

I.E.S. FRANCISCO RODRÍGUEZ MARÍN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2017-2018

Clara Bracho Amador (Tutora)
Rafael J. Porras Guardeso (Jefe de Departamento)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN GENERAL

1.1 Marco legal referencial.....	Pg. 5
1.1.1. Estudio del Centro.....	Pg. 7
1.2 Composición del departamento y distribución de las materias....	Pg. 8

2.-PROGRAMACIÓN EN LA ESO

2.1. 1º ESO

2.1.1 Objetivos en 1º de ESO.....	Pg. 9
2.1.2 Contenidos específicos.....	Pg. 10
2.1.3 Distribución temporal de los contenidos.....	Pg. 12
2.1.4 Elementos transversales.....	Pg. 15
2.1.5 Contribución al desarrollo de las competencias clave.....	Pg. 19
2.1.6 Criterios de evaluación.....	Pg. 21

2.2. 2º ESO

2.2.1 Objetivos en 2º de ESO.....	Pg. 21
2.2.2 Contenidos específicos.....	Pg. 23
2.2.3 Distribución temporal de los contenidos.....	Pg. 24
2.2.4 Elementos transversales.....	Pg. 26
2.2.5 Contribución al desarrollo de las competencias clave.....	Pg. 30
2.2.6 Criterios de evaluación.....	Pg. 32

2.3. 3º ESO

2.3.1 Objetivos en 3º de ESO.....	Pg. 35
2.3.2 Contenidos específicos.....	Pg. 35
2.3.3 Distribución temporal de los contenidos.....	Pg. 37
2.3.4 Elementos transversales.....	Pg. 39
2.3.5 Contribución al desarrollo de las competencias clave.....	Pg. 43
2.3.6 Criterios de evaluación.....	Pg. 43

2.4. 4º ESO

2.4.1 Objetivos en 4º de ESO.....	Pg. 46
2.4.2 Contenidos específicos.....	Pg. 48
2.4.3 Distribución temporal de los contenidos.....	Pg. 50
2.4.4 Elementos transversales.....	Pg. 52
2.4.5 Contribución al desarrollo de las competencias clave.....	Pg. 56
2.4.6 Criterios de evaluación.....	Pg. 58

3. PROGRAMACIÓN GENERAL DE LA ETAPA

3.1 Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.....	Pg. 59
3.2 Instrumentos de evaluación y criterios de calificación.....	Pg. 63
3.3 Medidas y programas de atención a la diversidad.....	Pg. 68
3.3.1. Programas de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos (“Recuperación” y “Pendientes”).....	Pg. 70
3.3.2 Planes específicos personalizados para el alumnado que no promocio de curso (“Repetidores”).....	Pg. 71
3.3.3 Programas de adaptación curricular.....	Pg. 73
3.3.3.1 Adaptaciones curriculares no significativas.....	Pg. 73
3.3.3.2 Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades intelectuales.....	Pg. 74
3.3.3.3 Alumnado lesionado.....	Pg. 78
3.3.3.5 Alumnado Exento de la parte práctica.....	Pg. 78
3.4 Contribución de la Materia al Proyecto Lingüístico.....	Pg. 79

4. PROGRAMACIÓN DE BACHILLERATO

4.1. 1º BACHILLERATO

4.1.1 Objetivos en 1º de Bachillerato.....	Pg. 75
4.1.2 Contenidos específicos.....	Pg. 76
4.1.3 Distribución temporal de los contenidos.....	Pg. 79
4.1.4 Elementos transversales.....	Pg. 83
4.1.5 Contribución al desarrollo de las competencias.....	Pg. 85

4.1.6 Criterios de evaluación.....	Pg. 86
------------------------------------	--------

5. GENERAL DE LA ETAPA

5.1 Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos.....	Pg. 88
5.2 Instrumentos de evaluación y criterios de calificación.....	Pg. 95
5.3 Programa de recuperación para alumnos pendientes de 1 °.....	Pg. 95
5.4 Contribución de la materia al Proyecto Lingüístico del centro.....	Pg. 95

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

6.1 Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento.....	Pg. 96
---	--------

7. AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

7.1 Criterios de autoevaluación.....	Pg. 100
--------------------------------------	---------

8. ANEXOS

8.1 Adaptaciones curriculares no significativas.....	Pg. 102
8.2 Adaptaciones curriculares para alumnos con altas capacidades...	Pg. 105

1. INTRODUCCIÓN GENERAL

1.1 MARCO LEGAL REFERENCIAL

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.(BOE 03-01-2015).
- ORDEN ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. (BOE 29-01-2015)
- REAL DECRETO 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

- DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 28-06-2016)
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).

BACHILLERATO

- DECRETO 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 28-06-2016)
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 29-07-2016)

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016).
- INSTRUCCIONES de 22 de junio de 2015, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- INSTRUCCIONES de la Dirección General de Participación y Equidad, de 11 de septiembre de 2012, por las que se regula el procedimiento para la aplicación del protocolo para la detección y evaluación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo por presentar altas capacidades intelectuales.

1.1.1 Estudio del centro

La primera tarea que debemos realizar al abordar la planificación educativa es, sin duda, la de analizar la realidad o el contexto de actuación. La tarea educativa está condicionada y a la vez se sirve del entorno en que se lleva a cabo, y este planteamiento se hace efectivo desde todos los ámbitos:

- ✓ **Tradición y cultura geográfica:** Nos encontramos en Osuna en un pueblo de la provincia de Sevilla, con 17.000 habitantes en donde la población se dedica, en su mayoría, al sector primario, trabajo y explotación de fincas agrícolas y terciario, existiendo poca dedicación al secundario.
- ✓ **Entorno próximo:** El centro se encuentra a 90 km. de Sevilla capital, a unos 120 Km. de Málaga, a 160 Km. de Granada y 90 Km. de Córdoba por lo que se pueden realizar actividades complementarias tanto en varios entornos naturales (Sierra Nevada, Sierra de Cazorla, etc.) como urbanos de varias ciudades. De ahí que se proyecten actividades y visitas varias a lo largo del curso.
- ✓ **El clima:** Es bastante variable, llegando a alcanzar temperaturas muy diferentes por la mañana y por la tarde. Del mismo modo los inviernos se prevén muy fríos y los veranos muy calurosos. No es una zona de muchas precipitaciones, así que, si bien hay que tenerlas en cuenta en determinadas épocas, también debemos tener en cuenta el viento de levante que, si perjudica notablemente el desarrollo de la práctica de Educación Física, teniendo en cuenta que no disponemos de una instalación cubierta, aunque está en construcción actualmente
- ✓ **El alumnado:** El departamento imparte clase en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato con una distribución de 3 grupos de 1º de ESO, 4 grupos de 2º, 3 grupos de 3º, 3 grupos de 4º y 3 grupos de 1º de Bachillerato recogiendo las distintas modalidades: Ciencias y Tecnología, Humanidades, Sociales...con una media de 30 alumnos por unidad.

1.2 COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE LAS MATERIAS

En cuanto a la **EDUCACIÓN FÍSICA** a la semana se dan 2 horas por grupo, estando el horario configurado para que dos grupos coincidan las menos veces posibles en la única pista disponible. Esto implica una óptima coordinación entre el profesorado para la organización de las clases, así como en la utilización de los medios materiales y en el desarrollo de las actividades extraescolares y complementarias.

La composición del Departamento de E. F. para este curso 2017-2018 será la formada por el siguiente profesorado:

- ✓ Clara Bracho Amador (Tutor de 2º de ESO). Impartirá clase en 4 grupos de 2º, 1 grupos de 3º, 1 grupo de 4º de ESO y 2 de 1º Bchto.
- ✓ Rafael Porras (Jefe de Departamento). Impartirá clase en los siguientes grupos, todos bilingües 3 grupos de 1º, 2 de 3º, 2 de 4º ESO y 1 grupo de 1º de Bchto.

Área de EF y material: En relación a las instalaciones específicas de nuestra materia, se dispone de:

- Propias del centro:
 - Una pista polideportiva exterior (32m X 44m)
 - Un gimnasio cubierto (28m x 15m) con un almacén, vestuarios para alumnado y profesorado.
 - Una pequeña pista anexa al gimnasio (22x24).

2. PROGRAMACIÓN EN LA ESO

2.1. 1º ESO

2.1.1 Los objetivos para 1º ESO son:

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.1.2 Contenidos específicos 1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y

motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos pre-deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos, como, por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

2.1.3 Distribución temporal de los contenidos 1º ESO.

UNIDADES DIDÁCTICAS:

EVALUACIÓN INICIAL

1ª U. D.: NOS PONEMOS EN FORMA (Condición Física y Salud y Calidad de Vida).

2ª U. D.: JUEGOS (Juegos Populares y Tradicionales).

3ª U. D.: JUEGOS ALTERNATIVOS (Indiaca y Mazaball)

4ª U. D.: HEALTHY HABITS

5ª U. D.: DISFRUTO JUGANDO AL BALONCESTO I.

6ª U. D.: HACEMOS ATLETISMO I

7ª U. D.: DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL I.

9ª U. D.: JUEGOS EXPRESIVOS.

1ª Evaluación

U. D. EVALUACIÓN INICIAL.....2 Sesiones

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA:.....4 Sesiones

U. D. JUEGOS ALTERNATIVOS (Indiaca,Mazaball).....8 Sesiones

U. D. JUEGOS (Populares y Tradicionales):.....6 Sesiones

2ª Evaluación

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA4 Sesiones

U. D. HEALTHY HABITS.....3 Sesiones

U. D. DISFRUTO JUGANDO AL BALONCESTO I6 Sesiones

U. D. HACEMOS ATLETISMO3 Sesiones

3ª Evaluación

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA3 Sesiones

U. D. DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL I8 Sesiones

U. D. JUEGOS EXPRESIVOS8 Sesiones

RELACIÓN DE TEMAS Y TRABAJOS TEÓRICOS PARA EXENTOS

1º E. S. O.

1ª EVAL

Trabajo: Deporte tratado (redacción sobre un partido visto en televisión o sobre algún artículo en la prensa, Internet)

2ª EVAL

Trabajo: Deporte tratado (redacción ídem anterior)

3ª EVAL

Trabajo: Deporte tratado (redacción ídem anterior)

TESTS FÍSICOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA

1º E. S. O.

