PROGAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FíSICA

IES

INGENIERO JUAN DE LA CIERVA

CURSO 2019/20

JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Educación

Puente Genil

ÍNDICE

1. ***INTRODUCCIÓN:***

A) SOBRE EL TÉRMINO PROGRAMACIÓN.

***B)* CONTEXTUALIZACIÓN.**

***C)* LÍNEA DE ACTUACIÓN CENTRAL.**

***D)* DECISIONES PREACTIVAS, INTERACTIVAS Y POSTACTIVAS.**

***E)* PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO.**

2. **FUNDAMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN.**

Introducción

2.1. REFERENCIA CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1.1. *COMPETENCIAS CLAVE Y SU RELACIÓN CON EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.*

2.1.2. OBJETIVOS DE ETAPA Y SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA.

3. **OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO.**
   3.1. OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA LA E.S.O.
   3.2.OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA BACHILLERATO.

4. **CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO**
   4.1. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA LA E.S.O.
   - 1º DE ESO.
   - 2º DE ESO.
   - 3º DE ESO.
   - 4º DE ESO.

   4.2. CONTENIDOS PARA BACHILLERATO.
   4.3. EDUCACIÓN EN VALORES Y CULTURA ANDALUZA.
   4.4. CONTENIDOS DE LOS PLANES Y PROYECTOS EDUCATIVOS.
   4.5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.
   4.6. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.

5. **EVALUACIÓN PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO**
   5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN
      5.1.1. E.S.O.
      5.1.2. 1º DE BACHILLERATO.
   5.2. CALIFICACIÓN.
   5.3. MÍNIMOS EXIGIBLES.
   5.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN.
   5.5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
   5.6. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS/AS CON EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.

6. METODOLOGÍA.
7. ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.
8. FOMENTO DE LA LECTURA (PLAN LECTOR)
9. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS, CRITERIOS DE ELECCIÓN DE LIBRO DE TEXTO.
10. INTERDISCIPLINARIDAD.
11. PROGRAMACIÓN DE LA ASIGNATURA OPTATIVA DE 2º DE BAHCILLERATO: "ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA".
12. BIBLIOGRAFÍA.

1. INTRODUCCIÓN.

La Educación Física cada vez es más tenida en cuenta para conformar una formación integral del alumnado, de hecho, la INSTRUCCIÓN 13/2019, DE 27 DE JUNIO, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVA, nos otorga la posibilidad de ampliar las horas de nuestra materia con una optativa que no trabaje aspectos ya vistos en las horas de Educación Física.

La finalidad de la educación consiste en lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en él hábitos de estudio y de trabajo; prepararle para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarle para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadano o ciudadana.

La aplicación de la reforma educativa ha ido orientando a nuestra asignatura hacia la consecución de varios objetivos que tienen como ejes básicos el cuerpo y el movimiento.

En la sociedad actual se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida. Por eso, se trata de enseñar a utilizar todo lo que las ciencias de la Actividad Física y el Deporte están aportando a la mejora del cuerpo humano, así como al desarrollo de las capacidades y las habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumn@s y alumnas, la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significante del comportamiento humano y, por último, la transmisión de actitudes, valores y normas que con referencia al cuerpo y a la conducta motriz ayudan al desarrollo de la persona.

Las diferentes corrientes de pensamiento han centrado su atención en distintos aspectos de la Educación Física. Unas hacen hincapié en el aspecto agonístico-competitivo, otras en el estético-comunicativo, otras en lo catártico y hedonista, otras en el aspecto higiénico, otras en la función de autoconocimiento. Desde hace algunos años viene dándose además una corriente de autores que, sometiendo a crítica la concepción tradicional de la actividad física como generadora espontánea de valores en la persona, afirman la necesidad de estructurar adecuadamente los contenidos del área de la Educación Física para que efectivamente sea transmisora de valores positivos. En este sentido, Le Boulch (1991) afirma que: "Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad".

La programación pretende fundamentalmente incidir en la faceta de la Educación Física como generadora de valores individuales y sociales. Estructurando adecuadamente los contenidos, situaciones y vivencias propias de esta área se puede contribuir a educar personas libres y autónomas que a su vez estén positivamente integradas en su entorno social y medioambiental; pues como dice Seirulo Vargas (1995): "Lo educativo de las prácticas deportivas, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera de los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino lo que realmente educa son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su autoestructuración".

La metodología a utilizar para desarrollar este proyecto está en parte influida por la teoría constructivista. Según esta teoría el alumno/a se convierte en el protagonista de su enseñanza mediante

la estructuración de los nuevos aprendizajes en relación con sus conocimientos previos; para poder llevar a cabo tal construcción dichos aprendizajes deben ser suficientemente significativos.

También en la transmisión de valores es importante tener en cuenta la teoría del aprendizaje social, que atribuye a la sociedad una poderosa influencia sobre el alumno/a en la asunción de valores mediante la observación e imitación de los modelos y paradigmas deportivos que presenta. Esta teoría se concreta en el proyecto en la importancia que doy a que el profesor se comprometa vivencialmente con los valores que quiera transmitir.

Por último, la teoría del desarrollo estructural, que recoge los planteamientos del desarrollo moral expuestos por Piaget, Kohlberg y Haan, y según la cual la racionalidad de cada decisión se basa en el nivel de desarrollo adquirido por el practicante.

En la metodología, hemos de hacer referencia a la introducción de las nuevas tecnologías aplicadas a la educación. No hace mucho tiempo las nuevas tecnologías se utilizaban únicamente en investigaciones científicas como instrumentos de medida o incluso como un recurso novedoso en la investigación. La universidad por su conocimiento y recursos económicos era la única entidad dispuesta a su uso normativo.

A) SOBRE EL TÉRMINO PROGRAMACIÓN:

Comentar que el término programación tiene gran relación con el término planificación, hasta el punto de que determinados autores lo emplean indistintamente (Gimeno y Pérez, 1989, y Siedentop, 1998). Sin embargo, podemos diferenciar a ambos (Viciana, 2001):

- Planificación: Es más una función, un procedimiento de selección y organización. Es un concepto más general. Se rige por leyes más generales de ordenación de contenidos y objetivos (de lo general a lo concreto y específico, y de lo sencillo a lo complejo).
- Programación: El MEC (1996), define programación como: "el proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial, de las decisiones generales del Proyecto curricular de la etapa y de las directrices del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica, se planifica el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de unidades didácticas secuenciadas para un ciclo o curso determinado."

Desde un punto de vista general, Galera (2001) nos plantean que una programación didáctica debe ser:

- *Concreta:* debe concretar el plan de actuación que se ha de llevar a cabo en el aula.
- *Adecuada:* debe adecuarse al contexto, a las características del centro, a las características de los alumnos, etc.
- *Flexible:* debe entenderse como un plan de actuación abierto, que puede ser revisado cuando se detecten problemas o situaciones no previstas que requieran introducir cambios durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- *Viable:* es necesario que una programación sea viable para que pueda cumplir adecuadamente con sus funciones.

B) CONTEXTUALIZACIÓN

A la hora de realizar la Programación Didáctica se tiene en cuenta el análisis del contexto que el centro realiza para elaborar su Proyecto Educativo. El IES Ingeniero Juan de la Cierva se encuentra

en pleno núcleo urbano de Puente Genil, situado en la barriada denominada Barriada de Santo Domingo. Se trata de una zona urbana de clase baja/media, pero al que asisten alumnos y alumnas procedentes de familias de diverso nivel socio-económico, pero fundamentalmente de familias trabajadoras. Aun así, en los padres y madres de nuestro alumnado la situación más frecuente es la de un nivel de estudios básicos, con un porcentaje bajo de titulaciones universitarias medias o superiores.

La barriada dispone de una situación privilegiada en relación a instalaciones deportivas, pues en ella se encuentra un gran polideportivo que cuenta con Pabellón de deportes, pistas de atletismo…etc., Este hecho favorece en gran medida la utilización de dichas instalaciones deportivas en momentos puntuales para las clases de Educación Física.

Por último, creemos necesario especificar de forma resumida ciertos datos del centro:

DATOS TÉCNICOS DEL CENTRO

Nombre: *IES Ingeniero Juan de la Cierva* **Dirección:** C/ *Cortes Españolas s/n 14500 Puente Genil, Córdoba*
Teléfono: *957618906* **Fax:** *957618907*
1. Niveles de enseñanza que se imparten: *Educación Secundaria Obligatoria; Bachillerato, Formación Profesional Básica y Ciclos Formativos de Grado Superior y Medio de dos familias profesionales.*
2. Nº de grupos por nivel en los cuales se imparte E.F.: *2 unidades por nivel en la ESO, 2 primeros de Bachillerato y 2 segundos.*
3. Nº de alumnos por grupo: *grupos numerosos que rondan los 25-30 alumnos/as por curso.*
4. Nº de sesiones de E.F. semanal por grupo: *2 sesiones semanales para ESO y 1º de Bachillerato; y 2 sesiones para la optativa de 2º de Bachillerato.*
5. Nº de sesiones anual por grupo: *72 sesiones aproximadamente.*
6. Tiempo real y efectivo de cada sesión de E.F.: *60' de clase real (50' efectivos)*
7. Instalaciones deportivas del centro:
- Al aire libre: Una pista de Baloncesto , una Pista 20x40 multiuso (balonmano, fútbol sala y voleibol) y
- Cubiertas: Un Gimnasio
- Instalaciones cercanas del polideportivo, al aire libre varias pistas deportivas y un pabellón a nuestro servicio, previa petición formal al I.M.S.C.

8. Material fijo de las instalaciones deportivas al aire libre: *porterías, canastas…*
9. Material fijo de las instalaciones cubiertas: *Espalderas*
10. Material móvil general: *balones, aros, picas, conos, discos voladores, colchonetas, raquetas de bádminton, redes de voleibol, cinta elástica, equipo de música, potro, plinton ,trampolín,…*
11. Nº de Profesores del Departamento de Educación Física: *3 profesores, uno de ellos con sólo 4 horas (profesor de Lengua y Literatura)*

C) LÍNEA DE ACTUACIÓN CENTRAL

El eje central de actuación de esta programación es la salud y la ocupación constructiva del tiempo libre. La promoción de la salud en la actualidad, se presenta como una cuestión de interés social al incrementarse la tendencia al sedentarismo de forma paralela al desarrollo de la sociedad. En este sentido, la actividad física se presenta como un medio fundamental para alcanzar dicha promoción.

