:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Bádminton:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Malabares:</b><br/>3 sesiones.</p> | <p><b>Condición Física:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Fútbol Sala:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Deportes Adaptados:</b><br/>4 sesiones.</p> <p><b>Mimo y dramatización:</b><br/>4 sesiones.</p> | <p><b>Voleibol:</b><br/>6 sesiones.</p> <p><b>Juegos y deportes alternativos IV:</b><br/>4 sesiones</p> <p><b>Orientación:</b><br/>3 sesiones</p> <p><b>Organización de eventos y sesiones:</b><br/>6 sesiones</p> |

**NOTA IMPORTANTE**

El número de sesiones por unidad didáctica, la ubicación de la misma en una evaluación u otra, así como el orden de los contenidos dentro de las mismas, puede sufrir cambios por necesidades de los profesores/grupos.

## 5.2. Principios para el tratamiento de los contenidos.

### 5.2.1. Tratamiento interdisciplinar.

La visión interdisciplinar del conocimiento, resaltando las conexiones entre diferentes materias y la aportación de cada una a la comprensión global de los fenómenos estudiados, nos va a facilitar el trabajo de las competencias básicas. Las posibles actividades a desarrollar serán las siguientes:

*Jornadas de nutrición, alimentación y deporte.* Donde el alumnado realizará un campeonato de 3x3 de baloncesto además de un “concurso de triples” y un concurso de “la canasta imposible”. Todo ello después de unas charlas sobre alimentación saludable y una gimkana matemática.

*Montaje de expresión corporal* junto el departamento de lengua en el que tendrán que escenificar una escena de una obra de algún autor@ a determinar.

*En las salidas de senderismo y orientación* prepararán un dossier de las características generales y de fauna y flora del lugar a visitar.

### 5.2.2. Tratamiento intradisciplinar.

En cada unidad didáctica se indican los contenidos a desarrollar, pero además hay que tener en cuenta que en la mayoría de las unidades didácticas se trabajan los contenidos relacionados con los hábitos higiénicos y de cuidado corporal, con los hábitos de vida activa, contenidos de tipo social, de carácter intrapersonal.

### 5.2.3. Tratamiento de los temas transversales.

Son derivados de problemas sociales, y que por tanto nos afectan a todos. La escuela como agente socializador no puede mantenerse al margen de esta realidad y debe intervenir de forma positiva para intentar concienciarnos de estos problemas y poder reducirlos. Como temas transversales que son deben ser trabajados desde las diferentes áreas curriculares. En Educación Física vamos a desarrollar de forma principal los siguientes:

**Educación para la paz:** debemos procurar en nuestro alumnado valores de cooperación y ayuda, competición saludable, resolución dialogada de conflictos de juego, adaptación y concepción relativa de las reglas para incrementar la participación, valorar los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos.

**Educación para la salud:** son elementos que se tratan en las primeras unidades didácticas con más hincapié y a partir de ahí se trata de fomentar la autonomía en la utilización de estos hábitos. Higiene corporal, alimentación, postura, salud laboral y seguridad en la realización de actividad física son los puntos fundamentales.

**Educación para la igualdad entre los sexos:** uno de los temas más importantes será corregir las actitudes y estereotipos sexistas y discriminatorias que los alumnos y alumnas tienen en relación con la práctica de actividad física y con determinados contenidos en concreto.

La Coeducación y la igualdad van a ser contenidos presentes en cada una de las unidades didácticas. La coeducación supone no aceptar el modelo masculino como el mejor,

universal.

**Educación del consumidor:** concienciar a nuestros alumnos del consumo responsable. Es obligación venir con ropa de deporte a clase pero no tienen que obsesionarse con marcas de elevado coste. Deben ser alumnos con personalidad y criterio.

**Educación vial:** nuestro alumnado tiene que ser consciente de las normas de educación vial, especialmente en las unidades didácticas donde haya que salir del centro educativo.

**Educación ambiental:** a desarrollar específicamente en las unidades didácticas de actividades físicas en el medio natural y en actividades complementarias y extraescolares.

#### 5.2.4. Cultura Andaluza.

El conocimiento de nuestra comunidad debe formar parte del currículo. En este sentido podemos trabajar la cultura Andaluza desde:

Actividades de investigación y ampliación de conocimiento en relación a actividades naturales, reconociendo el valor de nuestro patrimonio natural.

Conocimiento y valoración del patrimonio urbano, como medio donde se pueden realizar actividades físicas y deportivas.

Juegos y deportes propios de nuestra comunidad.

Sevillanas como manifestación folklórica y cultural de Andalucía.