Resistencia Course-Navette

Fuerza Puente ventral / Sentadillas 1'

Flexibilidad Sit & reach

2.1.4 ELEMENTOS TRANSVERSALES

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el ara de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

Educación para la igualdad entre los sexos

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes

Educación del consumidor

Le llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

Educación moral y cívica

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y

- El razonamiento siempre por encima del mecanismo.

Educación para la salud

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Enseñando a aplicar nociones de primeros auxilios.
- Valorando el deporte recreativo y favoreciendo la participación en actividades deportivas.
- Creando hábitos, y formándolos para que puedan elegir su programa de actividad física.

Educación para la paz

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

Educación ambiental

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

Educación Vial:

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos neuro motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

Educación para la vida en sociedad y convivencia

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva.

- Proponiendo juegos colectivos que ponen de manifiesto el carácter de convivencia.
- Se facilitará la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

- Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua.
- Utilizando internet como fuente inagotable de información, que hay que saber seleccionar y utilizar.

- Utilizando videos, DVD... que puedan facilitar los aprendizajes.

Cultura Andaluza:

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad.

Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

- Mostrando al alumno la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de la Comunidad
- Favoreciendo la investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre estos.
- Reflexionar sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

Educación para Europa:

Adquirir una cultura de referencia europea, una conciencia de identidad europea, preparación para la cooperación cívica, tecnológica y profesional entre los europeos...

2.1.5 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

CLAVE

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- A. Competencia lingüística - CCL
- B. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología - CMCT
- C. Competencia digital I - CD
- D. Aprender a aprender - CAA
- E. Competencias sociales y cívicas - CSC
- F. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor - SIEP
- G. Conciencia y expresiones culturales - CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción

y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.1.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas 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 las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

2.2. 2º ESO

2.2.1. Los objetivos del curso para 2º ESO son:

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.2.2 Contenidos específicos 2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas

relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos pre deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.

Juegos alternativos, como, por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby-tag, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo

juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

2.2.3. Distribución temporal de los contenidos 2º ESO.

UNIDADES DIDÁCTICAS:

EVALUACIÓN INICIAL

1ª U. D.: NOS PONEMOS EN FORMA II.

3ª U. D.: DEPORTES ALTERNATIVOS.

5ª U. D.: DISFRUTO JUGANDO AL BÁDMINTON.

4ª U. D.: DISFRUTO JUGANDO AL BALONMANO

6ª U. D.: HACEMOS ATLETISMO II.

7ª U. D.: DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL II.

8ª U. D.: ACT. EN EL MEDIO NATURAL (Senderismo, escalada, piragüismo...).

9ª U. D.: EXPRESIÓN CORPORAL (baile, acrosport...).

1ª Evaluación

U. D. EVALUACIÓN INICIAL.....2 Sesiones

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA II:.....4 Sesiones

U. D. DEPORTES ALTERNATIVOS II:.....10 Sesiones

U.D. DISFRUTO JUGANDO AL BADMINTON.....4 Sesiones.

2ª Evaluación

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA II.....2 Sesiones

U. D DISFRUTO JUGANDO BALONMANO:.....6 Sesiones

U. D. DEPORTES ATLETISMO:4 Sesiones

U.D. JUEGOS ALTERNATIVOS II:.....4 Sesiones

3ª Evaluación

U. D. DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL II:.....6 Sesiones

U. D. ACT. MEDIO NATURAL (Senderismo, escalada, piragüismo) ...3 Sesiones

U. D. EXPRESIÓN CORPORAL..... 6 Sesiones

U. D. NOS PONEMOS EN FORMA II (Eval. Final P. Físicas).....3 Sesiones

RELACIÓN DE TEMAS Y TRABAJOS TEÓRICOS PARA EXENTOS

2º E.S.O.

1ªEVAL.

¿Cómo es tu cuerpo?

Trabajo: Deporte tratado (Mural, dibujo etc.).

2ªEVAL.

La salud y el ejercicio físico.

Trabajo: Deporte tratado (Mural, dibujo etc.).

3ªEVAL.

El calentamiento y consejos para correr.

Trabajo: Deporte tratado (Mural, dibujo, collage etc.).

TESTS FÍSICOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA

2º E. S. O.

Resistencia

Course-Navette

Fuerza	Puente ventral / Sentadillas 1'
Flexibilidad	Sit & reach

2.2.4 ELEMENTOS TRANSVERSALES

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el ara de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

Educación para la igualdad entre los sexos

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes

Educación del consumidor

Le llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...

- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

Educación moral y cívica

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y
- El razonamiento siempre por encima del mecanismo.

Educación para la salud

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Enseñando a aplicar nociones de primeros auxilios.

- Valorando el deporte recreativo y favoreciendo la participación en actividades deportivas.
- Creando hábitos, y formándolos para que puedan elegir su programa de actividad física.

Educación para la paz

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

Educación ambiental

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

Educación Vial:

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos neuro motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

Educación para la vida en sociedad y convivencia

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva.

- Proponiendo juegos colectivos que ponen de manifiesto el carácter de convivencia.
- Se facilitará la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

- Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua.
- Utilizando internet como fuente inagotable de información, que hay que saber seleccionar y utilizar.
- Utilizando videos, DVD... que puedan facilitar los aprendizajes.

Cultura Andaluza:

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad.

Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

- Mostrando al alumno la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de la Comunidad
- Favoreciendo la investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre estos.
- Reflexionar sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

Educación para Europa:

Adquirir una cultura de referencia europea, una conciencia de identidad europea, preparación para la cooperación cívica, tecnológica y profesional entre los europeos...

2.2.5 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

CLAVE

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- A. Competencia lingüística-CCL
- B. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología-CMCT
- C. Competencias digital-CD
- D. Aprender a aprender-CAA
- E. Competencias sociales y cívicas -CSC
- F. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor-SIEP
- G. Conciencia y expresiones culturales-CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con

la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.2.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2.3. 3º ESO.

2.3.1 Los objetivos de curso para 3ª de ESO son:

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas,

en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.3.2 Contenidos específicos 3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de

conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como, por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y pre deportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de

juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

2.3.3 Distribución temporal de los contenidos 3º ESO.

UNIDADES DIDÁCTICAS:

EVALUACIÓN INICIAL.

1ª U. D. NOS PONEMOS EN FORMA III

2ª U. D. JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO.

3ª U. D. DISFRUTO JUGANDO AL FLOORBALL.

4ª U. D. DISFRUTO JUGANDO CON PALAS Y BADMINTON II

5ª U. D. ACROSPORT

6ª U. D. DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL III.

7ª U. D. DEPORTES DE ESTADOS UNIDOS (Béisbol).

8ª U. D. ORIENTACIÓN.

10ª U. D. VAMOS A LA FERIA (SEVILLANAS).

11ª U.D. DISFRUTO JUGANDO AL BALONCESTO II.

1ª Evaluación

EVALUACIÓN INICIAL:.....	2 Sesiones
U. D. NOS PONEMOS EN FORMA III:.....	3 Sesiones
U. D. JUEGOS CON MATERIAL ALTERNATIVO (SHUTLEBALL)...	4 Sesiones
U. D. DISFRUTO JUGANDO AL FLOORBALL:	5 Sesiones
U. D. DISFRUTO JUGANDO AL BADMINTON II.....	6 Sesiones

2ª Evaluación

U. D DISFRUTO JUGANDO BALONCESTO II:.....	..6 Sesiones
U. D. DEPORTES AMERICANOS (Béisbol).....	4 Sesiones
U. D. ACROSPORT.....	5 Sesiones

3ª Evaluación

U. D. DISFRUTO JUGANDO AL VOLEIBOL III:	8 Sesiones
U. D. VAMOS A LA FERIA (SEVILLANAS):.....	5 Sesiones
U. D. ORIENTACIÓN:.....	6 Sesiones
U. D. NOS PONEMOS EN FORMA III.....	2 Sesiones

RELACIÓN DE TEMAS Y TRABAJOS TEÓRICOS PARA EXENTOS

3º E.S.O.

1ªEVAL.

El cuerpo humano, la condición física y la salud (II)

Un cuerpo en forma.

Trabajo: Músculos y huesos (dibujo, marcar y enumerar)

2ªEVAL

Reglamento básico de deporte a tratar (Baloncesto o voleibol).

Trabajo: Técnica, táctica, reglamento del deporte en cuestión (Internet)

3ªEVAL

Reglamento básico de deporte a tratar (Baloncesto o voleibol).

Trabajo: Técnica, táctica, reglamento del deporte tratado (Internet)

TESTS FÍSICOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA

3º E. S. O.

Resistencia

Course-Navette

Fuerza

Puente ventral / Sentadillas 1'

Flexibilidad

Sit & reach

2.3.4. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el ara de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

Educación para la igualdad entre los sexos

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes

Educación del consumidor

Le llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

Educación moral y cívica

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y
- El razonamiento siempre por encima del mecanismo.

Educación para la salud

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Enseñando a aplicar nociones de primeros auxilios.
- Valorando el deporte recreativo y favoreciendo la participación en actividades deportivas.
- Creando hábitos, y formándolos para que puedan elegir su programa de actividad física.

Educación para la paz

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

Educación ambiental

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

Educación Vial:

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos neuro motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

Educación para la vida en sociedad y convivencia

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva.

- Proponiendo juegos colectivos que ponen de manifiesto el carácter de convivencia.
- Se facilitará la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

- Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua.
- Utilizando internet como fuente inagotable de información, que hay que saber seleccionar y utilizar.

- Utilizando videos, DVD... que puedan facilitar los aprendizajes.

Cultura Andaluza:

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad.

Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

- Mostrando al alumno la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de la Comunidad
- Favoreciendo la investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre estos.
- Reflexionar sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

Educación para Europa:

Adquirir una cultura de referencia europea, una conciencia de identidad europea, preparación para la cooperación cívica, tecnológica y profesional entre los europeos...