La Educación Física es de las pocas asignaturas obligatorias hasta los 16 años que lleva implícita la palabra educación. Por consiguiente no se va a simplificar la programación a una impartición de contenidos sin sentidos, sino utilizarlos con el fin de educar y formar a personas.

Los adolescentes de hoy son la sociedad del mañana. Es nuestra responsabilidad prevenir que se conviertan en víctimas de enfermedades crónicas. (Wärnberg 2006).

D) DECISIONES PREACTIVAS, INTERACTIVAS Y POSTACTIVAS

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el profesorado de E.F. debe tomar una serie de decisiones, algunas de ellas de gran importancia. Dependiendo de las mismas, la programación puede cambiar su significado, su metodología e incluso su dinamismo o estatismo. Estas decisiones las reunimos en:

- Preactivas: Relacionadas con el planificar, programar. Son decisiones del diseño del proceso de enseñanza de la E.F.
- Interactivas: Relacionadas con el intervenir. Son decisiones enfocadas al cambio de lo planteados al inicio en función de los datos que aporte la evaluación continua.
- Postactivas: Relacionadas con el evaluar. Son decisiones de cambios en la intervención, planificación y programación futura.

Para esta tarea se han realizado las siguientes preguntas:

¿Qué objetivos deseo alcanzar?	**¿Mediante qué contenidos?**
¿En cuánto tiempo?	**¿En qué centro y con qué tipo de alumnos/as?**
¿Con qué tipo de organización?	**¿Con qué medios y recursos?**
¿Qué rol van a desempeñar el profesor/a y el alumno/a?	**¿Qué pretendo con la evaluación?**

E) PLAN DE TRABAJO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física de nuestro instituto estará constituido en el curso 2019 - 2020 por tres profesores. Su labor dentro del área de Educación Física se centrará en los siguientes cursos y grupos de la Educación Secundaria:

- Dos grupos de 1º ESO (Profesor Ismael Doblas Vargas).
- Dos grupos de 2º ESO (Profesor Antonio Ortega).
- Dos grupos de 3º ESO (Profesor Ismael Doblas Vargas).
- Dos grupos de 4º ESO (Profesor Ismael Doblas Vargas (4º B), Profesor José Javier Sánchez Palos (4º A)).

- Dos grupos de 1º de BACHILLERATO (Profesor Ismael Doblas Vargas).
- Dos grupos para la optativa de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida en 2º de BACHILLERATO. (Profesor José Javier Sánchez Palos).

Este Departamento establece los siguientes principios como guía de su labor en el presente curso:

- **Higiene y Seguridad:** es necesario conseguir que los alumnos/as realicen actividad física correctamente, tanto adquiriendo unos hábitos mínimos de higiene (cambiarse de ropa una vez realizada la actividad para prevenir malos olores; evitar posibles resfriados y preservar del empeoramiento; importancia de vestir una indumentaria adecuada...) como llevando a cabo la práctica con total garantía de seguridad para cada uno de ellos y para sus compañeros (realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos; considerando los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad...); etcétera).
- **Responsabilidad:** se seguirá insistiendo en el respeto y cuidado del material y de las instalaciones, haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- **Extensión y Autonomía:** relacionado con la creación y el desarrollo de unos hábitos de práctica mínimos, así como la intención de despertar en los alumnos/as la necesidad de "extender" la práctica de actividades físicas o deportivas fuera del horario escolar de manera totalmente autónoma.
- **Deportividad:** los alumnos/as deben abandonar la etapa siendo plenamente conscientes de la importancia de la práctica de actividad física y deporte como medio de desarrollo de valores personales tales como la solidaridad, la cooperación, la empatía, la tolerancia, la afectividad, etc.
- **Individualización:** cada alumno y alumna tiene sus propias características y capacidades y si bien entre los objetivos de esta materia está el encauzar estas capacidades a fin de que se consigan las competencias necesarias en nuestra materia, también se entiende que la condición biológica de cada alumno/a y en especial las posibles patologías que pudieran mermar su rendimiento escolar en Educación Física, y en el peor de los casos, poner en peligro su vida durante la práctica, no son en la mayoría de los casos evidentes, por eso se respeta el principio fundamental de **"no forzar al alumno/a"**, siendo ellos quienes deben valorar si pueden o deben esforzarse más en función de sus sensaciones propioceptivas (**"autorregulación"**), sin olvidar que en todo momento las tareas propuestas están adaptadas al nivel de la etapa en que se encuentran. En esta línea se entiende que los tutores legales del alumnado conocen el currículo básico que se imparte en la materia y por ello, caso de que existiese alguna circunstancia excepcional que impidiese a sus hijos/as realizar algunas de las actividades, deberían informar convenientemente al profesorado. No obstante en la ficha del alumno/a que deben firmar, se recoge cuanta información pudiese ser médicamente relevante, lo cual nos ayuda en todo momento a guardar precaución en casos particulares de cada chico/a pero no reduce totalmente el riesgo de que se produzcan incidentes eventuales derivados de esas patologías explicadas, ni mucho

menos de las que no hayamos sido informados. Sin embargo el principio de "no forzar" y el de "autorregulación" serán siempre premisas preventivas para llevar el rango de seguridad al máximo posible.

Estos principios se orientan básicamente al trabajo en clase; no obstante, también se establecen otros principios que afectarían directamente a los profesores y cuyo respeto permitirá un funcionamiento idóneo del Departamento:

- **Diálogo y Colaboración:** mediante la comunicación constante y el apoyo mutuo entre el grupo de profesores de Educación Física los retos y dificultades del Departamento en general y de cada uno de los profesores en particular podrán afrontarse con mayores garantías de éxito.
- **Formación:** el Departamento de Educación Física de este centro apuesta por la formación continua de sus miembros, por lo que facilitará no sólo la asistencia y realización de cursos y seminarios que puedan ampliar su capacidad didáctica, sino también la adquisición de material (libros, revistas, programas informáticos...) y la puesta en marcha de proyectos de investigación como medio de enriquecimiento de la labor docente.

Las horas de las que cada profesor dispone, y que no son estrictamente lectivas con alumnos atendidos en aula, a menudo podrán dedicarse y se dedicarán a la auto – formación del profesorado en su práctica docente, en especial al desarrollo y adquisición de nuevas habilidades sobre todo en el ámbito motor para capacitarse más y mejor de cara a la impartición de nuevos contenidos prácticos, para lo que harán uso cuando lo estimen conveniente de las instalaciones y materiales que el centro posee, siempre y cuando no se altere el normal desarrollo de las clases. También será de recibo usar dicho material fuera del centro cuando el tiempo disponible en horario lectivo sea claramente insuficiente, y a veces será necesario adquirir material previamente a ser usado en el aula para que los profesores de educación física entren en contacto con él antes de impartir el contenido que lo precisa dentro de una unidad didáctica. En esas posibles sesiones de auto formación en consecuencia el profesorado podrá estar realizando práctica física de contenidos específicos que estarán perfectamente encuadrada dentro de su labor docente de investigación, por lo que se entiende que dicha labor debe estar amparada por el seguro de riesgos laborales de que cualquier docente del centro dispone para asegurar su labor.

Las reuniones del Departamento se realizarán, ordinariamente y como aconseja la legislación vigente, de manera semanal, si bien es necesario resaltar la importancia del contacto diario entre sus miembros para asegurar la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes que se hayan de tratar, para lo que se convocarán, si es necesario, también reuniones extraordinarias.

Después de anunciar el orden del día, se comentarán los temas a tratar y se dialogará en el caso de toma de decisiones, intentando siempre llegar a un consenso.

En dichas reuniones, el Jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última ETCP celebrada, además de los puntos del día que considere necesario abordar para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos la revisión del desarrollo de la Programación, por lo que se demuestra la importancia de reunirse como forma de asegurar una evaluación continua de la labor del área de Educación Física.

El Jefe del Departamento redactará también un acta de cada reunión donde se expongan los temas tratados y los acuerdos alcanzados.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados al principio de éste y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por sus alumnos/as. En función de esta evaluación final se elaborará una Memoria y con sus conclusiones una Propuesta de Mejora para el curso siguiente.

- **Creación de Hábitos saludables de actividad física.** Si tuviésemos que sintetizar los objetivos de la etapa y la materia en una frase, sería la señalada en este último principio de la programación, pues no tiene mayor sentido que este, el de crear hábitos, nuestra materia en el marco de la escuela, ya que ni somos entrenadores personales, ni podemos pretender alcanzar éxitos de un entrenamiento sistemático, ni a medio y largo plazo, podemos esperar de la materia otra cosa que haber despertado en los alumnos y alumnas, un interés amplio por una vida activa, acorde con una búsqueda y práctica lo más constante posible de conductas saludables, y qué mejor manera que la que nos toca a nosotros comunicar, la del uso del movimiento como mejor manera de estar en armonía con el elemento básico de nuestra existencia, que es nuestro propio cuerpo

2. FUNDAMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN.

Introducción

A la hora de llevar a cabo el desarrollo de una programación didáctica cualquiera hemos de cumplir con el desarrollo de la misma siguiendo de manera escalonada el cumplimiento de los elementos del currículo. Las normativas de nivel estatal determinarán la base normativa y las consecuentes normativas autonómicas en función de sus competencias permitirán llegar hasta los últimos términos de la aplicación sobre el terreno donde la referencia a los contenidos que persigan la consecución de objetivos y la capacitación en competencias, todo ello evaluable a través de los criterios de evaluación, serán el esqueleto legal de nuestra labor docente.

Consideraremos una serie de principios fundamentales que ya desarrollaban normativas anteriores y que resultan muy esclarecedores:

1) La educación física contribuirá al logro de los objetivos generales de etapa y la adquisición de las competencias básicas.
2) La educación física generará hábitos de práctica de la actividad física, favoreciendo el desarrollo armónico e integral del alumno que asumirá actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.
3) El enfoque de la materia tendrá un carácter integrador utilizando el movimiento como un instrumento para el conocimiento de sí mismo y de su entorno.
4) La educación física favorecerá las capacidades de comunicación, relación y expresión del alumno.
5) A través del ejercicio físico se contribuirá a la mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico. Actuará en este sentido como factor de prevención.
6) El cuerpo y el movimiento serán los ejes básicos en los que se centrará la acción educativa en educación física:
- El cuerpo y el movimiento para mejorar las cualidades físicas y motrices y con ello la consolidación de hábitos saludables.
- El cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad.