## 6. INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Nuestra metodología ira encaminada a conseguir las siguientes premisas:

**Incrementar el tiempo de compromiso motor de nuestro alumnado:** utilizaremos suficiente material para todo el alumnado, la actuación intentaremos que sea simultánea, eficiencia por parte del profesor/a en la organización e información de las tareas.

**Disminuir la tasa de conductas disruptivas:** controlando en todo momento la actuación de los alumnos/as, puntualidad a la entrada y a la salida, rutinas de organización en clase, no permitir las conductas de menosprecio, agresividad... y crear un clima de aula de afecto y confianza.

**Aumentar la seguridad:** evitando cualquier situación innecesaria que comprometa a nuestro alumnado. De esta forma partiremos de su nivel de desarrollo motor y evitaremos ejercicios contraindicados para su nivel de capacidad. Deberán aprender desde el primer momento a acatar las normas de clase y respetarlas para realizar una actividad física segura y saludable. No se plantearán ejercicios que sobrepasen sus limitaciones físicas, desde el punto de vista de la intensidad (diferentes niveles), del tiempo de ejecución, del material utilizado. Se vigilará que el material y las instalaciones estén en óptimas condiciones para ser utilizado.

**Implicar cognoscitivamente a nuestro alumnado:** utilizando los estilos de enseñanza cognoscitivos, juegos y propuestas de carácter abierto.

Se tenderá a una metodología especialmente activa, fomentando progresivamente actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza, llevando al alumnado a conocer los objetivos de la misma y dándoles opciones para el ejercicio de su responsabilidad, mediante la toma de decisiones.

Se intentará aplicar una metodología adecuada en la que toda tarea tenga pleno significado para el alumnado, tanto para su estructura cognitivo-motriz, como para sus propios intereses y motivaciones.

La metodología que utilizaremos tendrá en cuenta los siguientes principios:

Flexibilidad: las propuestas partirán de la realidad de cada alumno/a, no fijarán una meta igual para todos permitiendo que el desarrollo se haga en función de sus posibilidades y tratarán de ajustarse al ritmo de cada uno.

Actividad: el alumno/a es el protagonista de su propia acción. Partiremos de la propia necesidad de la actividad del alumno/a para obtener objetivos educativos. No basarse en la simple repetición de un modelo ni dejar que hagan lo que quieran, sino que el alumno/a se sienta el protagonista de la acción.

Participación: favoreceremos el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación, evitando la competitividad. La competición será considerada como una superación de dificultades y como forma lúdica de relación con los demás compañeros no como rivales a quienes ganar. Así, la competición estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.

Inducción: favoreciendo el autoaprendizaje, resolviendo problemas motrices, organizando su propio trabajo, comprobando la mejora en sus habilidades y destrezas.

Integración: aglutinando técnicas, habilidades y destrezas. No hay una respuesta motriz única sino una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida. Las diferencias sexuales y otras no serán un criterio para la agrupación o asignación de tareas, salvo que existan intereses educativos.

Aspecto lúdico: el juego es una parte muy importante de la actividad. El alumno/a debe divertirse haciendo educación física y así, muchas propuestas se presentarán en forma de juegos, tratando que sean atractivas y divertidas, estimulando en la participación.

Creatividad: las propuestas estimularán la creatividad, huirán de modelos fijos estereotipados o repetitivos

La organización de los grupos en la práctica se realizará a veces en grupo grande, otras en subgrupos,... pero siempre tratando de individualizar al máximo la enseñanza.

Los métodos de instrucción directa y búsqueda, se irán utilizando en función de las circunstancias, del material, de las instalaciones, de la naturaleza de la propia actividad, de la dinámica del grupo, ... a través de las siguientes técnicas o estilos de enseñanza:

Mando directo: el alumno/a deberá escuchar, comprender y cumplir lo que se le diga. Se proporcionará al alumno/a una información directa sobre la solución de un problema motor concretando la ejecución.

Reproducción de modelos: el alumno/a tratará de imitar un modelo concreto de actividad motriz.

## **7. EVALUACIÓN.**

### **7.1. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.**

#### **PRIMER Y TERCER CURSO. APLICACIÓN LOMCE.**

*1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.*

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. 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.
- 1.5. 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.