2.3.5 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- A. Competencia lingüística-CCL
- B. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología-CMCT
- C. Competencias digital-CD
- D. Aprender a aprender-CAA
- E. Competencias sociales y cívicas -CSC
- F. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor-SIEP
- G. Conciencia y expresiones culturales-CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma.

Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.3.6 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

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

2.4. 4º ESO.

2.4.1 Los objetivos de curso para 4º de ESO son:

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía, así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.4.2. Contenidos específicos 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las

demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico expresivos como, por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

2.4.3 Distribución temporal de los contenidos 4º ESO.

UNIDADES DIDÁCTICAS:

1ª U. D.: EVALUACIÓN INICIAL

2ª U. D.: MIS CUALIDADES FÍSICAS.

3ª U. D.: JUEGOS Y DEPORTES CON MATERIAL ALTERNATIVO (SHUTTLEBALL).

4ª U. D.: JUGAMOS A BALONCESTO.

5ª U. D.: JUGAMOS A VOLEIBOL.

6ª U. D.: JUGAMOS A BALONMANO

7ª U. D.: JUGAMOS A FLOORBALL.

8ª U. D.: EXPRESIÓN CORPORAL. (Dramatización, sevillanas)

9ª U. D.: ACT. EN EL MEDIO NATURAL (Ruta en BTT)

10ª U. D.: MI PLAN DE ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO.

11ª U.D. ACROSPORT

12ª U.D. JUGAMOS A BÁDMINTON.

13ª U. D. CITIUS, FORTIUS, ALTIUS (ATLETISMO).

1ª Evaluación

U. D. EVALUACIÓN INICIAL.....	2 Sesiones
U. D. MIS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS:.....	5 Sesiones
U. D. SHUTTLEBALL:.....	5 Sesiones
U. D. FLOORBALL:	6 Sesiones

2ª Evaluación

U. D. MIS CUALIDADES FÍSICAS:	3 Sesiones
U. D. JUGAMOS A BALONCESTO:.....	4 Sesiones
U. D. JUGAMOS A BALONMANO.....	4 Sesiones
U. D. ACROSPORT.....	4 Sesiones
U. D. JUGAMOS A BÁDMINTON.....	4 Sesiones

3ª Evaluación

U. D. EXPRESIÓN CORPORAL (Dramatización, Sevillanas)	6 Sesiones
U. D. VOLEIBOL:	4 Sesiones
U. D. ACT. MEDIO NATURAL (Ruta BTT)	2 Sesiones
U. D.: MI PLAN DE ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO.....	4 Sesiones
U. D. CITIUS, FORTIUS, ALTIUS: ATLETISMO.....	2 Sesiones

RELACIÓN DE TEMAS Y TRABAJOS TEÓRICOS PARA EXENTOS

4º E. S. O.

1ªEVAL.

Las cualidades físicas básicas (I)

Resistencia (I), Fuerza (I)

Trabajo: Tema deportivo de actualidad

Ejemplo: Hombre y mujer en el deporte. - La violencia en el deporte.

2ªEVAL.

Las cualidades físicas básicas (I)

Velocidad (I), Flexibilidad (I)

Trabajo: Actividades en la naturaleza

3ªEVAL.

Prevención de lesiones, primeros auxilios, alteraciones posturales.

Trabajo obligatorio para todos: Plan de entrenamiento autónomo.

TESTS FÍSICOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS DE CONDICIÓN FÍSICA

4º E. S. O.

Resistencia	Course-Navette
Fuerza	Puente ventral / Sentadillas 1'
Flexibilidad	Sit & reach

2.4.4. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el ara de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

Educación para la igualdad entre los sexos

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.

- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes

Educación del consumidor

Le llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

Educación moral y cívica

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.
- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y
- El razonamiento siempre por encima del mecanismo.

Educación para la salud

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Enseñando a aplicar nociones de primeros auxilios.
- Valorando el deporte recreativo y favoreciendo la participación en actividades deportivas.
- Creando hábitos, y formándolos para que puedan elegir su programa de actividad física.

Educación para la paz

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.
- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

Educación ambiental

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

Educación Vial:

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos neuro motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

Educación para la vida en sociedad y convivencia

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva.

- Proponiendo juegos colectivos que ponen de manifiesto el carácter de convivencia.
- Se facilitará la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

- Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua.
- Utilizando internet como fuente inagotable de información, que hay que saber seleccionar y utilizar.

- Utilizando videos, DVD... que puedan facilitar los aprendizajes.

Cultura Andaluza:

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad.

Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

- Mostrando al alumno la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de la Comunidad
- Favoreciendo la investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre estos.
- Reflexionar sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

Educación para Europa:

Adquirir una cultura de referencia europea, una conciencia de identidad europea, preparación para la cooperación cívica, tecnológica y profesional entre los europeos...

2.3.5 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

CLAVE

Según la nueva normativa, la etapa de la ESO debe facilitar la adquisición de siete competencias clave permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- A. Competencia lingüística-CCL
- B. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología-CMCT
- C. Competencias digital-CD
- D. Aprender a aprender-CAA
- E. Competencias sociales y cívicas -CSC
- F. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor-SIEP
- G. Conciencia y expresiones culturales-CEC

La Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias incluida la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma.

Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

2.4.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

3. PROGRAMACIÓN GENERAL DE LA ETAPA

3.1. METODOLOGÍA: CRITERIOS METODOLÓGICOS. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

3.1.1 Aspectos generales y fundamentación de la didáctica.

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

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

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

El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas como básicas y atender al logro de las habilidades específicas mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumno en disposición de poder realizar prácticas deportivas.

Las directrices que debemos de seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje son aquellas que favorecen el aprendizaje significativo. Para conseguirlo, nos apoyamos en una serie de principios psicopedagógicos y didácticos.

- Partir de la situación del alumno/a.
- Atender a la diversidad.
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.
- Primar la investigación como principio impregnador de la acción educativa.
- Crear situaciones de aprendizaje motivadoras.

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

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

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

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

3.1.2 Aspectos organizativos: La organización del aula

Una buena organización en el aula permite desarrollar con mayores garantías de éxito todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Implica un esfuerzo por colaborar y cooperar con todo el equipo educativo.

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

El cuidado de las instalaciones y su uso, la manipulación correcta de materiales, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles del alumnado, el establecimiento

de períodos alternativos de trabajo y descanso... son algunos factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de educación física.

3.1.3 La organización del tiempo

La organización del tiempo responde a varios criterios de los cuales son interesantes de destacar los siguientes:

- La flexibilidad horaria en función de los acontecimientos, de la metodología empleada en una determinada tarea, de las actividades, etc.
- La regularidad horaria en ciertos momentos para facilitar puntos de referencia evitando así que se sientan perdidos.
- Respeto de los ritmos personales de aprendizaje entendiéndolo como el criterio de flexibilidad, pero se destaca por su importancia en la tarea educativa.

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

3.1.4. El agrupamiento de los alumnos.

Los agrupamientos del alumnado dependerán fundamentalmente de las características de las actividades. La **variedad** de éstos aporta **mayor enriquecimiento** al alumnado y rompe con la monotonía.

Los trabajos individuales fomentan la autonomía del alumnado y en muchas ocasiones la necesidad de superarse. Los trabajos en pequeños grupos favorecen el desarrollo de la desinhibición, de la colaboración y del respeto. Los trabajos en grandes grupos desarrollan en cada individuo nociones de responsabilidad para el buen funcionamiento de las tareas y de cooperación. En educación física, la tendencia es mixta

en la utilización de los distintos tipos de agrupamientos, pues cada aprendizaje es específico y requiere una organización específica.

3.1.5 Sistemas de participación y motivación del alumnado

Nosotros como docentes y formadores debemos partir siempre de las motivaciones e intereses de nuestro alumnado, por tanto, debemos intentar descubrir cuáles son. Estas pueden aparecer al principio del curso o a lo largo del mismo.

El alumnado puede verse motivado por diversas razones: necesidad de nuevos conocimientos, mejorar su condición física, sentirse importante dentro del grupo, relacionarse con otros/as compañeros/as, porque hay contenidos que le divierten...

Nosotros procuraremos satisfacer aquellos intereses detectados en el alumnado con el fin de motivarlos hacia nuestras clases y fomentar su participación activa en las mismas, dar la oportunidad de que todos puedan sentirse atraídos. Utilizaremos las primeras clases con cada curso para ver qué esperan de la asignatura, del profesor, que les gustaría trabajar..., un cuestionario inicial en el que manifiesten abiertamente que esperan de las clases de E. F. No obstante, procuraremos analizar las intervenciones de los alumnos/as a lo largo del curso e ir comprobando el grado de motivación que demuestran, de éste modo procuraremos:

- Crear las condiciones necesarias para satisfacer sus necesidades.
- Coordinar sus motivaciones con los contenidos para cada curso.
- Ver qué tipo de refuerzo debemos aplicar en cada momento.

Cada grupo y curso supone una situación única y diferente del resto ante la que debemos saber responder. De nosotros dependerá que el grupo permanezca motivado por lo que es fundamental nuestra capacidad de adaptación y flexibilidad con el fin de mantener la motivación de nuestros alumnos.

De forma resumida señalaremos algunas estrategias motivadoras que debemos tener presentes:

- Crear un clima favorable en las clases.
- Fomentar el interés y curiosidad del alumnado.

- Estimular la participación de los alumnos, teniendo en cuenta las características particulares de cada alumno/a, escuchando y valorando sus intervenciones, que sean protagonistas...

- Planteando prácticas y/o actividades atractivas para ellos, usando recursos novedosos, fomentando el trabajo en grupo...

3.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La evaluación es parte integrante del proceso de enseñanza y aprendizaje y actúa como elemento catalizador de los cambios que se han producido en los alumnos y del mismo desarrollo del proceso en el aula. Debe permitir al educando reflexionar sobre sus logros y problemas encontrados a lo largo del proceso y al profesor/a diseñar actividades específicas de ayuda, incluidas las de recuperación y profundización para cada caso.

La evaluación no tiene un fin en sí misma, sino que es instrumento del proceso didáctico que posibilita una reflexión crítica y una mejora global del mismo.

Es por tanto formativa pues constata la validez o invalidez de los elementos que intervienen en el proceso.