Por otro lado, según el nuevo Real Decreto de 1105 de 2014 por el que se establece el currículo de secundaria, hemos de entender la Educación Física de la siguiente manera:

- ✓ La Educación Física como materia debe estar basada en competencias y poseer un carácter integrador.
- ✓ Se trata de una materia orientada a la formación integral del alumnado.
- ✓ En ella la salud y los hábitos higiénicos son objetivo prioritario.
- ✓ Pretende el desarrollo de una adecuada competencia motriz a lo largo de la vida.
- ✓ Busca que el individuo comprenda sus propias capacidades y limitaciones adoptando las medidas de seguridad y actitudes acordes a estos objetivos.
- ✓ Posee objetivos de amplio espectro en función de en qué faceta de la acción motriz se desarrolle: competencia motriz, ergonomía, rendimiento, expresión, etc…..

✓ A fin de conseguir una adaptación a numerosas situaciones, las propuestas motrices deben ser variadas.

✓ La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, lo que lleva a estructurar cinco bloques de contenidos distintos:

1) Las acciones motrices individuales en entornos estables.

2) Las acciones motrices en situaciones de oposición.

3) Situaciones de cooperación, con o sin oposición

4) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.

5) Situaciones de índole artística o de expresión.

✓ El profesorado debe garantizar que la práctica sea saludable.

✓ El objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.

✓ Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes: dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social. (En resumen: Práctica, Teorías, Condición Física y Salud, Normas en el ámbito intra - personal y normas en el ámbito inter – personal).

✓ Desarrollar su auto – concepto de manera equilibrada luchando contra los aspectos esencialmente negativos de las modas relativas al culto al cuerpo.

✓ El deporte como elemento vehicular de la práctica física correctamente ejecutada según los valores de la educación física.

✓ La educación física en bachillerato además de atender a todo lo anterior, debe iniciar los aspectos más relevantes de las profesiones relacionadas con el deporte a fin de una posible orientación de los alumnos hacia este campo.

✓ La salud, el desarrollo de la autoestima y la actitud crítica como ejes de desarrollo primordial de la educación física.

En Andalucía encontramos ya a día de hoy la nueva normativa desarrollada y por lo tanto podemos referenciar lo citado por el 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, y más concretamente por la normativa que lo desarrolla, la 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. Aquí se citan los siguientes principios:

<< La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en si mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos. La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida. La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNE SCO, establece que «la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida». En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica. Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las

competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable. En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural. La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación. El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía. En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación. La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva. La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos
de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral. En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de 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. REFERENCIA CON EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA.

2.1.1. COMPETENCIAS CLAVE Y SU RELACIÓN CON EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Se entiende por **competencias clave** según el Real Decreto 1105/2014 como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos. Son siete:

a) Comunicación lingüística. **CL**

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. **SIEP**

g) Conciencia y expresiones culturales. **CEC**

2.1.2. OBJETIVOS DE ETAPA Y SU RELACIÓN CON LA EDUCACIÓN FÍSICA

E.S.O.

La normativa aplicable para toda la etapa de la E.S.O. es el real decreto 1105/2014 (luego desarrollado a nivel andaluz por el Decreto 111/2016):

Artículo 11. ***Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.***

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

En general, la Educación Física contribuye al desarrollo de todos los objetivos citados, pero de manera especial a los D,E, F, G, J, K Y L.

BACHILLERATO

La normativa aplicable para toda la etapa de BACHILLERATO en Andalucía es el Decreto 110/2016 (partiendo del Real Decreto 1105/2014) desarrollado por Orden de 14 de julio de 2016, que señala:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

En general, la Educación Física contribuye al desarrollo de todos los objetivos citados, pero de manera especial a los B,C,D, H,I, J,K,L, N y sobre todo el M.

3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO.

Éstos deben entenderse como las aportaciones, que desde el área, se hace a la consecución de los objetivos de etapa y a las competencias básicas.

3.1. OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA LA E.S.O.

Los objetivos establecidos para la materia de Educación Física por el 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, y la Orden 14 de Julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo de ES.O. son los siguientes:

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.

3.2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS PARA BACHILLERATO.

Los objetivos establecidos para la materia de Educación Física por el Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, y la Orden 14 de Julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo de Bachillerato son los siguientes:

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. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO.

4.1. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA LA E.S.O.:

La nueva normativa, el Decreto 110 de 14 de Junio y la Orden de 14 de Julio por los que se desarrolla el currículo de Secundaria, hacen una distribución de los contenidos en cinco bloques de contenidos que de suerte organizan mejor la labor docente del especialista en educación física al ser más concretos y sistematizados conforme a lo que es la práctica real de la materia sobre el terreno en las clases:

1.- Salud y calidad de vida
2.- Condición Física y Motriz
3.- Juegos y Deportes
4.- Expresión Corporal
5.- Actividad Física en el Medio Natural

A raíz de estos bloques se desarrollan los contenidos por cursos y se establecen para cada bloque los criterios de evaluación y las competencias clave que son valoradas en cada criterio, dejando bien definidos estos parámetros para todo el proceso y simplificando la labor docente.

1º E.S.O.

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.

2º E.S.O.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene 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 la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. 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.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

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. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.

Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

3º E.S.O.

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 predeportivos. 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 técnicotáctico. 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.

4º E.S.O.

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 físicodeportivas.

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 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 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.

4.2. CONTENIDOS PARA BACHILLERATO.

Estos contenidos vienen desarrollados en la Orden de 14 de julio de 2016 por la que se establece el Currículo para Bachillerato en Andalucía. Son los siguientes:

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.

4.3. EDUCACIÓN EN VALORES Y CULTURA ANDALUZA

La educación actual no se limita a la formación cultural del alumnado, sino que incluye, además, la **formación integral de la persona**. Nuestra área tendrá en cuenta no sólo aspectos conceptuales y/o habilidades o procedimientos que el alumnado debe adquirir, sino también las actitudes, valores y normas que serán aconsejables trabajar desde el punto de vista educativo.

Entre los **TEMAS TRANSVERSALES O EDUCACIÓN EN VALORES** establecidos por la Ley 17/2007, de Educación en Andalucía, y que tienen una presencia importante en nuestra Área:

a) ***El fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores:*** Detectando y criticando aspectos injustos de la realidad cotidiana y de las normas sociales vigentes. Fomentando valores de solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad, diálogo y participación social. Igualmente, usando el diálogo y la convivencia pacífica para la solución a todos los problemas.

Este tema transversal se trabaja en Educación Física de manera intrínseca, pues toda actividad y juego se ve empañada por un conjunto de normas que deben ser respetadas en todo momento para el desarrollo correcto de las sesiones, y en todas esas normas se tienen en cuenta todos los aspectos relativos al tratamiento igualitario de los alumnos y alumnas implicadas independientemente de sus características personales. Todo ello suplementado con una correcta atención a la diversidad, hace de la programación de nuestra área, la mejor manera de tratar este aspecto transversal.

b) La igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, superando las desigualdades por razón de género: Evitando desigualdades y discriminaciones derivadas de la pertenencia a un determinado sexo.

Este tema transversal se trata bajo las mismas consignas que las señaladas para el anterior.

c) ***Contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás:*** desarrollando la capacidad de los alumnos/as para vivir en equilibrio con su entorno físico, biológico y socio-cultural.

Digamos que entre los contenidos, objetivos y competencias dentro de nuestra materia, este tema no es solo transversal, sino troncal, es decir, la materia tiene entre sus ejes a este tema transversal.

e) ***Educación vial:*** fomentando el conocimiento y respeto de las normas y señales de tráfico, adopción de hábitos responsables de conducción y circulación.

Las actividades que se programan en nuestras unidades didácticas tales como todas aquellas que tratan las salidas del centro, como por ejemplo las de orientación, o las de actividad física en el medio natural a través del senderismo, tratan sobre manera todo lo relativo a la educación vial.

f) ***Educación para el consumo y para la utilización responsable del tiempo libre y del ocio:*** fomentando la responsabilidad de los alumnos como consumidores y el respeto hacia las normas. Rechazo hacia el consumismo y degradación del medio ambiente.

g) ***Educación para el respeto al medio ambiente***: Intentando que se respete el entorno físico y natural.

Los dos temas transversales anteriores son un combinado que va de la mano, respetar el medio ambiente y consumir de manera responsable no pueden darse de manera independiente, así en este sentido el propio ejemplo del profesorado, mostrando opciones de ocio y de tiempo libre respetuosos con la naturaleza y con el medio, siempre a través del propio currículo y de las actividades complementarias son la mejor manera de crear hábitos de carácter significado para la vida diaria del alumnado.

Igualmente, la Ley 17/2007 hace referencia a la incorporación de contenidos que desarrollen la **CULTURA ANDALUZA.** La cultura andaluza será un elemento habitual de la práctica educativa para profesores y alumnos, sin más límite que las propias necesidades y condiciones de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Además, en nuestra materia, parte de los contenidos y actividades se

aplicarán y desarrollarán en el medio natural andaluz, fomentando así, el conocimiento y valoración del patrimonio natural propio de nuestra comunidad.

La Cultura Andaluza en la medida en que todas las actividades que realizamos se enmarcan en nuestro entorno, digamos por ejemplo las salidas extraescolares, se trabaja sobre manera, pero también a través de los juegos populares o de los deportes más habituales en la comunidad, son un modo operativo, directo y significativo de tratar la cultura cercana y la andaluza en particular.

Por su parte en el Real Decreto 1105/2014, se hace una distinción de los **temas transversales** clave a partir de su entrada en vigencia. A grandes rasgos muchos están relacionados con los anteriores, y se reformulan de otra manera, pero en cualquier caso los detallamos y reflexionamos en qué manera se trabajan de manera general a través de las distintas unidades didácticas:

1. **La comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias.** (Véase la relación con las competencias y el plan lector).

2. La **igualdad efectiva** entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social.
Se fomentarán el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a los hombre y mujeres por igual, a las personas con discapacidad y el rechazo a la violencia terrorista, la pluralidad, el respeto al Estado de derecho, el respeto y consideración a las víctimas del terrorismo y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia.

La programación docente debe comprender en todo caso la prevención de la violencia de género, de la violencia contra las personas con discapacidad, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del Holocausto judío como hecho histórico.
Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación.
Desarrollo sostenible y el medio ambiente, los riesgos de explotación y abuso sexual, el abuso y maltrato a las personas con discapacidad, las situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada

utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la protección ante emergencias y catástrofes.