*2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticas-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros.*

- 2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

*3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.*

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de

*colaboración-oposición seleccionadas*

- 3.3. *Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.*
- 3.4. *Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.*
4. *Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.*
  - 4.1. *Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.*
  - 4.2. *Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.*
  - 4.3. *Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.*
  - 4.4. *Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.*
  - 4.5. *Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.*
  - 4.6. *Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.*
5. *Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.*
  - 5.1. *Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.*
  - 5.2. *Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.*
  - 5.3. *Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.*
  - 5.4. *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.*
6. *Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.*



- 6.1. *Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.*
- 6.2. *Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.*
- 6.3. *Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.*
7. *Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.*
  - 7.1. *Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.*
  - 7.2. *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.*
  - 7.3. *Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.*
8. *Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.*
  - 8.1. *Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.*
  - 8.2. *Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.*
  - 8.3. *Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.*
9. *Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, adoptando medidas de seguridad y preventivas en su desarrollo.*
  - 9.1. *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.*
  - 9.2. *Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.*
  - 9.3. *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.*

*10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.*

*10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación, para elaborar documentos digitales propios(texto, presentación, imagen, video, sonido...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.*

*10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.*

## **SEGUNDO CURSO**

*Entender la importancia del calentamiento como medio previo a la realización de una actividad deportiva y diferenciar las partes de las que consta el mismo.*

*2. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.*

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

*3. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.*

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

*4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.*

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

*5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.*

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los propios oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al

árbitro y sus decisiones.

*6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.*

El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

*7. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleve a cabo la actividad.*

El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

*8. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.*

*9. Interiorizar el concepto de condición física y su importancia en relación con la salud.*

*10. Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, y elaborando estrategias de ataque y defensa.*

#### **CUARTO CURSO**

*1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.*

Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean a la actividad física que se realizará.

*2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.*

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

*3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.*

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

*4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.*

El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.

*5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.*

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida, en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

*6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.*

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

*7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.*

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

*8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.*

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones

corporales después de su uso.

#### 9. *Participar en actividades físicas demostrando:*

- *actitudes positivas y de respeto*
- *autocontrol de los esfuerzos*
- *espíritu de superación*
  - *aplicación autónoma de conocimientos previos*

## **7.2. Instrumentos de evaluación.**

### **Para conceptos:**

Trabajos: se pueden plantear de forma grupal o de forma individual, bien como actividades de ampliación u obligatorias.

Resolver pequeños supuestos a través del blog de la asignatura, cuando se cree.

Cuestionarios o exámenes: se diseñarán para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas.

Fichas resúmenes: será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar resúmenes relativos a los contenidos trabajados.

### **Para procedimientos:**

Listas de control: son criterios que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Para cada alumno o alumna se anotarán al menos dos registros. El segundo registro se realizará en la sesión culminativa si es el caso.

Test motores: sirven para controlar la evolución del alumno/a con respecto a sí mismo y en comparación con otros sujetos de su misma edad.

Situaciones de aplicación: como actividad culminativa en la mayoría de las unidades didácticas.

### **Para actitudes:**

Escalas de clasificación o puntuación: existen escalas ordinales (0 al 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del

alumnado.

Cuaderno del profesor o profesora: se anotarán las faltas de asistencia, las normas de clase y de comportamiento (respeto del material, comida en clase, ropa de deporte, etc.)

### **7.3. Temporalización de la evaluación.**

#### **Evaluación inicial o diagnóstica.**

La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios, tests y situaciones lúdicas y deportivas.

#### **Evaluación procesual.**

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante el desarrollo de las unidades didácticas van a ser: Lista de control para evaluar los procedimientos, la escala de valoración para valorar las actitudes y el cuaderno del docente para valorar las normas. Así por ejemplo, al principio de cada clase, incluso durante el desarrollo del calentamiento, se pasará lista y se registrarán las anotaciones correspondientes.

#### **Evaluación sumativa.**

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación.

Además el docente terminará las listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

### **7.4. Criterios de calificación**

#### **CONCEPTOS 20%**

Exámenes y trabajos teóricos –prácticos

Exámenes y trabajos escritos (basados en los apuntes elaborados por el profesor)

#### **PROCEDIMIENTOS 40%**

Seguimiento de las actividades teórico-prácticas de clase.\*

\* Imprescindible la indumentaria y calzado deportivo apropiada

#### **ACTITUDES 40%**

Interés general por la asignatura.

Puntualidad.

Número de faltas límite justificadas/injustificadas.

Uso adecuado de instalaciones y materiales.

Traer algún material sencillo solicitado por el profesor/a.

Aseo personal.

Cooperación en la organización de las clases

Los alumnos exentos de la parte práctica deberán presentar un certificado médico antes del 15 de octubre en el que se especifique la lesión o enfermedad

Será necesaria la superación de, al menos, el 50% de la parte conceptual para poder hacer media con el resto de los criterios de evaluación.

Todo alumno que se niegue a realizar las actividades dedicadas a superar algún bloque de contenido completo no podrá superar el área de E.F. en la evaluación ordinaria de Junio.

Tanto la secuenciación de los contenidos como la temporalización estarán sujetas a modificaciones por necesidades del departamento, del centro o del tipo de actividades a realizar.

*Los diferentes apartados del área de conocimiento (conceptos, procedimientos y actitudes) deben ser superados como mínimo con un 5 sobre 10 para poder ser sumados.* De no ser así, el alumno no obtendría la valoración global positiva por tener un apartado o varios por debajo de los mínimos exigidos. El área de conocimiento es aprobado cuando la valoración global está por encima de 5 puntos.