Tiene un carácter integral pues atiende a los tres tipos de conocimientos: conceptos, procedimientos y actitudes y analiza continuamente el desarrollo y evolución del alumnado sin olvidamos del nivel de partida.

Como última característica la función orientadora que adquiere una importancia fundamental en el 4º curso ESO. Como consecuencia del doble sentido, terminal y propedéutico, de esta etapa.

3.2.1. Instrumentos y procedimientos de la evaluación ¿cómo evaluar?

Los **procedimientos** que debemos utilizar son:

- **La observación continua**. Es necesario que ésta sea planificada, sistemática, completa y registrable. Para ello recurriremos a las listas de control, las escalas ordinales, los registros de acontecimientos, etc.
- **La ejecución puntual de pruebas** y controles medibles y cuantificables. Se caracterizan fundamentalmente por su objetividad y porque al ejecutarlos el alumnado tiene conciencia de ser examinado.
- **Análisis de producción de los alumnos**: Montajes o producciones prácticas. Trabajo de investigación o búsqueda de información.
- La revisión y análisis de **trabajos** de clase (individuales y de grupo) y **exámenes orales o escritos** sobre las bases teóricas de las UD.
- La **autoevaluación**, con la que pretendemos una revisión crítica del estudiante sobre su propio proceso y que se responsabilice de su educación.
- La **coevaluación**, todos los alumnos deben valorar las capacidades de sus compañeros, el interés, la participación, etc.

Cuando evaluar.

Hay tres situaciones que marcan los momentos claves para el profesor en su actividad docente:

1. Comprobar los conocimientos que traen su alumnado: **evaluación inicial**.
2. El desarrollo continuo y progresivo del proceso; **evaluación continua** y
3. La evidencia de los conocimientos y actitudes adquiridos en un momento dado: **evaluación sumativa**.

Los **instrumentos** que debemos utilizar son:

1. **EXAMEN ESCRITO**: Se realizará al final de cada trimestre y estará dedicado a los aspectos teórico-prácticos trabajados durante todo el trimestre.

2. CUADERNO: El alumnado tendrá un cuaderno de trabajo para la materia de educación física. En él deberán recoger toda la información que se les vaya dando a lo largo del curso, así como realizar en él los trabajos asignados. Además del contenido, se valorará de forma negativa y positiva la presentación del cuaderno.
3. TRABAJOS MONOGRÁFICOS: En relación a los contenidos trabajados en las unidades didácticas. Supondrán la puesta en común final al trabajo realizado en el transcurso de las sesiones de dichas unidades. Podrán sugerirse trabajos individuales o en grupo.

A partir de la información obtenida con los distintos instrumentos de evaluación emitiremos juicios con el fin de orientar el proceso de toma de decisiones en relación al grado de consecución de los criterios de evaluación. Consideramos importante triangular la información a partir de diversos instrumentos.

Con el fin de ofrecer una información lo más objetiva posible al alumnado y su familia, distribuiremos diferentes porcentajes o peso de la calificación a cada uno de los criterios e indicadores a través de rúbricas de evaluación, que expresen el resultado final de la evaluación por UD, por trimestre y por año.

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las Uds. Cada una de ellas tendrá un peso en la evaluación de cada unidad (%). Utilizaremos 3 tipos de rúbricas:

- **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS**: relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada UD tendrá la suya propia. Llevará entre un 30% y 50% de la nota final de la UD, dependiendo del curso.
- **RÚBRICA DE PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO**: tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Será común a todas las Uds. Llevará entre un 30% y un 40% de la nota final de la UD, dependiendo del curso.
- **RÚBRICA CONCEPTUAL**: para aspectos más teóricos donde entrará el uso de las TIC-TAC, entrega de fichas y trabajos, trabajo en el aula con el libro, etc. Llevará entre un 10% y un 20% de la nota final de la UD, dependiendo del curso y de la UD de que se trate.

La nota de esta UD hará media ponderada con las demás Uds. del trimestre, que serán entre 2 y 4, según el calendario escolar 2017-2018 y la temporalización asignada.

Cada rúbrica tendrá sus correspondientes estándares de aprendizaje. Suele haber de 1 a 3 estándares en cada rúbrica. A veces, unos tienen mayor % que otros, según la importancia dentro de la UD. Cada uno de estos estándares tiene sus correspondientes indicadores de logro, con el que evaluaremos el nivel de consecución o no de los criterios de evaluación correspondientes, en una escala de 4 niveles con su correspondiente porcentaje para cada estándar de aprendizaje:

- 1. Excelente: 9-10. Sería entre el 75-100% para su estándar de aprendizaje.
- 2. Bien: 7-8. Sería entre 50-75 % para su estándar de aprendizaje.
- 3. Regular: 5-6. Sería el 25-50% para su estándar de aprendizaje.
- 4. Mal: 1-4. Sería el 0- 25% para su estándar de aprendizaje.

Así por ejemplo si el alumno está entre mal y regular, se le asignaría un 4, lo que sería un 25%. Mientras que, si se le asigna un 2, no llegaría al 15%.

Para obtener una valoración positiva en las unidades, es necesario que el alumnado supere un mínimo establecido para cada unidad como desarrollo suficiente del criterio de evaluación establecido en la rúbrica. Ese porcentaje mínimo, se establecerá en cada unidad didáctica.

En el caso que haya alumnos que tengan dificultades, podremos diversificar los instrumentos o bien modificar los porcentajes, por ejemplo, en el caso de alumnos que tengan dificultades para la práctica física. En todo caso, la colaboración con el tutor y la familia será el punto de partida, para adaptar la UD a sus dificultades.

Para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo la calificación se orientará hacia el componente del criterio de evaluación más social y afectivo favoreciendo en todo momento su integración escolar.

3.2.2 Criterios de calificación para la ESO

- La nota del trimestre será la media ponderada de las Uds. de cada evaluación.
- Cada UD llevará una nota numérica que se establecerá en base a unos porcentajes asignados a cada criterio de evaluación.
- Los instrumentos que se utilizarán serán rúbricas. En todas las Uds. habrá 3 rúbricas (como se explica en el punto anterior):

3.2.3 Aspectos a tener en cuenta

-Los alumnos que se nieguen a realizar cualquiera de las pruebas serán evaluados con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberán realizar un diario de sesiones o trabajo sobre la materia.

-Los alumnos que no realicen una prueba por ausencia en el día fijado para la misma y no presenten la debida justificación, serán evaluados con la mínima nota y para la recuperación de ésta, deberán realizar la prueba en cuestión.

3.3 MEDIDAS Y PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad en Educación Básica en los centros docentes públicos de Andalucía es fundamental y es nuestro deber ponerla en práctica a través de nuestras metodologías.

Líneas generales de actuación

- Ofrecer la información conceptual de manera progresiva, indicando cuáles son los aspectos fundamentales.
- Ofrecer las tareas de forma progresiva, de tal manera que cada alumno/a continuará trabajando según corresponda al nivel que vaya alcanzando.
- Asumir las diferencias en el grupo y proponiendo ejercicios de diversa dificultad en su ejecución (actividades de refuerzo y/o ampliación).
- Ofrecer tareas alternativas al alumno/a que, por razones justificadas, no pueda trabajar en la tarea planteada a la clase.
- Facilitar la evaluación individualizada, en la que se fijan las metas que el alumno/a debe alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial, o sea, aplicando una evaluación criterial (y no normativa).

- Adecuar las estrategias de enseñanza-aprendizaje promoviendo la ayuda dentro del grupo-clase, focalizar la atención y ofrecer una gama amplia de actividades para permitir que cada uno se sitúe en su zona de desarrollo próximo.

- Proponer agrupamientos heterogéneos y homogéneos, así como fomentar el buen clima en clase.

- Emplear materiales que todos/as puedan manejar. Los espacios y tiempos destinados al apoyo específico se tendrán en cuenta en la planificación del curso.

- En educación física, al ser un área predominantemente procedimental, el tipo de medida de apoyo más interesante es el apoyo simultáneo e individual. Si es necesario, se emprenderán proceso de Adaptación Curricular o de Diversificación Curricular, con la participación del profesor Tutor y del Departamento de Orientación.

- Las actividades de **ampliación** (para atender a alumnos/as que muestran dominio de los contenidos trabajados) **y de refuerzo** se realizarán de la siguiente manera:

Actividades de refuerzo	Actividades de ampliación
Aumento progresivo de la dificultad (más estaciones, por ejemplo). Mayor número de orientaciones. Recursos más asequibles (balones más ligeros por ejemplo).	Aumento del nivel de dificultad (más peso, más estímulos). Incremento de su autonomía y del grado de responsabilidad (ayuda a los compañeros por ejemplo).

Estrategias para la motivación:

1. Partir de sus intereses (debates, lluvia de ideas, encuestas...)
2. Ampliar sus intereses, asociar nuevos contenidos a experiencias de la vida cotidiana, aprovechar noticias de actualidad, realizar un debate, poner una película...
3. Explicar los objetivos que se persiguen con las tareas, así como las normas que han de seguirse.
4. Planear actividades que supongan un reto.

5. Reforzar el esfuerzo o proceso. Implica que no se prime el éxito por encima de otras consideraciones o la rapidez en terminar, sino la dedicación, el esfuerzo, los intentos de mejorar...

3.3.1. Programa de refuerzo para recuperación de aprendizajes de niveles no adquiridos (“Recuperación” y “Pendientes”).

A) Recuperación.

En el caso de exámenes escritos, se le realizará una prueba una vez terminada la evaluación (dejando una o dos semanas) con los contenidos que queden pendientes. En estos casos los contenidos no variarán con respecto a lo establecido para el resto de los alumnos. Si se detectase que un alumno no supera los contenidos debido a necesidades educativas especiales, o por bajo nivel como consecuencia de aprendizajes anteriores, se procederá a la adaptación de los contenidos según las necesidades de cada uno.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- Criterios de evaluación correspondientes al nivel.

B) Pendientes.

Respecto a los/as alumnos/as con la educación física pendiente, se efectuará un seguimiento trimestral durante el curso vigente y se le hará especial hincapié en el trabajo de contenidos que le ayuden a asimilar y desarrollar las competencias básicas que hayan sido motivo de la no superación de la materia en el año/s anterior/es.