Este elemento transversal se trabaja en Educación Física de manera intrínseca, pues toda actividad y juego se ve empañada por un conjunto de normas que deben ser respetadas en todo momento para el desarrollo correcto de las sesiones, y en todas esas normas se tienen en cuenta todos los aspectos relativos al tratamiento igualitario de los alumnos y alumnas implicadas independientemente de sus características personales. Todo ello suplementado con una correcta atención a la diversidad, hace de la programación de nuestra área, la mejor manera de tratar este aspecto transversal.

3. Desarrollo y afianzamiento del **espíritu emprendedor**, a la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y al fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial. Las Administraciones educativas fomentarán las medidas para que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

Los planteamientos didácticos basados en la resolución de conflictos que son muy utilizados en nuestra materia fomentan de manera directa la actitud del alumnado a propósito de este aspecto.

4. Adoptar medidas para **que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil**. A estos efectos, se la promoverá la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.

Digamos que entre los contenidos, objetivos y competencias dentro de nuestra materia, este tema no es solo transversal, sino troncal, es decir, la materia tiene entre sus ejes a este tema transversal.

5. **Educación y seguridad vial**, se incorporarán elementos curriculares y promoverán acciones para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el

alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas o vehículos a motor, respete las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas tendentes a evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas

Las actividades que se programan en nuestras unidades didácticas tales como todas aquellas que tratan las salidas del centro, como por ejemplo las de orientación, o las de actividad física en el medio natural a través del senderismo, o las rutas cicloturistas, tratan sobre manera todo lo relativo a la educación vial.

Las actividades que se programan en nuestras unidades didácticas tales como todas aquellas que tratan las salidas del centro, como por ejemplo las de orientación, o las de actividad física en el medio natural a través del senderismo, tratan sobre manera todo lo relativo a la educación vial.

4.4. CONTENIDOS DE LOS PLANES Y PROYECTOS EDUCATIVOS

En el presente curso escolar los planes y proyectos educativos que se van a desarrollar en nuestro centro educativo son los siguientes: “Escuela: espacio de paz”, “Plan de Igualdad entre hombres y mujeres en la Educación, “Proyecto T.I.C.”, “Plan de biblioteca”…etc. Así como también hay destacar que en este centro, nos encontramos en el Plan de Bilingüismo de Inglés, y que el Departamento de Educación Física no se encuentra inmerso de manera directa. Por otro lado, existe un programa de Apoyo Lingüístico a inmigrantes.

El Departamento de Educación Física participa de manera activa en muchos de ellos, bien como integrantes de los grupos de trabajo o bien como colaboradores en algunas de las actividades que se programan a lo largo del curso.

Por último, decir que este departamento a través de la figura del jefe del mismo como coordinador desarrollará de nuevo como viene haciéndose en el centro en años anteriores el Programa Deporte en la Escuela conforme a las directrices básicas establecidas por la junta de Andalucía y a las características propias del centro y su entorno.

4.5. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

Como mencionamos en la introducción, la Planificación Didáctica se realiza en diferentes niveles de concreción, incluyendo en cada uno de ellos sus componentes propios: Uno es la Programación de Área que la realiza cada departamento didáctico, en la que se recogen las Unidades Didácticas elaboradas:

NOTA: Algunas de estas Unidades Didácticas se desarrollarán de forma simultánea. La temporalizarían de las distintas Unidades Didácticas dependerá en gran medida de las condiciones meteorológicas (problemas en la utilización de las distintas instalaciones deportivas tanto propias como municipales).

PRIMER CURSO

1º ESO	Bloque Temático	U.D. Nº:	Título (y breve descripción de los contenidos básicos)	Sesiones
TRIMESTRE 1	Salud y Calidad de Vida Condición Física y motriz	1	**Como estoy** 1. Evaluación y auto-evaluación de la CF mediante test. 2. Evaluación inicial teórica y práctica mediante actividades físicas variadas 3. Acondicionamiento físico general adaptado a la edad y nivel.	7-8
	Salud y Calidad de Vida Condición Física y motriz	2	**Calentando motores** • Calentamiento. • Juegos y ejercicios de calentamiento. • Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. • Mejora del nivel de resistencia aeróbica. • Juegos de fuerza/velocidad/resistencia/flexibilidad/agilidad. • Higiene corporal antes, durante y después de la Actividad Física. • Acondicionamiento físico a través de las habilidades acuáticas (Natación, Aqua-aeróbic, Mini – Waterpolo y patinaje).* Opcional • Juegos y actividades de relajación. • Rutas Senderistas y Rutas Cicloturistas por el entorno del municipio.* Opcional • Juegos y actividades de coordinación, equilibrio y agilidad, mediante patinaje (entre otros).	14
	Pruebas teóricas :			1

	Pruebas prácticas implícitas en las unidades:			**Varias**
			Total:	**23**
TRIMESTRE 2	**Juegos y Deportes**	3	**Juegos de pelota, cooperativos y predeportivos:** 1.- Juegos diversos de iniciación a los deportes de pelota (Baloncesto). Bote, pase, dobles, tiro, entrada a canasta… 2.- Juegos diversos cooperativos y de grupo. 3.- Transferencia con juegos predeportivos.	7
	Juegos y Deportes	4	**Malabares** • Elaboración de pelotas de malabares y juegos de familiarización. • Ejercicios de coordinación con 1 y 2 pelotas de malabares (2). • Ejercicios de coordinación con 3 pelotas de malabares. • Juegos de malabares y habilidades básicas con pelotas y otros materiales disponibles y autoconstruidos. • Juegos predeportivos aprovechando transferencia.	5
	Juegos y Deportes	5	**Bádminton:** - Juegos de iniciación - Técnica de agarre. - Saque. - Gestos técnicos: Clear, drop, lob, remate… - Juegos predeportivos aprovechando transferencia.	7
	Juegos y Deportes	6	**Beisbol y juegos predeportivos:** - Juego adaptado de beisbol. - Técnica de bateo. - Carreras y puntuaciones. - Trabajo en equipo - Juegos predeportivos aprovechando transferencia.	4
	Pruebas teóricas:			1
	Exámenes prácticos implícitos en las unidades:			Varios
			Total.	**24-25**

TRIMESTRE 3	**Actividad Física en el medio natural**	7	**No me despisto: juegos de orientación** 1. Juegos de Orientación. 2. Construcción de planos. 3. Juegos de pistas y rastreo. 4. Rutas Senderistas en el entorno cercano.*Opcional	8
	Expresión Corporal	8	**1,2,3 bailando otra vez.** - Ritmo, espacio, tiempo e intensidad. - Juegos de mímica y de representación. - El anuncio y/o la composición de coreografías.	12
			Pruebas y exámenes prácticos **Posibles recuperaciones y repeticiones de exámenes del trimestre y de todo el año**	2 2
	Total.			**24**
			Total en el curso:	**71**

SEGUNDO CURSO

2º ESO	**Bloque Temático**	**U.D. Nº:**	**Título**	**Sesiones**
	Salud y Calidad de Vida **Condición Física y motriz**	1	**Como estoy** - Evaluación y auto-evaluación de la CF mediante test. - Evaluación inicial teórica y práctica mediante actividades físicas variadas - Acondicionamiento físico general adaptado a la edad y nivel. - Juegos predeportivos aprovechando transferencia.	9

	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	2	**Calentando motores** • Calentamiento general. Descripción anatómica de su ejecución: huesos, músculos y articulaciones implicadas. • Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad • Aplicaciones deportivas para el trabajo de las Cualidades Fisicas Básicas: Habilidades Genéricas y Específicas de distintos deportes individuales y colectivos aplicadas al desarrollo de la Condición Física. • Acondicionamiento físico a través de las habilidades acuáticas (Natación, Aqua-aeróbic y Mini – Waterpolo)* Opcional • Condición Física y Salud: conocer y combatir los hábitos poco saludables. Puestas en común. • Juegos y actividades de coordinación, equilibrio y agilidad, mediante patinaje (entre otros) • Rutas Senderistas y Rutas Cicloturistas por el entorno del municipio. * Opcional • Hábitos posturales y ejercicio. • Juegos predeportivos aprovechando transferencia.	13
			Pruebas teóricas:	1
			Pruebas prácticas implícitas en las unidades:	Varias
			Total:	**23**
	Juegos y Deportes	3	**¡A volantazo limpio! (Bádminton)** ▪ Juegos recreativos con raqueta y volante. Importancia de la hidratación en el deporte ▪ Introducción a los desplazamientos, saques y golpes bajos (dejada y lob) ▪ Aprendizaje de golpes altos (drop, clear y remate). Explicación reglas básicas del juego. ▪ Práctica de todo lo visto mediante un “minicampeonato” con las reglas básicas.	7

	Juegos y Deportes	4	**Malabares** 1.- Elaboración de CARIOCAS de malabares y juegos de familiarización. 2.- Ejercicios de coordinación con 1 y 2 cariocas. 3.- Progresión en habilidades de manejo. 4.- Práctica de habilidades y juegos malabares diversos en función de la disponibilidad de materiales. 5.- Juegos predeportivos para trabajar la coordinación como base para el trabajo con malabares. "Minipartido" con reglas básicas / Juego colectivo 3x3, 6x6	6
	Juegos y Deportes	5	**Soy como gasol** 1. Bote de protección, bote de desplazamiento, bote de velocidad. 2. Reglas básicas. 3. Pase, tiro, dobles, fintas, entrada a canasta… Juegos predeportivos aprovechando transferencia	6
	Salud y Calidad de Vida **Condición Física y motriz**	6	**Comparo mi forma * Opcional** - Repaso de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos a principio del curso	2
	Juegos y deportes	7	**Disfruto con Indiaca o Peteka *Opcional** **1.** Realizar una indiaca. **2.** Primeros pasos con la indiaca. **3.** Transferencia de otros deportes. **4.** Técnicas básicas de golpeo.	2-4
	Pruebas teóricas: **Pruebas prácticas implícitas en las unidades:**			1 Varias
			Total.	**24**