## **7. 5. Actividades de recuperación.**

Debido al carácter que presenta nuestra programación, se podrá recuperar una unidad didáctica en otra unidad didáctica posterior que incida en los mismos contenidos y tenga parecidos criterios de evaluación. Además existe la posibilidad de recuperar en el examen de recuperación teórico de cada trimestre. Por último se diseña una prueba extraordinaria teórica práctica en septiembre, además de la entrega de trabajos teóricos.

## **8. RECUPERACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.**

Estos alumnos deberán superar el área en el curso actual y además presentar correctamente cumplimentados los trabajos teóricos que se les asignen. El plazo de estos terminará el 1 de junio del curso actual.

El alumnado que tenga la asignatura suspensa de otro curso anterior, estará “pendiente” de su recuperación y, para ello, **será requisito imprescindible** obtener un **informe positivo** y que se solicitará al final de la 3ª evaluación. Para la consecución del informe favorable se tendrá en cuenta:

1. ASISTENCIA A CLASE Y ACTITUD DE TRABAJO en el presente curso, en la asignatura. Las faltas de asistencia reiteradas así como una actitud inadecuada en las clases del actual curso, implican el suspenso en la recuperación de la asignatura.

2. Entrega OBLIGATORIA DEL TRABAJO, en la fecha establecida. NO SE RECOGEN TRABAJOS FUERA DE FECHA. La no presentación del trabajo implica el suspenso en la recuperación de la asignatura. Los trabajos serán solicitados en cada evaluación. Se proponen las siguientes tareas:

Primer trimestre: Deberán entregar fichas y trabajos sobre los diferentes temas tratados en el bloque de contenidos de Condición física y salud.

Segundo trimestre: entregarán un trabajo (mínimo 20 folios) sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes básicos que indique el profesor.

Tercer trimestre: entregarán un trabajo (mínimo 20 folios) sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes alternativos y/o actividades físicas en el medio natural que le indique el profesor.

Además en los diferentes trimestres se podrá realizar un examen escrito de los contenidos.

## **9. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE RECLAMACIONES.**

Cualquier alumno/a o cualquiera de sus representantes (padres o tutores legales) pueden, en caso de disconformidad con las calificaciones recibidas, presentar una reclamación para que su evaluación en la materia de la que se trate sea revisada de nuevo.

Para reclamar una calificación conviene seguir un protocolo que puede ser el siguiente:

En primer lugar conviene hablar directamente con el profesor de la materia con la que exista la disconformidad para que este aclare los motivos de la calificación del alumno; en caso de que la disconformidad continúe se deberá presentar por escrito una solicitud de revisión de la calificación.

Para presentar esta solicitud hay un plazo de dos días lectivos que cuentan a partir del día en que el alumno recibió la calificación. La reclamación puede contener todas las alegaciones que justifiquen la disconformidad con la calificación (es importante conocer los criterios de evaluación y los contenidos mínimos establecidos en la programación de la materia) aunque se puede alegar



cualquier causa que se considere ha perjudicado al alumno en el proceso de evaluación.

Una vez que la reclamación comience su trámite, pasarán unos días durante los cuales el departamento correspondiente la estudiará y emitirá un informe a la Jefatura de Estudios con las conclusiones oportunas; los padres del alumno y el alumno deberán ser informados por la Jefatura de Estudios de este informe, que estimará o desestimará la reclamación. En el caso de que el informe favorezca al alumno, el propio equipo educativo deberá realizar las correcciones oportunas para que quede constancia de la nueva calificación en el expediente del alumno.

En el caso de que el informe emitido no atienda la reclamación del alumno y, en caso de seguir disconforme con la calificación, el alumno o sus representantes legales podrán solicitar por escrito al Director del Centro que eleve una reclamación ante le Jefatura Territorial; para esto dispondrá de dos días que contarán a partir de la última comunicación recibida por parte del centro; el Director del centro dispondrá de tres días para remitir el expediente de reclamación a la Jefatura Territorial.

## RESUMEN

Hablar directamente con el profesor/a de la materia correspondiente

En el plazo de 2 días desde que el alumno recibe las notas se puede presentar reclamación por escrito ante la dirección del centro.

El departamento correspondiente la estudiará y emitirá un informe a la Jefatura de Estudios con las conclusiones oportunas En el plazo de 2 días el departamento resolverá la reclamación.

En el plazo de 3 días, si persistiera el desacuerdo, se podrá reclamar ante la Jefatura Territorial a través de la dirección del centro.