En las reuniones de departamento se intercambiará información entre el profesorado de dichos alumnos para acordar con ellos su compromiso para superar la materia, teniendo muy en cuenta su evolución en el curso actual.

3.3.2 Planes específicos personalizados para el alumnado que no promoció de curso (Repetidores).

Debido a la complejidad y a la característica eminentemente práctica y participativa de esta materia y siendo esta de carácter obligatorio en todos los cursos, se estima que las

medidas para ayudar a los alumnos en los que se dé esta circunstancia se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Cada profesor/a se encargará de buscar información acerca de aquellos alumnos que estén en esta situación de repetición con la educación física no superada del curso anterior.

- Tener mayor y más frecuente contacto con los padres para un seguimiento, a través de la plataforma PASEN.

- Preguntar frecuentemente mediante entrevistas breves la motivación y su relación con la asignatura durante el curso en vigor, así como una reflexión conjunta acerca de la dinámica este curso.

- Revisar su actitud, trabajo, esfuerzo.

- Revisar la justificación de faltas, especialmente en días de realización de pruebas con cierta carga para la evaluación.

- Preguntar dudas o dificultades con mayor frecuencia.

- Plantear en caso necesario mayor número de alternativas a juegos o actividades que le permitan conseguir de igual manera o similar el desarrollo de las competencias planteadas para este curso.

3.3.3 Programas de adaptación curricular:

Partimos de la base de que cada alumno/a es “un mundo”. Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado, de forma que cada uno observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar los contenidos a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor/a. En la mayor parte de las sesiones que proponemos se han utilizado materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual prácticamente todos los alumnos y alumnas pueden participar sin importar demasiado el nivel de ejecución motriz, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.

De cualquier forma, para casos concretos en los que el alumno o alumna no puede participar de igual manera que el resto, el cuaderno de clase va a ser un elemento de

integración francamente positivo. En él el alumno anotará todas las circunstancias que se den en cada sesión. Así mismo, podrá, mediante la presentación de trabajos relacionados con las diferentes unidades, participar activamente en los contenidos que se desarrollen en los distintos bloques.

El trabajo en pequeños grupos permite que no todos los alumnos del aula estén haciendo las mismas actividades al mismo tiempo y con el mismo nivel de complejidad. Esto posibilita que las adaptaciones precisas para los alumnos con necesidades educativas especiales puedan ponerse en práctica consiguiendo una integración real en la dinámica del aula.

Se puede utilizar en la presentación de los contenidos, diferentes estrategias y procedimientos didácticos. Esto hará que compensen posibles carencias de algunos alumnos en el acceso a la información, ya sea por limitaciones sensoriales, problemas de motivación, atención, etc.

Utilizar gran variedad de instrumentos y recursos didácticos. Además de los libros de texto hay muchos materiales escritos que pueden resultar muy motivadores para los alumnos/as con dificultades: folletos, prensa, ... y muchos materiales no impresos que pueden favorecer la comprensión y mejorar la motivación: fotografías, vídeos, diapositivas, etc.

3.3.3.1. Adaptaciones curriculares no significativas.

Estas adaptaciones se encuentran en el Apartado Nº 8 ANEXOS.

3.3.3.2. Adaptaciones Curriculares para el alumnado con altas capacidades intelectuales

Respecto a este alumnado decir que el departamento tendrá en cuenta sus características. Al abarcar las mismas distintos ámbitos consideramos necesario el desarrollo de tareas que estimulen sus capacidades en la medida que las sesiones de esta materia pueda hacerlo, pero en este apartado decir que no encontramos alumnos con altas

capacidades físicas o motrices. Cada alumno será tratado por su profesor en su respectivo grupo.

Estas adaptaciones se encuentran en el Apartado **Nº 8 ANEXOS**.

3.3.3 Alumnado lesionado

Esta exención tendrá una justificación médica en la que se desaconseje la práctica deportiva y se explique el tipo de lesión, tratamiento, duración y si existen ejercicios compensatorios que el alumno pueda realizar en clase de Educación Física. Deberán asistir a clase en la medida de lo posible y realizar la tarea específica propuesta por el profesorado. El tipo de trabajo que debe realizar es el siguiente:

- Trabajo de ayuda en la realización de la clase. En el caso de que la lesión no se lo impida, podrá, ayudar al profesorado con la distribución y recogida del material, organización y desarrollo de la clase, etc.
- Además, el alumnado deberá cumplimentar una ficha, que recoja el desarrollo de la sesión de clase en la que no ha participado.
- Trabajo de evaluación. En caso de que dicha lesión le impida la realización de alguna prueba de carácter práctico o le obligara a no intervenir en más de un **30%** de sesiones dedicadas a una unidad didáctica, el alumno **deberá realizar un trabajo** relacionado con los contenidos de dicha unidad. Este trabajo supondrá la nota de procedimientos de dicha unidad.

3.3.4. Alumnado exento de la parte práctica durante todo el curso.

Se refiere a aquellos alumnos que no puedan hacer ejercicio físico por tener una enfermedad o lesión duradera. En estos casos, habrá que presentar un justificante médico al principio de curso, especificando el problema del alumno/a. En este caso, se sustituirá la parte práctica por trabajos teóricos relacionados con los contenidos de la asignatura.

Los instrumentos de evaluación a aplicar, serán:

- Realización del examen teórico igual que el resto del alumnado.
- Trabajo sobre los contenidos trabajados en cada unidad didáctica.

3.4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA AL PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.

- Propuestas para mejorar la expresión y la interacción orales:

Intentaremos que en todas las clases se trabaje y potencie la expresión oral en aquellas actividades que resulten más idóneas para cada materia. Cualquier contenido académico es susceptible de trabajarse por medio de esta habilidad lingüística. Es importante matizar que se trata de enseñar a los alumnos a comunicarse en situaciones progresivamente más formales y a producir discursos elaborados especializados, discursos que se alejan –y a la vez la complementan- de la oralidad directa y espontánea, propia de las situaciones cotidianas.

El tratamiento de la lengua oral debe también ayudar a los alumnos a descubrir las formas de la comunicación oral y a comprender un aspecto esencial del ser humano: la actividad lingüística. Esta finalidad de observación y reflexión tiene un valor instrumental puesto que ayuda a desarrollar la competencia comunicativa, pero también tiene un valor propedéutico puesto que contribuye a la adquisición y el aprendizaje de otras lenguas.

No hace falta buscar muchos recursos alejados de nuestra práctica diaria para poner en práctica esta destreza. Entre ellos destacamos:

- Extracción de información de un texto: datos, conceptos, ideas relevantes...
- Comprensión general amplia: preguntas sobre la identificación del tema, su función o finalidad, preguntas y respuestas sobre otras cuestiones trabajadas en clase...
- Interpretación de textos: identificar el esquema textual básico (causa-consecuencia, esquema descriptivo, argumentativo o explicativo, problema-solución, temporal...)
- Reflexión sobre el contenido de un texto: capacidad de conocer otros temas relacionados con el mismo.
- Valoración de la forma textual: procedimientos formales, convenciones genéricas, registro empleado...

- Escenificaciones, juegos de intercambio de personajes (juegos de rol), participación en cuentos musicales...
- Presentación de trabajos de investigación, Proyectos, trabajos académicos...

- Propuestas para mejorar la comprensión oral:

La comprensión oral permite al alumno trabajar con todos los tipos de textos escritos que manejamos, como el propio libro de texto, artículos periodísticos, ensayos, la producción escrita de los alumnos etc. Es un asunto básico y por esa razón las pruebas iniciales medirán ya desde el principio esa capacidad del alumnado por comprender cualquier tipo de texto.

- Propuestas para mejorar la expresión o producción escrita:

El alumnado deberá producir textos escritos de carácter diverso, adecuados a cada materia: textos creativos (redacción de relatos que actualicen, mezclen o transgredan la versión original, talleres de escritura creativa...), textos para la vida cotidiana, redacción de informes o exposición de contenidos, redacción de cartas (familiares, oficiales, comerciales...), redacción de textos periodísticos (noticias, editoriales, artículos...), redacción de textos de uso social (acta, reclamación, instancia, instrucciones...), informes, crónicas históricas, biografías de personajes, texto discontinuos que incluyan gráficos o elementos icónicos, textos de carácter científico, hipertextos (su propia página Web, mensajes de correo, diálogos en foros y chat...) etc.

Las actividades propuestas abarcarán distintas fuentes y tipologías textuales (programas de radio y televisión: crónica deportiva, noticias, documentales, reportaje...), visionado de montajes audiovisuales (vídeos, material multimedia, películas...), discursos (científicos, institucionales, políticos...), charlas y conferencias celebradas en el centro, anuncios publicitarios orales, canciones, textos literarios y de uso social (actas, discursos, conferencias...), etc.

- Propuestas para mejorar la lectura y la comprensión lectora:

Para fomentar el hábito lector hemos de saber encontrar el equilibrio entre la imposición de una lectura y una invitación a la misma; hemos de saber estimular al alumnado con las ventajas o beneficios que le proporcionará. Debemos intentar que se trate de un texto ameno y agradable lectura para que el alumno no abandone en el intento; el libro debe adecuarse –o por lo menos aproximarse- a los objetivos de cada asignatura; debe ser apropiado para el nivel educativo y el grado de madurez del alumnado; y, finalmente, debe estar adaptado al nivel curricular del alumno.

4.PROGRAMACIÓN DE BACHILLERATO

4.1 1ºBACHILLERATO

4.1.1 Objetivos en 1º de Bachillerato

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

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la auto superación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

4.1.2 Contenidos específicos

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses

personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la

actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como, por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando

los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

4.1.3 Distribución temporal de los contenidos de 1º de Bachillerato.

UNIDADES DIDÁCTICAS DE BACHILLERATO

1º CURSO

1ª U. D.: MEJORO MIS CUALIDADES FÍSICAS.

Principios del entrenamiento

Resistencia, Fuerza, Flexibilidad

2ª U. D. RITMO Y DANZA (Expresión Corporal).

A) AERÓBIC (COREOGRAFÍAS)

B) BAILEMOS POR SEVILLANAS.