	Juegos y Deportes	8	**Juegos y deportes recreativos alternativos *Opcional** 1. Práctica de todo tipo de juegos recreativos alternativos, haciendo especial hincapié en el floorball y su relación con el hockey, así como en el beisbol. Conocimientos teóricos y prácticos de estos juegos deportivos. Agarre y manejo de los implementos y la bola. Juegos de familiarización 2. Pases, recepciones, conducciones y lanzamientos en los juegos y deportes alternativos. 3. Experimentar situaciones reales de juego en pequeños grupos y en terrenos reducidos llevando a estas situaciones las técnicas aprendidas 4. Reglamento básico de alguno de ellos. Adaptarse al juego de conjunto en situaciones reales de juego, intentando aplicar las técnicas aprendidas. 5. Mini-campeonato. “La competición”.	4
	Expresión Corporal	9	**Me expreso con mi cuerpo… (coreografías)** 1. Presentación de la U.D. Dinámicas de grupo. Evaluación inicial. 2. El juego dramático. 3. Juegos de mímica. Juegos de representación. 4. Juegos de danza y baile. Coreografías guiadas. Construcción progresiva. 5. Creación grupal de estructuras rítmico-expresivas (teatro y danza).	12
	Actividad Física en el medio natural	10	**Vive la Naturaleza. Senderismo y orientación en el medio natural.** 1. Normas sobre la conservación del medio urbano y natural. 2. El Desarrollo Sostenible. Normas de conducción, seguridad y uso. 3. Salida de Senderismo y posible salida ciclista. 4. Juegos y actividades de orientación con plano en espacios de dificultad mayor a la del curso anterior y adaptada al nivel.	8

	Salud y Calidad de Vida **Condición Física y motriz**	11	**Comparo mi forma** Repaso de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos a principio del curso. * Opcional	2
			Pruebas prácticas: **Posibles recuperaciones y repeticiones de exámenes del trimestre y de todo el año**	2 2
	Total.			**24**
			Total en el curso:	**71**

TERCER CURSO

3º ESO	**Bloque Temático**	**U.D. Nº:**	**Título**	**Sesiones**
	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	1	**Este es mi cuerpo y así lo cuido** 1. Actividades de calentamiento general y específico, sus efectos sobre el organismo y valorarlo como medio para prevenir lesiones 2. Test motores para la valoración de diferentes capacidades físicas y aceptar las propias limitaciones y capacidades. 3. Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable.	9

1ª EV.	**Condi-ción Física y motriz** **Salud y Calidad de Vida**	2	**Nos ponemos en forma** • Calentamiento general y específico • Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. • Sesiones de trabajo dedicados al acondicionamiento físico a través de circuitos. • Sesiones de trabajo de fuerza en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de velocidad en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de resistencia en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de flexibilidad en base a actividades varias y juegos. • Juegos y actividades de coordinación general, específica y equilibrio. • Rutas Senderistas y Rutas Cicloturistas por el entorno del municipio. * Opcional • Presentación de los principios básicos del entrenamiento y su puesta en práctica.	9
	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	3	**Como estoy después de entrenar** - Evaluación de la CF mediante test. - Concienciación del estado de forma y sus limitaciones. - Valorar la importancia de la mejora de su condición física.	4
	Aclaración		En este trimestre no hemos puesto unidades didácticas optativas, aún así siempre se podrán llevar a cabo si es posible y se considera necesario las unidades clave.	
	Pruebas teóricas: **Pruebas prácticas implícitas en las unidades:**			1 Varias
			Total:	**23**

2ª EV.	**Juegos y Deportes**	4	**Juega y mejora en Hockey** 1. Los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del juego de hockey, aplicándolos a situaciones reales de juego 2. Situaciones reducidas de juego 1 contra 1, 2 contra 2, y 3 contra 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma.	12
	Juegos y Deportes	5	**Juega y mejora en Voleibol** 1.- Los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del juego de voleibol, aplicándolos a situaciones reales de juego, y especialmente en situaciones reducidas. 2.- Situaciones reducidas de juego 1 contra 1, 2 contra 2, y 3 contra 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma. 3.-Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable.	12
	Juegos y deportes	6	**Qué es el kindball * Opcional** - Iniciación al kindball. - Técnica y táctica. - Reglamento básico e historia. - Vivenciación de experiencias distintas a los deportes típicos.	4
	Pruebas teóricas: **Pruebas prácticas implícita en las unidades:**			1 Varias
			Total.	**25**
	Expresión Corporal	7	**Vamos a bailar "Salsa".** • Paso en línea. • Pasos básicos. • Pasos: Bacardí, 70, cubanito, giro a 4… • Ritmo y expresión. • Coordinación con la pareja de baile y la música.	13

	Actividad Física en el medio natural	8	**Búscate, encuéntrate: Orientación** 1. Resolución de problemas de orientación utilizando mapas, y planos. 2. Conocimiento y utilización de recursos artificiales y naturales para orientarse en el espacio. 3. Juegos de orientación con mapa, brújula y plano de carácter grupal y valorar los aspectos lúdicos y recreativos de los mismos 4. Concienciación del impacto que las actividades físicas en el medio natural tienen sobre el medio ambiente.	8
			Pruebas prácticas implícitas en las unidades **Posibles recuperaciones y repeticiones de exámenes del trimestre y de todo el año**	Varias 2
	Total.			**23**
			Total en el curso:	**71**

CUARTO CURSO

Al haber dos profesores dando a cada curso, se establecen 2 itinerarios de contenidos para cada profesor:

4º ESO	**Bloque Temático**	**U.D. Nº:**	**Título**	**Sesiones**
	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	1	**Este es mi cuerpo y así lo cuido** 1. Actividades de calentamiento general y específico, sus efectos sobre el organismo y valorarlo como medio para prevenir lesiones 2. Test motores para la valoración de diferentes capacidades físicas y aceptar las propias limitaciones y capacidades. 3. Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable.	9

1ª EV.	**Condi-ción Física y motriz** **Salud y Calidad de Vida**	2	**Nos ponemos en forma** • Calentamiento general y específico • Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. • Sesiones de trabajo dedicados al acondicionamiento físico a través de circuitos. • Sesiones de trabajo de fuerza en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de velocidad en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de resistencia en base a actividades varias y juegos. • Sesiones de trabajo de flexibilidad en base a actividades varias y juegos. • Juegos y actividades de coordinación general, específica y equilibrio. • Rutas Senderistas y Rutas Cicloturistas por el entorno del municipio. * Opcional • Presentación de los principios básicos del entrenamiento y su puesta en práctica.	9
	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	3	**Como estoy después de entrenar** - Evaluación de la CF mediante test. - Conocer su estado de forma y sus limitaciones. - Valorar la importancia de la mejora de su condición física.	4
	Aclaración		En este trimestre no hemos puesto unidades didácticas optativas, aún así siempre se podrán llevar a cabo si es posible y se considera necesario las unidades clave.	
	Pruebas teóricas: **Pruebas prácticas implícitas en las unidades:**			1 Varias
			Total:	**23**

2ª EV.	**Juegos y Deportes**	4	**Juega y mejora en Hockey** 1. Perfeccionamiento de los gestos técnico-tácticos y reglamentarios del juego de hockey, aplicándolos a situaciones reales de juego 2. Situaciones reducidas de juego 1 contra 1, 2 contra 2, y 3 contra 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma. 3. Partidos formales de Hockey-Sala así como aspectos tácticos y técnicos claves nuevos y de afianzamientos para este curso escolar: Penalty-Corner, Penalty Stroke…	12
	Juegos y Deportes	5	**Juega y mejora en Voleibol** 1.- Perfeccionamientos de aspectos técnico-tácticos y reglamentarios del juego de voleibol, aplicándolos a situaciones reales de juego, y especialmente en situaciones reducidas. 2.- Situaciones reducidas de juego 1 contra 1, 2 contra 2, y 3 contra 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma. 3.-Hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable. 4. Partidos formales de Voleibol teniendo en cuenta aspectos técnicos y tácticos nuevos en relación al curso pasado.	12
	Juegos y deportes	6	**Qué es el kindball * Opcional** - Iniciación al kindball. - Técnica y táctica. - Reglamento básico e historia. - Vivenciación de experiencias distintas a los deportes típicos.	4
	Pruebas teóricas: **Pruebas prácticas implícita en las unidades:**			1 Varias
			Total.	**25**

	Expresión Corporal	7	**Vamos a bailar "Salsa".** • Paso en línea. • Pasos básicos. • Pasos: Bacardí, 70, cubanito, giro a 4… • Ritmo y expresión. • Coordinación con la pareja de baile y la música. • Repaso de todos los contenidos del año pasado, afianzamiento y aprendizaje de nuevos.	13
	Actividad Física en el medio natural	8	**Búscate, encuéntrate: Orientación** 1. Resolución de problemas de orientación utilizando mapas, y planos. 2. Conocimiento y utilización de recursos artificiales y naturales para orientarse en el espacio. 3. Juegos de orientación con mapa, brújula y plano de carácter grupal y valorar los aspectos lúdicos y recreativos de los mismos 4. Concienciarse del impacto que las actividades físicas en el medio natural tienen sobre el medio ambiente.	8
			Pruebas prácticas implícitas en las unidades **Posibles recuperaciones y repeticiones de exámenes del trimestre y de todo el año**	Varias 2
	Total.			**23**
			Total en el curso:	**71**

	Bloque Tem.	**U.D. Nº:**	**Título**	**Sesiones.**
1ª	**Salud y Calidad de Vida**	0	**A conocerse todo el mundo** 1. Clase inicial juegos presentación. 2. Instrucciones generales, evaluación inicial	2
	Condición Física y motriz	1	**Como estoy** 1. Evaluación de la CF mediante test.	5

	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida**	2	**Nos ponemos en forma** 1. Calentamiento general y específico 2. Ejercicios de movilidad articular y flexibilidad. 3. Sesiones de trabajo dedicados al acondicionamiento físico a través de circuitos. 4. Sesiones de trabajo de fuerza en base a actividades varias y juegos. 5. Sesiones de trabajo de velocidad en base a actividades varias y juegos. 6. Sesiones de trabajo de resistencia en base a actividades varias y juegos. 7. Juegos y actividades de coordinación general, específica y equilibrio. 8. Rutas Senderistas en el entorno del municipio. 9. Rutas Cicloturistas en el entorno del municipio. 10. Presentación de los principios básicos del entrenamiento. 11. Juegos predeportivos y multideporte.	12
	Condición Física y motriz **Salud y Calidad de Vida** **Expresión Corporal**	3	**Me relajo** • Trabajo de confianza. • Conocimiento de diferentes métodos de relajación: Autógena de Schult… • Conocimiento de la importancia de la relajación a la hora de la práctica física y del desarrollo de nuestras actividades diarias.	3
			Evaluación contenidos conceptuales	1
			Total:	**23**
2ª EVALUACIÓN	**Condición Física y motriz** **Salud y Calidad de Vida**	4	**Cuido mi salud.** Clases teórico - prácticas sobre los hábitos nocivos relacionados con la práctica física y la salud en general. Primeros auxilios conforme a secuenciación: RCP y técnicas de reanimación mediante SVB. Multideporte.	2