## **10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Atendiendo a los Principios de Diversidad: **Principios de Individualización, Normalización e Integración.**

La atención a la diversidad debe plantearse para dar respuesta a la individualización, normalización e integración y, es por ello, que éste Departamento entiende que debe dar las oportunas aportaciones permitiendo la máximo integración y, además, hacerlo en la medida en que éstos puedan asumirlas; de esta forma haremos de la Educación Física una actividad integradora con alumnos/as activos/as, participando de acuerdo a sus posibilidades y haciendo de nuestra aula un lugar donde todos/as puedan intervenir de forma tolerante y solidaria.

## 10.1. Adaptación curricular no significativa

Están basados en la práctica cotidiana de clase y se llevan a cabo principalmente a través de cambios en la metodología y en la organización de los recursos humanos y materiales, pero los objetivos generales no varían.

***Dificultades de aprendizaje. Cuando estas dificultades son de tipo motor o Procedimental.*** Utilizaremos las siguientes estrategias:

Estrategia en la práctica más analítica; se proponen tareas de dificultad gradual que los alumnos seleccionan para progresar en su aprendizaje.

Diversificación por niveles. Con actividades de repaso para el alumnado con menor nivel. Si un grupo de alumnos tiene un nivel alto en una habilidad, en la última parte de la clase se pueden plantear situaciones de juego real para ellos en lugar de juegos adaptados.

La enseñanza recíproca permite trabajar por parejas a ritmos diferentes, marcando el profesor el cambio de unos ejercicios a otros en función de los progresos.

La intensidad de la actividad es otra variable con la que profesor y alumno pueden adaptar ésta a su nivel de partida, prestando mayor atención a aquellos alumnos que más la precisen.

Introducción de Actividades Alternativas a las planificadas para el grupo.

Con alumnos/as asmáticos y/o alérgicos, deberíamos evitar:

El trabajo específico de resistencia aeróbica y anaeróbica.

Las actividades prolongadas y/o con poca recuperación.

El trabajo excesivamente continuado en lugares cerrados (gimnasios)

En definitiva, todos aquellos ejercicios y actividades que provoquen una excesiva elevación de la frecuencia cardíaca y respiratoria.

En caso de alumnos con problemas raquídeos, debemos evitar:

Volteretas.

Equilibrios de cabeza.

Ejercicios con sobrecarga en la espalda.

Abdominales con las piernas extendidas, tanto de elevar el tronco fijando los pies, como elevar las piernas fijando los brazos (es decir, los mal denominados abdominales superiores e inferiores con piernas extendidas).

Lumbares en los que se sobrepase la horizontal, favoreciendo la hiperlordosis lumbar

El resto de ejercicios y/o actividades, excepto en casos excepcionales, estimamos que si están en condiciones de ejecutarlos.

Para conocer este tipo de detalles se le pasará a los alumnos/as una serie de preguntas dentro del cuestionario inicial de recogida de datos.

En el anexo número 1 de esta Programación estarán reflejados las adaptaciones curriculares de aquellos/as alumnos/as con NEE que necesiten de adaptación en nuestra materia.

***Dificultades de aprendizaje de tipo conceptual.*** Utilizaremos las siguientes estrategias:

El grado de exigencia disminuye centrándose en aquellos aspectos básicos y elementales que son necesarios en nuestra asignatura con respecto a cada nivel.

La elaboración de resúmenes de estos conceptos y las respuestas correctas a preguntas previamente señaladas serán suficientes para superarlos.

Adaptación de las preguntas tipo: una con flechas, sopa de letras etc..

***Personas desmotivadas o de bajo interés por la asignatura.*** Se plantearán posibles actividades alternativas que permitan la consecución de los objetivos tanto en la parte práctica como teórica. Se pretende encontrar puntos intermedios entre lo que se considera necesario aprender y los intereses y motivaciones del alumnado. En los casos en los que no se demuestra ningún tipo de interés y se renuncia a la asignatura, ya que en la parte actitudinal no se consiguen los mínimos se exigirá llegar hasta cinco en la parte conceptual y procedimental establecida en el currículo, y se podrá perder el derecho a la evaluación continua

## **10.2. Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas.**

En caso de alumnado con enfermedades y patologías más importantes deberán seguirse aquellas recomendaciones de los médicos; y en los casos extremos podrá plantearse la exención de la parte práctica de la materia siempre debidamente acreditada (problemas graves de corazón, alumnado con patologías severas a nivel de columna, u otras patologías a nivel motórico, mental o sensorial etc...)

### **Alumnado exento transitoria o permanentemente.**

La exención de un alumno o alumna resultará cuando el médico comunique que el alumno o alumna debe guardar reposo durante cierto tiempo. Se les exigirá el informe médico que así lo acredite. Este alumnado no realizará ejercicio físico, aunque en algunas unidades didácticas que no impliquen demasiada carga física, podrá participar como el resto del alumnado. Para compensar la falta de actividad la carga de contenidos de tipo conceptual se incrementará, además va a participar en los contenidos referidos a procedimientos y actitudes mediante otro tipo de actividades de observación, valoración de las actuaciones de sus compañeros y compañeras. Roles de organización de las actividades etc.