C) ACROSPORT

3ª U. D. PRACTIQUEMOS HOCKEY.

4ª U. D. ELEGIMOS NUESTRO DEPORTE.

5ª U. D. DEPORTES DE RAQUETA (Bádminton y Shuttendis)

6ª U. D. PRACTIQUEMOS BALONMANO.

7ª U. D. PRACTIQUEMOS BEISBOL.

8ª U. D. LA RELAJACIÓN.

9ª U.D. MI PLAN DE ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO.

10ª U.D. A.M.N. RUTA BTT.

Distribución temporal

1ª Evaluación

U. D. MEJORO MIS CUALIDADES FÍSICAS:3 Sesiones.
U. D. DEPORTES DE RAQUETA (Bádminton y Shutttenis)... 10 Sesiones.
U. D. PRACTIQUEMOS HOCKEY:6 Sesiones.

2ª Evaluación

U. D. MEJORO MIS C. F.:4 Sesiones.
U. D. RITMO Y DANZA (Expresión Corporal).
AERÓBIC (COREOGRAFÍAS) ACROSPORT6 Sesiones
U. D. PRACTIQUEMOS BALONMANO.....4 Sesiones.
U.D. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (RUTA BTT) ...2 Sesiones

3ª Evaluación

U. D. MEJORO MIS C. F.:4 Sesiones
U.D. BÉISBOL.....4 Sesiones
U. D. BAILEMOS POR SEVILLANAS:6 Sesiones
U. D. PLAN DE ENTRENAMIENTO AUTÓNOMO.....4 Sesiones
U. D. LA RELAJACIÓN:4 Sesiones

Relación de temas y trabajos teóricos

1ºBACHILLERATO

1ªEVAL.

Principios del entrenamiento

Cualidades Físicas Básicas, Resistencia, Fuerza, Flexibilidad.

Trabajo: Calentamiento personalizado general y específico, de un deporte o actividad

-Trabajo a elegir sobre cualquier modalidad de Hockey.

2ªEVAL.

Cualidades físicas (II), Velocidad (II), Flexibilidad (II)

Trabajo: Elaborar un plan de entrenamiento semanal referido a una actividad deportiva.

- A elegir sobre Danzas Populares, Aerobic, Acrosport o deportes de raqueta.

3ªEVAL.

La nutrición

Trabajo: Elaborar una dieta personal para una semana.

- A elegir sobre anorexia y bulimia, relajación, Pilates o yoga.

Test físicos relacionados con los contenidos de condición física

1º BACHILLERATO

Resistencia	Course-Navette
Fuerza	Puente ventral / Sentadillas 1'
Flexibilidad	Sit & reach

4.1.4 Elementos transversales

Son contenidos educativos que responden a un proyecto de sociedad y de educación, relacionados entre sí, que buscan la autonomía moral de los alumnos y alumnas, son, sobre todo, contenidos de actitudes y valores.

Desde el área de Educación Física, los abordamos tanto en los objetivos como en las estrategias del proceso educativo.

Educación para la igualdad entre los sexos

Estamos trabajando en ella no haciendo discriminación por sexo a la hora de:

- Ocupar espacios
- Adquirir y utilizar cualquier material.
- Repartir roles, tareas y responsabilidad
- Poder participar en cualquier actividad.
- Formar grupos.
- Utilizar un lenguaje no sexista.
- Elaborar pruebas comunes

Educación del consumidor

Le llevamos a conocer su condición de consumidores con sus derechos y obligaciones:

- Propiciando una actitud crítica ante la publicidad de instalaciones, prácticas deportivas, asociaciones, vestuario, materiales, bebidas...
- Responsabilizándolos en la adquisición, uso, conservación de materiales, vestuario, instalaciones...
- Informándoles sobre actividades y recursos para prácticas deportivas y dejándoles que decidan y opinen libremente sobre las mismas: variedad, condiciones, costes.
- Fomentando una actitud crítica, responsable y solidaria como participantes y como espectadores de actividades deportivas.

Educación moral y cívica

Esta Educación debe llevar al alumnado a criterios morales propios, derivados de la razón y el diálogo, solidarios y democráticos:

- Presentando la cooperación ante la competición.

- El esfuerzo sobre el rendimiento.
- El diálogo en lugar de la imposición y
- El razonamiento siempre por encima del mecanismo.

Educación para la salud

Uno de nuestros objetivos es mejorar las condiciones de vida y salud de nuestro alumnado, por ello nuestra área está muy ligada a esta transversal. Destacamos en nuestra participación:

- Problemas como la obesidad, disfunciones cardíacas, respiratorias y alteraciones posturales podrán ser tratadas bajo un prisma preventivo, dentro de un modelo educativo significativo y funcional.
- Medidas para la prevención de accidentes: calentamiento, material, preparación psicológica...
- Destacando el aspecto cualitativo del ejercicio (corrección, seguridad) sobre el cuantitativo.
- Aplicando técnicas de respiración y relajación.
- Desligando la condición física del rendimiento y valorando las cualidades físicas como elementos de mejora de la salud y prevención de enfermedades y disfunciones.
- Enseñando a aplicar nociones de primeros auxilios.
- Valorando el deporte recreativo y favoreciendo la participación en actividades deportivas.
- Creando hábitos, y formándolos para que puedan elegir su programa de actividad física.

Educación para la paz

- Con ella se pretende ayudar a los alumnos/as a eliminar conflictos, resolviéndolos de una forma comprensiva y actuando en consecuencia y sin violencia.
- El diálogo frente a la agresividad.
- Crearemos relaciones basadas en la cooperación, solidaridad y justicia.

- Fomentaremos la organización de actividades basadas en la democracia, la tolerancia y la aceptación.

Educación ambiental

El objeto fundamental de esta educación es formar personas que sean capaces de comprender, juzgar y decidir sobre cuanto sucede a su alrededor, que sean críticos y solidarios con los problemas del entorno y que se consideren miembros activos de la sociedad. Participamos en una educación ambiental, desde los contenidos de actividad física en el medio natural.

Educación Vial:

El objetivo es que los ciudadanos asuman una mayor responsabilidad en la seguridad vial. Nosotros podemos contribuir:

- Capacitándolos neuro motriz y perceptivamente, mejorando su condición y capacidades físicas.
- Realizando actividades en el medio natural para que se pongan en práctica sus conocimientos sobre cruces, circular en sentido contrario a los coches...
- Participando de forma cooperativa en actividades respetando las normas establecidas.

Educación para la vida en sociedad y convivencia

Este tema tiene un claro reflejo en el área de Educación Física, cuando se desarrollan juegos y actividades de forma colectiva.

- Proponiendo juegos colectivos que ponen de manifiesto el carácter de convivencia.
- Se facilitará la asimilación de vida en sociedad, vida en común y la resolución pacífica de los problemas.

Nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

- Nuestra área, debe adaptarse a los continuos cambios sociales, políticos, económicos, etc., que se producen de manera continua.

- Utilizando internet como fuente inagotable de información, que hay que saber seleccionar y utilizar.
- Utilizando videos, DVD... que puedan facilitar los aprendizajes.

Cultura Andaluza:

Nuestro entorno más cercano es nuestra Comunidad, la toma de conciencia y adquisición de hábitos no perjudiciales, favorecerá un acercamiento a la comprensión y respeto de las peculiaridades de nuestra Comunidad.

Los contenidos en los que nuestra área participa de esta transversal son fundamentalmente: los juegos y deportes tradicionales y las danzas andaluzas.

- Mostrando al alumno la importancia de conservar estos juegos y deportes propios de la Comunidad
- Favoreciendo la investigación y aportación que puedan hacerle sus mayores sobre estos.
- Reflexionar sobre los juegos, danzas y otras manifestaciones autóctonas como elemento de comunicación personal y colectiva.

Educación para Europa:

Adquirir una cultura de referencia europea, una conciencia de identidad europea, preparación para la cooperación cívica, tecnológica y profesional entre los europeos...

4.1.5 Contribución al desarrollo de las competencias

Según la nueva normativa, la etapa de Bchto. debe facilitar la adquisición de siete competencias clave que permiten poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles para su realización personal, ejercer la ciudadanía activa,

incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

- A. Competencia lingüística-CCL
- B. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología-CMCT
- C. Competencia digital-CD
- D. Aprender a aprender-CAA
- E. Competencias sociales y cívicas-CSC
- F. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor-CSC
- G. Conciencia y expresiones culturales-CEC

4.1.6 Criterios de evaluación para 1º de Bachillerato

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo

de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4.1.8 Aspectos a tener en cuenta

-Los alumnos que se nieguen a realizar cualquiera de las pruebas serán evaluados con la nota mínima y para la recuperación de ésta, deberán realizar un diario de sesiones o trabajo sobre la materia.

-Los alumnos que no realicen una prueba por ausencia en el día de la misma y no presenten la debida justificación, serán evaluados con la nota mínima y para la recuperación de ésta, deberán realizar la prueba en cuestión.

5.GENERAL DE LA ETAPA DE BACHILLERATO.

5.1 Metodología: criterios metodológicos. Recursos y materiales didácticos

5.1.1 Aspectos generales y fundamentación de la Didáctica

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

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

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

El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas como básicas y atender al logro de las habilidades específicas mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumno en disposición de poder realizar prácticas deportivas.

Las directrices que debemos de seguir en el proceso de enseñanza y aprendizaje son aquellas que favorecen el aprendizaje significativo, Para conseguirlo, nos apoyamos en una serie de principios psicopedagógicos y didácticos.

- Partir de la situación del alumno/a.
- Atender a la diversidad.
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.
- Primar la investigación como principio impregnador de la acción educativa.

- Crear situaciones de aprendizaje motivadoras.

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

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

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

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

5.1.2 Aspectos organizativos: La organización en el aula

Una buena organización en el aula permite desarrollar con mayores garantías de éxito todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Implica un esfuerzo por colaborar y cooperar con todo el equipo educativo.