	Juegos y Depor-tes	5	**Juegos de raqueta: bádminton** 1. Juegos recreativos con raqueta y volante. 2. Introducción a los desplazamientos, saques y golpes bajos (dejada y lob) 3. Aprendizaje de golpes altos (drop, clear y remate). Explicación reglas básicas del juego. 4. Práctica de todo lo visto mediante un “minicampeonato” con las reglas básicas. 5. Fundamentos teóricos básicos. 6. Tenis, pádel y palas como habilidades relacionadas. 7. Juegos predeportivos y multideporte con transferencia coordinativa y física. 8. Examen teórico-práctico	7

	Juegos y Depor- tes	6 7	**Jugamos en equipo: balonmano y baloncesto** 1 .Fundamentos teóricos básicos. 2. Pase y recepción 3. Bote y lanzamiento a portería. 4. Situaciones de ataque-defensa. Resolución de problemas tácticos ofensivos y defensivos. 5. “Minipartido” con reglas básicas. 6. Juegos predeportivos y multideporte con transferencia en condición física, coordinación o táctica y dinámica de grupo. 6. Examen teórico-práctico **Jugamos en equipo : Voleibol** 1. Conocer y practicar ejercicios de calentamiento general, y específico de voleibol, valorándolos como medio para prevenir lesiones 2. Conocer y practicar los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios del juego de voleibol, aplicándolos a situaciones reales de juego, y especialmente en situaciones reducidas. 3. Vivenciar situaciones reducidas de juego 1 contra 1, 2 contra 2, y 3 contra 3 en condiciones de competición, mostrando una actitud equilibrada ante la misma. 4. Conocer, llevar a la práctica y valorar hábitos higiénicos de cuidado corporal y hábitos de actividad física segura y saludable. 5. Respetar las normas de clase y de convivencia desarrollando relaciones sociales de respeto e igualdad. 6. Juegos predeportivos y multideporte con alguna transferencia positiva hacia el voleibol.	6 6
	Condición Física y motriz	8	**Comparo mi forma** 1. Repaso de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos a principio del curso.	2
			Evaluación contenidos conceptuales.	1
			Total.	**24**

	Juegos y Deportes	9	**Jugamos en equipo: FÚTBOL-SALA** 1 .Fundamentos teóricos básicos. 2. Pase y recepción 3. Bote y lanzamiento a portería. 4. Situaciones de ataque-defensa. Resolución de problemas tácticos ofensivos y defensivos. 5. "Minipartido" con reglas básicas. 6. Juegos predeportivos y multideporte con alguna transferencia positiva al fútbol-sala (condición física, táctica, técnica) 6. Examen teórico-práctico	5
	Expresión Corporal	10	**Preparo un baile** 1. Experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo en relación con el ritmo, desarrollando actitudes espontáneas y creativas. 2. Conocimiento de elementos estructurales básicos del baile así como de su relación con la condición física. 3. Elaboración de una coreografía en base a una serie de pautas indicadas. 4. Conocimiento de las posibilidades propias, desarrollando la desinhibición y mejorando el autoconcepto y la autoconfianza. 5. Respeto y valoración de las manifestaciones y composiciones realizadas por los compañeros. 6. Evaluación de la prueba final. 7. Composiciones con soporte musical.	7
	Activi-dad Física en el medio natural	11	**Me oriento.** 1. Conocimiento de las nociones básicas para orientarse con mapa, brújula y pistas de la propia naturaleza. 2. Elaboración de mapas de orientación y juegos de pistas. 3. Reglas básicas del deporte de orientación como competición. 4. Realización de actividades de orientación en el centro y en el entorno próximo. 5. Juegos predeportivos y multideporte con transferencia.	6
	Condición Física y motriz	12	**Comparo mi forma** Repaso de las pruebas de CF para comparar los resultados con los obtenidos a principio del curso.	3

	Evaluación contenidos conceptuales **Posibles recuperaciones y repeticiones de exámenes del trimestre y de todo el año**	1 2
	Total.	**24**
	TOTAL	**71**

Las unidades didáctica opcionales, en caso de trabajarse, como es lógico condicionarán la temporalidad de las demás unidades.

PRIMERO DE BACHILLERATO

1º BACHILLERATO

Bloque Salud y Calidad de vida y Condición Física y Motriz.

- Condición física: Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo. **Unidad 1.**
- Primeros auxilios en la práctica físico deportiva. **Unidad 2.**
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable. **Unidad 3.**
- Relajación y respiración: Técnicas de tensión/distensión. Relajación. Respiración. **Unidad 4.**

Bloque Juegos y Deportes:

- Deportes colectivos: Repaso teórico-práctico de los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en la etapa anterior. Más diversos juegos recreativos, juegos alternativos, predeportivos, multideporte y juegos malabares (según recursos). **Unidad 5.**
- Torneo deportivo-recreativo: Elaboración y participación de un torneo multideportivo. **Unidad 6.**
- Perfeccionamiento del deporte escogido (Este año se ofertará Taekwondo). **Unidad 7.**
- Salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva. **Unidad 8.**

Bloque de Expresión corporal:

- Repaso de los distintos contenidos de expresión corporal mediante "Juegos expresivos". Indagación en los contenidos escogidos. Composiciones con soporte musical. Baile de Salsa. **Unidad 9.**

Bloque Actividades en el medio natural:

- Actividades relacionadas con la orientación. Senderismo **Unidad 10.**
- Actividades organizadas en el medio natural. (Integrada)

*Nota: Dado que la Evaluación inicial, pese a habernos dado una valoración general del grado de conocimientos y ejecución prácticos por parte del alumnado de los contenidos de cada bloque por curso, no nos da una calificación precisa de cada unidad o contenido específico, ya que para ello precisaríamos una gran cantidad de tiempo y sesiones solo para adquirir esos datos en detrimento de la práctica diaria, es comprensible pues que al afrontar determinadas unidades didácticas nos encontremos que la capacidad del alumnado de manera global o media sea inferior (o raramente superior) a lo esperado, de modo que necesitemos adecuar la unidad didáctica retrotrayéndonos a estadios de ejecución más sencillos y básicos (y en raras ocasione avanzando con más celeridad) a fin de cubrir las carencias que presenten para poder desarrollar el deporte o habilidad o contenido que se esté tratando; así por ejemplo podría darse el caso de una unidad de acrossport que fuese a desarrollarse y al encontrar que el alumnado no tiene trabajo previo de adquisición de las habilidades gimnásticas básicas tales como equilibrio, volteos, etc… tuviésemos que retomar esos contenidos previos para instaurar una base suficiente con que tratar la unidad didáctica programada.

En este sentido queda reflejado aquí que los contenidos asociados podrán ser retomados o adelantados en cualquier curso con relación a los anteriores o posteriores, si para cumplir suficientemente con los objetivos así fuese necesario.

- **<u>UNIDADES DIDÁCTICAS LLAVE:</u>**

Por las características especiales de nuestra materia, condicionadas por la meteorología, la disposición de material, las posibilidades de desarrollo de los contenidos en función de los niveles previos del alumnado, el proceso de adquisición de habilidades, y sobre todo el factor motivacional que suponen los distintos temas que se le van presentado al alumnado, el cual va requiriendo, conforme a sus intereses, pero también a su entorno, contenidos que sin estar del todo fuera de una programación de Educación Física requerirían un abanico amplísimo a ofertar, decidimos en este curso implementar la carga de las unidades didácticas con este apartado de "unidades llave", cuyo objetivo es tener una batería de contenidos que en cualquier momento nos permita recurrir a una opción distinta para ampliar, o sustituir, o mejorar la línea de la programación que se venga desarrollando, evitando la apatía hacia la materia, o mejorando la oferta cuando el grupo así lo permita, o dejando de lado unas

unidades que no funcionen por otras que sí esperamos que lo hagan. Dentro de estas entrarían las opcionales anteriormente expuestas, éstas se llevarán a cabo según tiempo, material, disponibilidad de recursos. Estas en caso de ser vivenciadas por el alumnado, según criterio del profesor serán tenidas en cuenta para la evaluación formal.

Las siguientes unidades que referimos serán de posible aplicación en cualquiera de los cursos, conforme a los criterios específicos de evaluación de cada uno de ellos y graduando la dificultad técnica de las habilidades trabajadas a fin de que se pueda replicar el mismo contenido en los diferentes cursos adaptada en cada momento al trabajo previo y al trabajo posterior de otros cursos académicos.

La relación de unidades didácticas llave que ofrecemos es la siguiente:

1.- Malabares: Pelotas malabares, cariocas, palos del diablo, diabolo, y malabares con material auto construido.

2.- Juegos tradicionales y juegos populares.

3.- Gimnasia deportiva y sus modalidades.

4.- Expresión Corporal mediante contenidos específicos: Teatro, sckets humorísticos, juegos de expresión corporal para la interrelación.

5.- Actividades en el medio natural desarrolladas de manera puntual: rutas ciclistas, senderistas, multiaventuras contratadas, etc…

6.- Juegos Alternativos de los que vayamos disponiendo material.

7.- Taekwondo y juegos de lucha.

8.- El deporte de comba.

9.- Relajación, Yoga, Tai-chi, Relajación Creativa, Eco-Relax.

10.- Orientación y Senderismo.

11.- Juegos de Red y Raqueta.

12.- Bádminton.

13.- Primeros auxilios y práctica física segura y saludable.

14.- Indiaca

15.- Kindball

16.- Juegos predeportivos.

17.- Multideporte.

NOTA: Junto con todos estos contenidos se deben considerar un conjunto de sesiones de organización especial que en toda la materia, para todos los cursos y todas las unidades

didácticas sirven a modo de repaso de sesiones de integración de los temas tratados aunque desarrollados de manera autónoma por el alumnado con la intención de fomentar la actividad auto planificada, la mejora en la ejecución práctica, etc… Se trata de sesiones a las que el alumnado llama como "actividad libre" y que se plantean como actividad físico deportiva relacionada con los temas prácticos tratados recientemente, parcialmente organizada en base a los criterios mínimos de seguridad y normas de desarrollo, pero con libre elección entre las posibles propuestas de actividad realizable en base al momento del curso en que nos encontremos. Todas estas sesiones se computan como sesión extra no contabilizada en las unidades anteriores, y que se van planteando a lo largo de los trimestres cuando se estima necesario para ampliar o reforzar el grado de ejecución práctica que se pretende en el alumnado a fin de conseguir una mejor cohesión de grupo o adquisición de habilidades, entre otros objetivos.