### **Alumnos con necesidades educativas especiales.**

La concepción de la escuela que tradicionalmente ha venido aplicando criterios normativos estableciendo niveles mínimos que debían ser alcanzados por todos los alumnos está cambiando y llevando a los profesores de E.F. en particular a revisar los contenidos de sus propuestas, la adecuación de los mismos, su concreción en actividades y tareas que satisfagan las demandas de sus alumnos así como el planteamiento metodológico más acorde con esta nueva situación.

En los últimos años son bastantes las voces que se levantan para defender que las actividades físicas pueden facilitar la normalización y la integración de personas con algún tipo de déficit.

En este sentido, la ley establece que el sistema educativo dispondrá de tales recursos con el objeto de que dichos alumnos puedan alcanzar su pleno desarrollo personal y social.: “Será tenida en cuenta la situación de estos alumnos para realizar adaptaciones curriculares en caso de que tengan dificultades para seguir el curso normal”.

Estos alumnos tendrán una adaptación curricular adaptada a sus peculiaridades.

Esta se elaborará a principio de cada trimestre teniendo presente las características del alumno y la programación del curso donde este el alumno. Esta será adaptada a sus posibilidades. Esta adaptación será realizada por el profesor que imparte clase a ese alumno y será entregada al

departamento de orientación. El departamento cuenta con adaptaciones tipo por curso y evaluación para facilitar la elaboración de las mismas. En estas adaptaciones se contemplan los objetivos a conseguir en cada trimestre, los contenidos, los materiales y los criterios de evaluación.

### **Alumnos de los grupos de diversificación.**

Desarrollan la asignatura con el grupo de referencia al que pertenecen; en principio, no se establece ninguna diferenciación ni en los contenidos ni en los criterios de evaluación con respecto a sus compañeros. En la parte práctica existen adaptaciones suficientes para aplicar como a cualquier otro alumno. En cuanto a los contenidos conceptuales, caso de detectar graves dificultades para superarlos, se contemplarán fichas de apoyo y la adaptación de la teoría para una mejor asimilación.

## **10.3. Otras.**

### **Alumnado con problemas de idioma.**

Podemos facilitar el aprendizaje a estos alumnos mediante una técnica de enseñanza basada en la reproducción modelos. Los alumnos y alumnas esperarán a que actúen sus compañeros/as para aprender la dinámica de la actividad y actuarán por imitación. También podemos utilizar gráficos para algunas estaciones de circuitos y además pueden tener la ayuda de otros alumnos/as que hablen su idioma.

### **Refuerzo.**

A través de respuestas a alumnos que presentan dificultades puntuales en algún contenido o en algún momento del proceso de enseñanza aprendizaje. Se propondrán actividades de refuerzo o en su caso de ampliación. Se recurrirá a la enseñanza de forma analítica de aquellos contenidos que no sean asimilados. Se determinarán diferentes niveles de intensidad de ejecución para que cada alumno encuentre su nivel ideal sin tener que forzar sus sistemas anatómicos y fisiológicos. El alumnado con sobrepeso se encuadra dentro de estas medidas, con especial atención en el trabajo de ejercicios de resistencia. Debe aprender a dosificar sus esfuerzos y a controlar en todo momento su actividad.

### **De ampliación.**

Trabajos de carácter voluntario, utilización de las TIC para realizar investigaciones sobre algunos aspectos. Niveles de dificultad en algunos contenidos.

## **11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

El tiempo dedicado a la Educación Física dentro del horario escolar es muy limitado. Para ampliar las posibilidades de experiencia motriz de los alumnos y aumentar sus opciones de ocupación del tiempo de ocio, el Departamento de Educación Física, en colaboración con otros departamentos, programa una serie de actividades a celebrar durante el curso, en las que se pretende implicar al alumnado tanto en la participación como en la organización y seguimiento.

**Objetivos de las actividades complementarias:**

- Potenciar la participación del alumnado y profesorado, favoreciéndose las relaciones personales.
- Ampliar las posibilidades de experiencias motrices de los alumnos y fomentar la práctica más asidua de actividad física.
- Facilitarles la ocupación del tiempo de ocio con actividades lúdicas y saludables.
- Fomentar valores de cooperación, solidaridad y respeto hacia los demás y hacia las normas aceptadas por el grupo.
- Favorecer la implicación y responsabilidad del alumnado en tareas organizativas.