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

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

5.1.3 La organización del tiempo

La organización del tiempo responde a varios criterios de los cuales son interesantes de destacar los siguientes:

- La flexibilidad horaria en función de los acontecimientos, de la metodología empleada en una determinada tarea, de las actividades, etc.
- La regularidad horaria en ciertos momentos para facilitar puntos de referencia evitando así que se sientan perdidos/as.
- Respeto de los ritmos personales de aprendizaje entendiéndolo como el criterio de flexibilidad, pero se destaca por su importancia en la tarea educativa.

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

5.1.4 El agrupamiento de los alumnos

Los agrupamientos del alumnado dependerán fundamentalmente de las características de las actividades. La **variedad** de éstos aporta **mayor enriquecimiento** a los alumnos y alumnas y rompe con la monotonía.

Los trabajos individuales fomentan la autonomía del alumnado y en muchas ocasiones la necesidad de superarse. Los trabajos en pequeños grupos favorecen el desarrollo de la desinhibición, de la colaboración y del respeto. Los trabajos en grandes grupos desarrollan

en cada individuo nociones de responsabilidad para el buen funcionamiento de las tareas y de cooperación.

En educación física, la tendencia es mixta en la utilización de los distintos tipos de agrupamientos, pues cada aprendizaje es específico y requiere una organización específica.

5.1.5 Sistemas de participación y motivación del alumnado

Nosotros como docentes y formadores debemos partir siempre de las motivaciones e intereses de nuestros alumnos/as, por tanto, debemos intentar descubrir cuáles son. Estas pueden aparecer al principio del curso o a lo largo del mismo.

El alumnado puede verse motivado por diversas razones: necesidad de nuevos conocimientos, mejorar su condición física, sentirse importante dentro del grupo, relacionarse con otros/as compañeros/as, porque hay contenidos que le divierten...

Nosotros procuraremos satisfacer aquellos intereses detectados en el alumnado con el fin de motivarlos hacia nuestras clases y fomentar su participación activa en las mismas, dar la oportunidad de que todos puedan sentirse atraídos. Utilizaremos las primeras clases con cada curso para ver qué esperan de la asignatura, del profesor, que les gustaría trabajar..., un cuestionario inicial en el que manifiesten abiertamente que esperan de las clases de E. F. No obstante, procuraremos analizar las intervenciones de los alumnos/as a lo largo del curso e ir comprobando el grado de motivación que demuestran, de éste modo procuraremos:

- Crear las condiciones necesarias para satisfacer sus necesidades.
- Coordinar sus motivaciones con los contenidos para cada curso.
- Ver qué tipo de refuerzo debemos aplicar en cada momento.

Cada grupo y curso supone una situación única y diferente del resto ante la que debemos saber responder. De nosotros dependerá que el grupo permanezca motivado por lo que es fundamental nuestra capacidad de adaptación y flexibilidad con el fin de mantener la motivación de nuestros alumnos.

De forma resumida señalaremos algunas estrategias motivadoras que debemos tener presentes:

- Crear un clima favorable en las clases.
- Fomentar el interés y curiosidad de los alumnos/as.

- Estimular la participación de los alumnos, teniendo en cuenta las características particulares de cada alumno/a, escuchando y valorando sus intervenciones, que sean protagonistas...

- Planteando prácticas y/o actividades atractivas para ellos, usando recursos novedosos, fomentando el trabajo en grupo...

5.1.6 Recursos y Materiales Didácticos

Los recursos materiales son de especial importancia en nuestra área/materia, pues son un vehículo para conseguir la consecución de contenidos, objetivos didácticos y competencias básicas. Son un valioso recurso didáctico. Permiten facilitar o dificultar las tareas y ayudan en la organización de las sesiones.

Debido a su repercusión e importancia, el profesor debe dominar la **clasificación de los materiales** para poder utilizarlos con propiedad.

Los **materiales convencionales** (comercializados) o **no convencionales** son los que más manejamos: dentro de los convencionales, contamos con aros, pelotas de varios tipos, picas, cuerdas, espalderas, etc. Los materiales no convencionales abarcan desde los de autoconstrucción (muy interesantes) hasta los tomados de la vida cotidiana y reciclado en su uso, como palos de escobas, pañuelos de tela, neumáticos gastados, etc.

Los **impresos**: nos interesan sobre todo los medios de comunicación escritos (revistas, artículos de prensa). Utilizaremos el cuaderno de clase para transmitir la información a trabajar en cada una de las unidades didácticas.

Los **audiovisuales**: en ocasiones, podemos recurrir a estos recursos, empleándolos como demostración de modelos técnicos por ejemplo (vídeos, DVD, etc.).

Los **informáticos**: incorporación de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) a la práctica docente del área de educación física.

5.1.7 Tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

El papel del ordenador, como instrumento de ayuda para la adquisición de determinados conocimientos, se debe entre otras causas a la **motivación** que produce en el alumnado, y es de gran valor a la hora de desarrollar habilidades cognitivas y en menor medida también manipulativas; y además es un instrumento valioso para la visualización del propio proceso de enseñanza-aprendizaje y para la valoración y autoevaluación.

En **educación física** el valor de las **nuevas tecnologías** como recurso didáctico es relativo debido al mayor número de contenidos procedimentales que requieren de la actividad física para desarrollarlo. De cualquier forma, los contenidos conceptuales y actitudinales, también presentes en la asignatura, se pueden trabajar con estos recursos didácticos.

A continuación, proponemos algunos de los contenidos de educación física que son especialmente susceptibles de ser trabajados con las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	CURSO/S
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas.	- Elaboración con los alumnos de una base de datos sobre ejercicios para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas básicas.	- Todos los cursos.
- Reglamentos. - Juegos habituales del entorno.	- Búsqueda de las páginas Web de las diferentes federaciones deportivas y estudio de aspectos del reglamento desde estas páginas.	- Todos los cursos.
- Ofertas de la gestión deportiva.	- Búsqueda de actividades ofertadas por la gestión deportiva.	- 3º y 4º ESO y BACHILLERATO
- Planificación de actividades	- Seleccionar lugares adecuados para la práctica de diferentes actividades en el medio natural.	- 3º y 4º ESO y BACHILLERATO

físicas en el medio natural.	- Conocer empresas, clubes y asociaciones que ofertan este tipo de actividades.	
------------------------------	---	--

Además de estas actividades, cualquier presentación de contenidos conceptuales se podría llevar a cabo mediante presentaciones en PowerPoint. Y se podría hacer una base de datos con las marcas obtenidas por todos los alumnos en las pruebas de evaluación de las diferentes capacidades físicas básicas, de forma que se podrían tratar los resultados mediante programas como el Excel para ofrecer al alumnado una información más válida de su propia condición física partiendo de las medias y desviaciones típicas obtenidas.

CRITERIOS PARA SU SELECCIÓN

Los recursos que se emplean en el aula son cada día más numerosos. Por ello, debemos tener en cuenta una serie de **criterios** que nos servirán de **guía para seleccionarlos**:

- Según su carácter estático o dinámico.
- Sencillez de uso.
- Adaptabilidad del recurso al contexto, teniendo en cuenta sus características técnicas, sus posibilidades de atención a la diversidad y a los elementos del currículo.
- Debe existir coherencia entre el estilo de enseñanza, el tipo de recursos que estamos utilizando y la función que se les encomienda. Si se utilizan estilos de enseñanza tradicionales, los medios están estructurados y dirigidos a la consecución de conductas fácilmente medibles y contrastables; sin embargo, con los estilos basados en la indagación, los recursos han de permitir una relación polivalente con la realidad.
- Uso individual o colectivo.
- Evitar materiales que provoquen planteamientos discriminatorios.

Los materiales deben ser variados para aumentar la motivación, adaptables a todos y todas o a la gran mayoría para facilitar su uso comunitario.

Así, respecto a la utilización del material en las clases de educación física, cabe reseñar que deben emplearse materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, sin que por ello deban ser sofisticados: pelotas de diferentes tamaños, colores y texturas, aros picas, bancos suecos, combas plintos, cuerdas, espalderas, son elementos que favorecen notablemente la práctica de la educación física.

NORMAS PARA SU USO

- Respetar el material, usándolo para aquellas funciones específicas para las cuales ha sido diseñado, contribuyendo tanto para su mantenimiento y conservación como para velar por la integridad física del alumnado.
- Participar activamente en su transporte, colocación, organización, recogida, almacenamiento, etc.
- Seguir unas normas de actuación-seguridad en el trabajo con materiales potencialmente peligrosos.

Desde nuestra asignatura se fomentará el cuidado y conservación del material e instalaciones. Se nombrarán alumnos/as responsables del material utilizado en una determinada sesión práctica que, junto con la colaboración de todos, velarán por la puesta y recogida del material usado en clase. Éste será un aspecto actitudinal muy valorado en clase y del que los alumnos/as tendrán conocimiento, intentaremos concienciarlos de la importancia de cuidar el material e instalaciones disponibles.

5.2 Instrumentos de evaluación y criterios de calificación

5.2.1. Instrumentos de evaluación

Este apartado es idéntico al de la ESO

5.2.2. Criterios de calificación para Bachillerato

Este apartado es idéntico al de la ESO

5.3 Programa de recuperación para alumnos pendientes de 1º

No procede por no haber alumnos en estas condiciones

5.4 Contribución de la materia al Proyecto Lingüístico del Centro

- Actividades que estimulen el hábito e interés por la lectura:
 - Apuntes de Educación Física.
 - Fichas que se irán entregando a lo largo del curso (frecuencia cardiaca, deportes, juegos...)
 - Normas para la realización de las pruebas de condición física.
 - Normas de la asignatura.
 - Artículos sobre temas diversos, para comentar posteriormente en clase.

- Actividades que estimulen la capacidad de expresarse correctamente en público:
 - Trabajos de diversos temas (juegos populares, deportes cualidades físicas...), que deberán elaborar y exponer posteriormente en clase.
 - Explicación del alumno/a a sus compañeros y compañeras de diversos ejercicios: calentamiento, juegos populares, ejercicios varios...
 - Respuesta del alumno/a a las preguntas teórico – prácticas del Profesor.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Creemos necesaria la inclusión y valoración de este tipo de actividades relacionadas con los contenidos de nuestra asignatura, que pueden completar y ampliar el trabajo realizado en las horas de clase y contribuirá a conseguir el desarrollo de las Competencias Básicas

El Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA ha programado para este curso las siguientes actividades:

6.1 Actividades complementarias y extraescolares programadas por el departamento

6.1.1-Actividades complementarias:

- Colaboración con otros departamentos, en las actividades a realizar por estos.