4.6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

El conjunto de todas las actividades extraescolares y complementarias planteadas por este departamento tienen un papel fundamental en el desarrollo y consecución de los objetivos de nuestra materia, pues la puesta en práctica de los contenidos y el contacto íntimo con el entorno en que se desarrollan son la base de la adquisición de hábitos en Educación Física. Por ello planteamos una gran variedad de actividades, distribuidas en todo el curso y para todos los niveles señalando para todas ellas una serie de características concretas:

1.- No podemos especificar con exactitud más allá de una previsión el trimestre y fechas exactas de su ejecución pues al desarrollarse la mayoría al aire libre las circunstancias meteorológicas determinan y condicionan su ubicación temporal.

2.- Planteamos todas las actividades para todos los cursos, sin hacer casi distinciones pues una vez que se lleven a cabo su adaptación va a verse determinada por los objetivos específicos de cada curso y por el plan de actividades que los propios cursos tengan previstas con otras materias, así pudiéndose denominar del mismo modo, se desarrollan con características distintas de: dificultad, duración, distancia, exigencia, etc…

3.- Para aquellas actividades complementarias que se realizan en el contexto de la clase o la programación de educación física exclusivamente, siempre que sean en el municipio y en horario escolar, el departamento ha repartido y recogido una autorización general para todos los alumnos y

alumnas del centro que tienen la materia a fin de que no sea necesario recoger autorizaciones paternas constantemente.

4.- Siempre que sea posible las actividades se harán coordinadas con otros departamentos que impartan materia en los cursos afectados.

5.- Todas las actividades se realizarán intentando interferir lo menos posible con el desarrollo del currículo general de todas las materias sin menoscabo del propio de Educación Física o el propio derecho de los alumnos de participar en estas actividades.

6.- Otras actividades que suelen desarrollarse fuera del horario y contexto escolar como son quedadas con grupos de alumnos para rutas cicloturistas algunas tardes o similares, si bien gozarán de la implicación que del profesor puede esperarse, no pueden considerarse actividades directamente relacionadas con el centro por lo que no corresponde la asunción de responsabilidades de carácter docente.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Todas las actividades desarrollan para cada curso de manera general todos los objetivos de la materia para la etapa y el curso en que se lleven a cabo, y en especial los relacionados con el bloque de contenidos que se pretende ampliar (condición física, expresión corporal, juegos y deportes, salud y calidad de vida, actividad física en el medio natural) pero sobre todo, se trabajan los objetivos y contenidos propios del bloque de **actividad física en el medio natural,** ya que la gran mayoría de actividades van a tener como escenario la Naturaleza.

No obstante podemos matizar una serie de objetivos añadidos comunes a todas las actividades extraescolares y complementarias que planteemos:

1.- Experimentar sobre el terreno la adquisición, mejora y desarrollo de las competencias motrices que la Educación Física proporciona.

2.- Fomentar el espíritu libre y abierto al mundo, disfrutando del contacto directo con el entorno cercano y la naturaleza a que podemos acceder.

3.- Concienciar de la extrema necesidad de cuidar, recuperar y luchar por el medio ambiente como seno de vida, usando la actividad física responsable y sana como vía de acercamiento y contacto con esta realidad.

4.- Aliviar la tensión emocional y el estrés a que puedan verse sometidos los alumnos y alumnas por sus quehaceres diarios y sus circunstancias, ofreciéndoles una forma alternativa de aprendizaje integrada en el currículo y adaptada a las propias necesidades que en sus propuestas de mejora reivindican.

ACTIVIDADES y TEMPORALIZACIÓN

A) ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	**CURSOS**	**PERIODO/TRIMESTRE**
Juego de pistas de orientación dentro y fuera del centro.	TODOS	CUALQUIERA
Rutas Senderistas en el entorno de Puente Genil	TODOS	CUALQUIERA
Rutas Cicloturistas en el entorno de Puente Genil dentro del horario escolar (posible unidad didáctica específica).	TODOS	CUALQUIERA
Carrera Solidaria: Kilómetros Solidarios	Por determinar	Por determinar
Actividades Acuáticas en la Piscina Cubierta Municipal	TODOS	CUALQUIERA
Asistir al entrenamiento de un equipo de ligas de primer nivel competitivo nacional de algún deporte de interés	TODOS	CUALQUIERA
Ligas deportivas y Actividades Físico - Deportivas – Recreativas en las instalaciones del centro durante los Recreos.	TODOS	TODOS
Gymkhanas multiactividad para todo el alumnado en el centro y en el municipio	TODOS	CUALQUIERA
Actividades de preparación y grabación de montajes de expresión corporal con motivo de festividades en los recreos.	TODOS	CUALQUIERA

Torneos deportivos en fechas señaladas y cercanía de festividades.	TODOS	CUALQUIERA
Visitas a centros deportivos cercanos de interés para el alumnado.	TODOS	CUALQUIERA
Caminando por un reto (Actividad intercentros).	TODOS	12 DE NOVIEMBRE
Curso de primeros auxilios	4º B	16 DE OCTUBRE

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD	**CURSOS**	**PERIODO/TRIMESTRE**
Rutas Senderistas en el entorno de Puente Genil y cercanías.	TODOS	CUALQUIERA
Rutas Cicloturistas en el entorno de Puente Genil y municipios cercanos.	TODOS	CUALQUIERA
Día azul (actividades acuáticas en la playa).	TODOS	TERCER TRIMESTRE
Ruta ciclista en algún Parque Natural	TODOS	CUALQUIERA
Actividades de nieve en Sierra Nevada.	TODOS	CUALQUIERA
Ruta de Senderismo en algún Parque Natural	TODOS	CUALQUIERA
Asistir al entrenamiento de un equipo de ligas de primer nivel competitivo nacional de algún deporte de interés, más actividades satélite.	TODOS	CUALQUIERA
Asistencia y participación en el Encuentro Anual de Expresión Corporal de Álora.	TODOS	Segundo o tercer trimestre
Competición deportiva Intercentros con "centros amigos"	TODOS	CUALQUIERA
- Actividades de multiaventura en uno de los entornos naturales de la Comunidad Andaluza con posibilidad de acampada.	TODOS	CUALQUIERA
Acampadas de uno o varios días en los entornos naturales de la Comunidad Andaluza.	TODOS	CUALQUIERA

Esquí en Sierra Nevada. Jornadas de uno o varios días para la práctica de este deporte y convivencia grupal.	TODOS	Depende del periodo de apertura de la estación
Actividades Ecuestres en centros especiales cercanos.	TODOS	CUALQUIERA
Visitas a centros deportivos de interés para el alumnado.	TODOS	CUALQUIERA
Piragüismo, escalada y otras actividades similares contratadas con empresas locales o de los entornos naturales visitados.	TODOS	CUALQUIERA
Senderismo Ermita de Cabra-Zuheros por el río Bailón	TODOS	2º-3º TRIMESTRE

5. EVALUACIÓN PARA LA E.S.O. Y BACHILLERATO

Todos los aspectos relativos a la evaluación vienen recogidos de manera detallada en el nuevo decreto de currículo de E.S.O. 111/2016, y de manera más detallada, en la orden de 14 de julio de 2016, donde se reflejan los criterios de evaluación que vamos a poder utilizar en cada curso.

5.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Estos criterios ya incluyen en la normativa la relación con las competencias clave que se trabajan y en consecuencia se evalúan mediante cada uno de los criterios.

5.1.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA LA E.S.O.

1º CURSO E.S.O.

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 cardiaca 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.

2º CURSO E.S.O.

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

3º CURSO E.S.O.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. 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 con éxito 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 aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y 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. CMCT, CAA, CSC.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. 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.

4º CURSO E.S.O.

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.

5.1.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 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

5.2. CALIFICACIÓN

A la hora de abordar este punto, es necesario hacer una distinción y por un lado redactar una explicación sencilla que sea exactamente tal y como se traslada al alumnado para que no les quepan dudas del proceso, y por otro desarrollar una explicación técnica basada en la legislación y la programación del departamento. Así pues distinguimos tres apartados:

a) Detalles del proceso de calificación
b) Garantías del proceso de calificación
c) Otros elementos valorables, valoración del comportamiento y valoración del plan lector o plan de lectura.

a) <u>Detalles del proceso de calificación:</u>

Vamos a explicar aquí a continuación de una manera lo más clara y sencilla posible el proceso tal y como se hace para el alumnado a fin de se entienda sin problemas y posteriormente daremos las explicaciones técnicas conforme a las bases didácticas y legales que lo sustentan así como la programación que lo ampara.

- El profesor realizará a lo largo del curso una serie de registros en su cuaderno con calificaciones numéricas así como valoraciones de la calidad de cómo han sido realizadas las actividades por el alumnado.
- Esas notas serán básicamente de 3 tipos: notas de ejecución práctica (obtenidas mediante testes físicos, pruebas, circuitos, observación directa, etc…), notas sobre los conocimientos y aplicaciones teóricas (obtenidas mediante exámenes teóricos, test conceptuales, trabajos temáticos, lecturas, preguntas de clase, etc…) y notas de comportamiento del alumnado.
- Las notas de ejecución práctica serán sobre objetivos que antes de cada unidad se informa a los alumnos y alumnas de lo que se pretenden que consigan. Las notas de conocimientos teóricos serán de contenido y forma que el alumnado queda informado desde principio de curso. Y las notas de comportamiento serán sobre el conjunto de normas aplicables para toda la etapa en educación física en general, para su curso en particular y para cada unidad de manera especial, siendo el alumnado informado de las mismas desde el comienzo de curso y pudiendo recogerse las más relevantes en el tablón de anuncios del gimnasio para que siempre las tengan presentes.

- Esas notas se agruparán en esos tres tipos por separado, y se obtendrá media de las mismas que o bien podrá ser aritmética, o bien ponderada caso de que el valor de alguna prueba sea mayor que el de las demás por abarcar más contenidos (lo cual se informa siempre al principio de las unidades didácticas al alumno).

- El conjunto de registros que serán utilizados en clase será proporcional a los criterios de evaluación desarrollados en la norma en función de los contenidos, es decir que habrá un número similar de registros para valorar cada criterio a fin de que la calificación se ajuste proporcionalmente al número de criterios y ninguno prime sobre los demás para calcular la nota resultante del alumnado.