En el siguiente cuadro se presentan las actividades extraescolares y complementarias:

| Actividad   | Cursos       | Lugar                         | Fecha                   |
|---|--------------|-------------------------------|-------------------------|
| Patínaje sobre hielo y natación.  | 1º ESO       | Club de hielo de Benalmádena. | Enero/Marzo?            |
| Patínaje sobre hielo y natación.  | 2º ESO       | Club de hielo de Benalmádena. | Enero/Marzo?            |
| Juegos Municipales de atletismo   | 1º y 2º ESO  | Estadio atletismo Carranque   | Enero/Marzo?            |
| Juegos Municipales de atletismo   | 3º y 4º ESO  | Estadio atletismo Carranque   | Enero/Marzo?            |
| Carrera de orientación en paraje cercano.   | 2º y 3º ESO. | Paraje de la sierra próxima.  | Febrero/Abril?          |
| Actividades físicas en el medio natural arenoso y/o acuático  | 3º y 4º ESO  | Playa/Pantano cercano         | Marzo/Abril /Mayo?      |
| Competiciones deportivas y Talleres coorganizados por el alumnado de 4º Curso (preferentemente) y profesorado | Todos        | Pistas/Gimnasio del centro.   | 1º, 2ª y 3ª Evaluación. |

\* El Senderismo se podrá realizar en todos los cursos

#### NOTAS IMPORTANTES:

1. El departamento de educación física propone estas actividades para el alumnado que no abandona la asignatura y que muestra un buen comportamiento general.
2. La puesta en práctica de las actividades dependerá de muchos factores y, por tanto, no nos comprometemos a la ejecución de las mismas.
3. Las actividades de interés que vayan surgiendo, se irán anotando en el libro de actas y serán comunicadas durante el curso al departamento de actividades complementarias y extraescolares, cobrando especial interés las complementarias-extraescolares que están proyectadas por la **LOMCE como parte del currículo** para el ciclo y niveles de secundaria y 4º ESO.

## **12. CONTRIBUCIÓN A LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA. ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN A LA LECTURA.**

El lenguaje es básico para que nuestros alumnos y alumnas sean capaces de comprenderlo que leen y sepan expresarse correctamente.

La materia contribuye a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos durante el transcurso de las clases y a través del vocabulario específico que aporta.

El alumnado tendrá que realizar trabajos manuscritos sobre distintos temas del programa, además de las demostraciones teórico-prácticas e intervenciones verbales en reflexiones, puestas en común y/o debates de interés.

Además dedicaremos un tiempo a la lectura en cada unidad didáctica cumpliendo con el art. 6.5 Decreto 231/07. El periodo de tiempo establecido para la promoción a la lectura se realizará al principio o final de alguna clase teórico-práctica, centrándose en artículos relacionados con la actividad físico-deportiva de revistas, libros, periódicos o cualquier otra fuente que suscite interés en el alumnado, como por ejemplo biografías de deportistas de fama mundial o actividades físico-deportivas no tratadas en el temario.

Para complementar esta actividad en el blog de la asignatura, cuando se cree, se ofrecerá un enlace a lecturas cortas relacionadas con la materia así como distintos libros que puedan acercar al alumnado al mundo de la actividad física y el deporte.

## **13. TRABAJOS MONOGRÁFICOS INTERDISCIPLINARES Y SU EVALUACIÓN**

El departamento facilitará la realización, por parte del alumnado, de trabajos monográficos interdisciplinarios u otros de naturaleza análoga que impliquen a varios departamentos de coordinación didáctica.

La promoción de dichas actividades tiene como objetivo un mayor enriquecimiento sobre el tema que estemos tratando, ya que es abordado desde distintos enfoques y, de esta forma, se estudiarán aspectos que pasarían desapercibidos.

Por tanto, estaremos abiertos a las propuestas que nos hagan los distintos departamentos para la coordinación de trabajos, siempre y cuando no nos suponga una traba en la consecución de los objetivos de la actividad departamental que nos interese realizar. A su vez, estudiaremos lo interesante que pueda resultar la realización, junto con otros departamentos, de cada una de nuestras actividades complementarias y extraescolares, con idea de ir elaborando propuestas.

De momento se odrían proponer las siguientes actividades:

*Jornadas de nutrición, alimentación y deporte.* Donde el alumnado realizará un campeonato de 3x3 de baloncesto además de un “concurso de triples” y un concurso de “la canasta imposible”. Todo ello después de unas charlas sobre alimentación saludable y una gimkana matemática.

*Montaje de expresión corporal* junto el departamento de lengua en el que tendrán que escenificar una escena de una obra de algún autor@ a determinar.

*En las salidas de senderismo y orientación* prepararán un dossier de las características generales y de fauna y flora del lugar a visitar.