- Participación en el Programa “Escuela Espacio de Paz”.
- Organización de un proyecto de actividades “Juegos y Deportes” durante algunos recreos, donde se pretende que participen todos los grupos. Los alumnos de Bachillerato participarán como colaboradores en la organización.

6.1.2 - Actividades Extraescolares:

1- Participación en la campaña “Deporte Escolar” organizada por el Ayto. de Osuna

- FECHA Y HORA. - a partir de noviembre viernes tarde de 16´30 a 18´30 h.
- LUGAR. - instalaciones del Polideportivo y otros centros escolares.
- PARTICIPANTES. - Alumnos/as de 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º de Bchto.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

2- Participación en las Escuelimpiadas locales

- FECHA Y HORA. - dos días de mayo probablemente 7 y 8 de mayo en horario de mañana.
- LUGAR. - instalaciones del Polideportivo y otros centros escolares.
- PARTICIPANTES. - Alumnos/as de 1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º de Bchto.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

3-Esquí en Sierra nevada

- FECHA Y HORA. - 2 o 3 días probablemente en marzo o abril la fecha depende de las condiciones climáticas en la sierra.
- LUGAR. - Sierra Nevada.
- PARTICIPANTES. - Alumnos/as de, 3º de ESO.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes y actividades en el medio natural.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

4-Piraguismo

- FECHA Y HORA. - abril, duración 1 día.
- LUGAR. - CAR Sevilla
- PARTICIPANTES. - 2º de ESO
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes y actividades en el medio natural.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD

6-Bosque Suspendido

- FECHA Y HORA. - febrero o marzo duración 1 día,
- LUGAR. - Posadas o Villanueva del Trabuco
- PARTICIPANTES. - 1º de ESO
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes y actividades en el medio natural
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

7-Paintball

- FECHA Y HORA. - noviembre duración 1 día.
- LUGAR. - Sevilla (La corchuela)
- PARTICIPANTES. - 1º Bachto.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes y actividades en el medio natural
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

8-Excursión a Cazorla.

Esta actividad se ofertará en caso de que no se pueda realizar la de “Esquí en Sierra Nevada”

- FECHA Y HORA. - meses de marzo o abril duración 3 días, LUGAR. - Sierra de Cazorla u otro emplazamiento más cercano.
- PARTICIPANTES. - 3º de ESO
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes y actividades en el medio natural
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

9- Vista a la Universidad Pablo de Olavide

- FECHA Y HORA. - febrero duración 1 día
- LUGAR. - Sevilla
- PARTICIPANTES. - 1º de Bchto.

- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CMCT; CAA; SIEE; CSC; CD

10.- Senderismo

- FECHA Y HORA. -Por determinar
- LUGAR. - Sevilla (Osuna)
- PARTICIPANTES. - 2º ESO.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

11.-Caminito del Rey (Senderismo)

- FECHA Y HORA. -Por determinar
- LUGAR. - El Chorro (Málaga)
- PARTICIPANTES. - 4º ESO o 1º de BCTO.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

12.- Ruta BTT Osuna – Lantejuela (BTT)

- FECHA Y HORA. - abril.
- LUGAR. - Osuna.
- PARTICIPANTES. - 4º ESO y/o 1º de BCTO.
- BLOQUES DE CONTENIDOS. - condición física y salud, juegos y deportes.
- COMPETENCIAS CLAVE. - CAA; SIEE; CSC; CD.

13.-Colaboración con actividades organizadas por otros departamentos o entidades.

- Feria de las Ciencias y el Conocimiento.
- Fiesta de la primavera.
- Programa Forma Joven.
- Programa “Escuela Espacio de Paz”
- Ferisport y Salón del Estudiante” organizada por el Dpto. de Orientación.

NOTA: La mayoría de las actividades propuestas, al ser actividades a realizar en el exterior y en la naturaleza están sometidas a la influencia de la climatología por lo que están sujetas a posibles cambios en función de la misma y tampoco se puede saber con exactitud el día de celebración ya que dependen también de la oferta y demanda de las entidades o empresas organizadoras.

7. AUTO EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

La presente Programación del Departamento de Educación Física, será periódicamente revisada, dicha periodicidad es trimestral.

En las reuniones del Departamento, se hará un seguimiento del desarrollo y puesta en práctica de la programación. Los posibles cambios que estimemos oportuno llevar a cabo, se realizarán cuando se realice la revisión.

Esta revisión pretende que la programación esté sometida a un proceso de control y seguimiento, de esta manera iremos actualizando y cambiando todos aquellos aspectos que surjan durante el proceso de enseñanza-aprendizaje para de esta forma hacer operativa y práctica esta programación.

Controlaremos el porcentaje de su cumplimiento en relación a:

- Número de Unidades Didácticas realizadas en su totalidad
- Número de sesiones realizadas en cada U.D.
- Controlaremos el aprovechamiento de las jornadas en función del clima, no olvidemos que la mitad de la programación se desarrolla en las pistas exteriores.
- Número de objetivos conseguidos.

7.1 Criterios de autoevaluación

En cuanto a unos criterios de autoevaluación podemos citar los siguientes sugeridos por el ETCP, para un estudio futuro:

- Hay coherencia entre lo programado y el desarrollo de las clases.
- Existe una distribución temporal equilibrada.
- El desarrollo de la clase se adecúa con las características del grupo.
- Se han observado aprendizajes significativos.
- Se considera la interdisciplinariedad (en actividades, tratamiento de los contenidos, etc.)
- La metodología fomenta la motivación y el desarrollo de las capacidades del alumno/a.
- Validez de los recursos utilizados en clase para los aprendizajes.
- Los criterios de promoción están consensuados entre los profesores.
- Los criterios para una evaluación positiva se encuentran vinculados a los objetivos y contenidos.
- Los instrumentos de evaluación permiten registrar numerosas variables del aprendizaje.
- Los criterios de calificación están ajustados a la tipología de actividades planificadas.
- Los criterios de evaluación y los criterios de calificación se han dado a conocer a los alumnos y familias.
- Se han adoptado medidas con antelación para anticiparse a las posibles dificultades de aprendizaje.
- Se ha ofrecido respuesta a las diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje.
- Las medidas y recursos ofrecidos han sido suficientes.
- Se aplican medidas extraordinarias recomendadas por el equipo docente atendiendo a los informes psicopedagógicos.

8. ANEXOS

8.1 Adaptaciones curriculares no significativas

Son las que aparecen en las páginas siguientes de forma individualizada para cada alumno.

DOCUMENTO DE ADAPTACIÓN CURRICULAR NO SIGNIFICATIVA

Nombre y apellidos del alumno/a:		ALUMNO Nº 1	
Curso:	2º ESO C	Tutor/a:	Mª del Carmen Caro
Área o materia objeto de Adaptación Curricular No Significativa:		<i>Educación Física</i>	
Organización de contenidos: 1º Trimestre: Condición Física y motriz, Juegos y deportes. 2º Trimestre: Condición Física y motriz, Juegos y deportes. 3ª Trimestre: Salud y calidad de vida, Juegos y deportes, Actividad en el medio natural, Exp.Corp. Si bien se trabaja desde una perspectiva de objetivos mínimos.			
Criterios de evaluación: Asistencia a clase, participación, trabajo en equipo, implicación, comportamiento... Examen o trabajo monográfico Exámenes prácticos, valoración de la práctica diaria			
Metodología: La metodología a aplicar en este alumno será la misma que la del resto de la clase, pero debemos tener cuidado en primer lugar en los agrupamientos, para evitar su marginación y controlar su integración en la actividad dentro del grupo. Debemos, además, adaptar los ejercicios del miembro inferior con materiales más blandos, menos pesados y que le permitan la realización del ejercicio. Hay que tener más atención en esta alumna para evitar que el soporte que usa para la marcha no interfiera en el correcto desarrollo de la clase para el resto de los alumnos. Y, por último, motivar continuamente para que realice los ejercicios.			
Organización de tiempos y espacio: Ídem que el resto de la clase, sin modificación al respecto aunque dándole más tiempo para le ejecución de las actividades.			

DOCUMENTO DE ADAPTACIÓN CURRICULAR NO SIGNIFICATIVA		
Nombre y apellidos del alumno/a:		ALUMNO Nº 2
Curso:	3º ESO A-B	Tutor/a: Noelia Bravo Gallego
Área o materia objeto de Adaptación Curricular No Significativa:		<i>Educación Física</i>
Organización de contenidos:		
<p>1º Trimestre: Condición Física y Salud. Juegos y deportes.</p> <p>2º Trimestre: Condición Física y Salud. Juegos y deportes. Exp. Corp.</p> <p>3ª Trimestre: Salud y Act. Física. J. y dep. Act. en el medio natural. Exp.Corp.</p>		
Criterios de evaluación:		
Sin modificaciones.		
Metodología:		
La metodología a aplicar en este alumno será la misma que la del resto de la clase, pero debemos tener cuidado sobre todo con los agrupamientos para evitar su marginación y controlar su integración en la actividad dentro del grupo.		
Organización de tiempos, espacio y material.		
<p>Ídem que el resto de la clase, sin modificación al respecto, aunque dándole más tiempo para la ejecución de las actividades y ubicándolo siempre muy cerca del profesor.</p> <p>En cuanto al material siempre que sea posible se utilizarán materiales más blandos como por ejemplo balones de foam en voleibol o balones de goma en balonmano.</p>		

8.2 Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades.

Respecto a este alumnado decir que el departamento tendrá en cuenta sus características. Al abarcar las mismas distintos ámbitos consideramos necesario el desarrollo de tareas que estimulen sus capacidades en la medida que las sesiones de esta materia pueda hacerlo, pero en este apartado decir que no encontramos alumnos con altas capacidades físicas o motrices. Cada alumno será tratado por su profesor en su respectivo grupo. No existe ninguna adaptación en este apartado.

La presente programación es aprobada por el Jefe de Departamento de E.F. el 18 de octubre de 2017.

Fdo.: Jefe del Departamento