En cuanto a la evaluación de dichos trabajos se hará a través de la realización/no realización de las actividades teórico-prácticas exigidas teniendo que efectuar, en caso de ser necesario, una ficha-resumen de lo adquirido. Dicho actividad será evaluada como parte principal o suplementaria, dentro de nuestro sistema de calificación, en función de la naturaleza del contenido.

## **14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS . USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS.**

### **RECURSOS ESPACIALES**

- Gimnasio cubierto.
- Pista polideportiva al aire libre.

- Patio de recreo.
- Espacios naturales cercanos: playa, montaña, parque.
- Instalaciones deportivas municipales cercanas: piscinas cubiertas, gimnasios, pista de hielo, pistas de atletismo, padel y tenis...

## **RECURSOS MATERIALES**

FIJO: canastas de baloncesto; porterías de balonmano/fútbol sala; espalderas; juego de postes de voleibol.

NO FIJO: balones de balonmano, baloncesto, fútbol, voleibol, rugby y medicinales; pelotas de tenis, tenis de mesa, gimnasia rítmica, goma espuma, goma; cuerdas; petos; protectores patinaje; tiras de plástico; palas de tenis de mesa; pala de padel; mesas y redes de tenis de mesa; aros; picas; bancos suecos; colchonetas; colchonetas 'quitamiedos'; vallas de atletismo; agujas de plástico y adaptador para inflar; compresor de aire; bomba manual para inflar; plintos; trampolines; juego de postes de bádminton; bandas elásticas; cinta de plástico para demarcar; conos 'chinos'; red de voleibol; redes de bádminton; cinta métrica; metro; saltómetro; raquetas de bádminton; volantes de bádminton; reproductor de música, puerto usb?; cuaderno-apuntes teóricos de cada profesor; ordenador mini portátil?.

## **RECURSOS IMPRESOS**

Las distintas fichas que se le irán proporcionando al alumnado en las unidades didácticas podrán conformar un cuaderno del alumn@.

Además se propondrá a la biblioteca del Centro que disponga de alguna bibliografía relacionada con los deportes y la actividad física que puede servir de guía para propuestas de investigación. El profesor orientará sobre aquellos materiales que se adapten mejor al nivel de sus alumnos.

## **USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS.**

Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. La trabajaremos desde las siguientes actividades:

Actividades de refuerzo o ampliación (búsqueda, análisis, elección de información relevante).

Utilización del blog de la asignatura, cuando se cree, donde de forma sencilla e interactiva tendrán que realizar variadas actividades.

Elaboración de trabajos en formato powerpoint que luego podrían presentar a sus compañer@s en clase.



**15. PROPUESTA DE CONTRIBUCIÓN A PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EDUCATIVOS.**

| <b>¿Proyecto de calidad?</b> | <b>¿Proyecto escuela espacio de paz?</b> | <b>¿Proyecto plan de lectura y biblioteca?</b> |
|------------------------------|--|--|
|                              |  |  |
|                              |  |  |

| <b>¿Programa prevenir para vivir?</b> | <b>¿Programa vida saludable?</b> | <b>¿Programa a no fumar me apunto?</b> | <b>¿Programa a cuidando la costa?</b> | <b>Programa escuelas deportivas</b> |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
|                                       |                                  |  |                                       |                                     |
|                                       |                                  |  |                                       |                                     |

**16. FORMACIÓN DEL PROFESORADO**

| Plan de formación de centros | Cursos CEP | Otros |
|------------------------------|------------|-------|
|                              |            |       |
|                              |            |       |

## 17. SEGUIMIENTO Y AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El departamento se reunirá, al menos, una vez al mes para llevar un seguimiento de la programación, donde se tratarán los problemas reales encontrados en el desarrollo de la misma, así como soluciones, distintos enfoques educativos y propuestas de mejora. El análisis de lo ejecutado y no ejecutado nos servirá como autoevaluación y también nos enriquecerá al poder compartir las experiencias entre los miembros del departamento, en el caso de no ser unipersonal.

El objetivo fundamental del seguimiento y autoevaluación es el de mejorarla, curso tras curso, ya que tiene que representar una guía útil para el profesorado y eso significa que debe ser flexible y estar abierta a los continuos cambios de esta 'sociedad de la información'.

Por tanto, realizaremos un seguimiento de lo ocurrido en cada unidad temática comentando las variaciones ocurridas, aclaraciones, dificultades del alumnado y del profesorado, correcciones generales en unidades sucesivas, analizando el porcentaje de aprobados/suspensos y causas principales de los mismos, nivel de motivación del alumnado y sugerencias del mismo.

La metodología empleada en los distintos temas será un punto importante a analizar, ya que puede sufrir cambios en el momento en que nos encontremos, de cara a mejorar nuestra labor en el presente curso y posteriores.