- Al final de cada trimestre el profesor emitirá una nota que en el caso del primer y segundo trimestre será de carácter informativo y orientador sobre cómo se está desarrollando la evolución del alumno en la materia y curso, pero que en la evaluación ordinaria del tercer trimestre sí que será final y global, donde la nota se obtendrá de valorar en todo su conjunto las calificaciones de las pruebas de todo el curso.

- En las calificaciones del trimestre y finales también se tendrán en cuenta conforme se recoge en esta programación: las aportaciones extra del alumnado con trabajos optativos (participación en ligas, colaboración en organización de eventos, etc…), la ejecución de trabajos relacionados con el plan lector o la lectura planificados para toda la etapa de secundaria con libros conocidos por el alumnado, así como cualquier otro elemento que pudiera ponderarse tanto en sentido positivo como negativo de la calificación; si bien estos apartados tendrán una relevancia menor en la nota y siempre previa información o acuerdo con el alumnado.

- El alumnado con calificación menor de 5 en uno de los trimestres será citado a tener la opción de recuperar los contenidos de dichos trimestres mediante las pruebas o trabajos que el profesor estime oportunos a fin de que llegado el final de curso haya tenido la posibilidad de superar los mínimos establecidos y la materia no le suponga una carga excesiva que pueda hacerle no obtener calificación positiva en la evaluación ordinaria. Además en determinados casos y de manera planificada, con máxima justificación será posible realizar la campana de Gaus.

- Si llegado final de curso y tras haberse realizado todas las pruebas, y haberse dado las distintas opciones de recuperación al alumnado, obtienen una valoración positiva, aprobarán la materia con la nota correspondiente, y si obtienen una valoración negativa,

menor de 5, se les entregará el informe oportuno para recuperar dicha materia en la evaluación extraordinaria.

NOTA: Es premisa de funcionamiento de este departamento, el dar todas las facilidades de información sobre el proceso al alumnado y padres y tutores del mismo. Podrán consultar detalles que no encuentren comprensibles del desarrollo de la materia o de la evaluación cuando lo precisen y se prestarán las facilidades y ayudas necesarias para que el alumnado supere los objetivos, sin olvidar que este es un proceso recíproco en el que el papel activo del alumnado es indispensable.

b) Garantías del proceso de calificación.

Las premisas básicas que garantizan que el proceso de calificación es correcto son:

1.- Los instrumentos de evaluación utilizados (exámenes, test, circuitos, pruebas físicas, trabajos planteados, etc…) surgen tras una reflexión previa o son obtenidos de fuentes especializadas y autores experimentados en la materia, con la conveniente adaptación a las características de nuestros alumnos y alumnas. Así mismo se han valorado cuales son los criterios de evaluación para los que pueden utilizarse, y que estén diseñados acordes a los estándares evaluables que la ley educativa en vigencia propone, para así finalmente permitir valorar el nivel de consecución de las competencias básicas y clave. En consecuencia, siguen la línea de intervención didáctica de manera precisa, es decir, son un instrumento fiable, contrastable y reproducible.

2.- La cantidad de calificaciones obtenidas durante el curso está bien ponderada acorde al tiempo de práctica que conlleva cada unidad, y a la relevancia que en el currículo tiene cada contenido. Así un contenido que supone más sesiones será valorado con más anotaciones y más registros mediante más instrumentos, del mismo modo que ocurre si dicho contenido es muy relevante por abarcar un gran número de objetivos de aprendizaje. Y ese mayor o menor número de calificaciones obtenidas será por lo general equitativo entre las unidades en función de esos dos parámetros: tiempo de sesiones empleado y cantidad de objetivos de aprendizaje abarcados.

3.- La obtención de calificación es informada, el alumno conoce y puede consultar sus calificaciones durante el curso y saber con detalle cómo se ha calculado, para que pueda reorientar

su acción discente. Caso de detectarse fallos u omisiones se corregirán siempre y cuando los tiempos legales así lo permitan.

4.- El proceso es abierto, reflexivo y académico. Fruto del estudio de la labor educativa diaria, y la formación especializada de los profesionales de la Educación Física del departamento, pueden surgir y surgen nuevas ideas, planteamientos distintos, soluciones a problemas operativos sobre el terreno, que llevan a ejecutar modificaciones día tras día, y curso tras curso. Esos cambios aplicables, sin menoscabo de los derechos del alumnado, cuando les repercutan positivamente, serán llevados a cabo, previa información a los afectados, tras recogerse en actas de departamento. Son ejemplos de esto la incorporación de pruebas de evaluación rediseñadas, la modificación de un modo de evaluar un contenido por otro, la utilización de pruebas físicas distintas, etc… Así mismo el propio carácter de cada profesor implica la utilización de metodologías distintas que persiguiendo mismos objetivos implica diferentes modos de poner medios para su consecución.

5.- El proceso es planificado, es decir está diseñado a priori, y esta programación es la prueba de ello, por lo que no cabe arbitrariedad, por lo que es imparcial y acorde a las leyes educativas.

c) Otros elementos valorables

- Durante el curso se seguirá un procedimiento de recompensa a las buenas actitudes y a los trabajos complementarios, mediante positivos. Cada positivo supondrá 0,12 o 0.25 puntos de la parte evaluada. Su adjudicación quedará sujeta a criterio del profesor, y se entiende como una consecución mayor de cada competencia.

- En cualquier momento cualquier alumno puede entregar trabajos teóricos por iniciativa propia, que incluyan reflexiones, opiniones, búsqueda de información, etc… sobre contenidos tratados en la materia. Estos serán valorados con positivos en la asignatura y dentro de los 3 puntos que hablábamos anteriormente.

Valoración del comportamiento

El conjunto de instrumentos de evaluación ya integran los criterios de evaluación y estándares que de algún modo hacen referencia al comportamiento básico que se pide y espera del alumno. No obstante para el alumnado es más claro el conocer el conjunto de normas que deben respetar en todo momento para el funcionamiento en clase. Además de las conductas esperadas es importante hacerles

saber el conjunto de conductas que se consideran inadecuada, si bien se podrá ampliar dichas conductas durante el curso, según ocurran; en términos generales serán las siguientes

CONDUCTAS INADECUADAS GRAVES

- *FALTA DE RESPETO AL PROFESOR.*
- *FALTA DE RESPETO A LOS COMPAÑEROS/AS.*
- *DETERIORO INTENCIONADO DE MATERIAL.*
- *NO REALIZAR LA CLASE SIN LA PERTINENTE JUSTIFICACIÓN.*
- *ABANDONAR LA CLASE SIN JUSTIFICACIÓN.*
- *REITERACIÓN DE CONDUCTAS LEVES EN BREVE PERIODO DE TIEMPO.*
- *CUALQUIER CONDUCTA QUE PUEDA SER CONSIDERADA COMO TAL (A CRITERIO DEL PROFESOR).*

CONDUCTAS INADECUADAS LEVES

- *COMER EN CLASE.*
- *NO RECOGER EL MATERIAL UTILIZADO.*
- *LLEGAR TARDE A CLASE SIN JUSTIFICACIÓN*
- *ABANDONAR LA CLASE ANTES DEL TOQUE DE SIRENA.*
- *NO ASEARSE SUFICIENTEMENTE DESPUÉS DE CADA SESIÓN.*
- *IR AL BAÑO SIN EL OPORTUNO PERMISO PARA ELLO.*
- *NO LLEVAR ROPA DEPORTIVA (PODRÁ CONVERTIRSE EN GRAVE EN EL CASO DE QUE SEA DE FORMA REITERATIVA).* ***(***
- *USO INCORRECTO DEL MATERIAL (Dar patadas a balones de baloncesto…).*
- *HABLAR DE FORMA REITERATIVA DURANTE LAS EXPLICACIONES DEL PROFESOR.*
- *LLEVAR EL MÓVIL CONECTADO DURANTE LA CLASE.*
- *IMPEDIR EL NORMAL DESARROLLO DE CUALQUIER ACTIVIDAD.*
- *CUALQUIER CONDUCTA QUE PUEDA SER CONSIDERADA COMO TAL (A CRITERIO DEL PROFESOR).*

A priori todo el alumnado se valora en positivo y posee de antemano la calificación relativa al comportamiento por cada trimestre y curso, si bien en términos generales y según el profesor se podrá asignar una nota grupal a la cual se le asignará la individual correspondiente, debido principalmente a que el ambiente de trabajo grupal afecta al individual. El hecho de incurrir en estas conductas inadecuadas le hará ir perdiendo nota en función de la importancia que tenga la falta, con menoscabo de que esos comportamientos también inciden en los demás registros de evaluación, es decir en la parte práctica, ya que en Educación Física la ejecución de normas de funcionamiento es vital en todo el desarrollo práctico de la materia.

Los alumnos y alumnas entiendo esto muy bien con el sistema de positivos y negativos, cuando se les hace saber el valor de nota que les hace perder o ganar cada uno de ellos. También se les ofrece la posibilidad de recuperar nota tras comportamiento inadecuados mediante:

- *REALIZANDO LOS TRABAJOS TEÓRICOS DE LOS DISTINTOS TEMAS.*

- *ESTANDO EL RESTO DEL TRIMESTRE SIN CONDUCTAS NEGATIVAS.*
- *PIDIENDO DISCULPA ANTE TODO EL GRUPO POR LA CONDUCTA INADECUADA, SINCERA Y CON DEMOSTRACIÓN DE ENMIENDA.*

(Todo ello mediante acuerdos con el alumnado en cada caso en particular).

NOTA: Puntualmente algún alumno/a por razones justificadas puede no realizar práctica. Si no realiza práctica de manera injustificada, se le anotará, y deberá realizar una ficha de sesión. De no entregarla, se le anotará una "NO PRÁCTICA". Con 4 de estas anotaciones, no se calificará como aprobado el trimestre (pues se ha cuantificado que a partir de este número de sesiones sin participar activamente la posibilidad de superar los indicadores descriptores o los estándares evaluables para las competencias, que en Educación Física son meramente prácticas, es muy baja).

También los alumnos/as que no puedan realizar las sesiones prácticas de manera justificada deberán elaborar una ficha de la sesión.

Aplicación de los criterios anteriores que no realizan actividad física por criterio médico, por trimestre:

El alumnado con problemas físicos o médicos durante un periodo de tiempo considerable debe tener pleno derecho al proceso de evaluación en condiciones lo más similares posibles a las de los demás. Teniendo en cuenta las especiales características de los contenidos de nuestra materia el único modo de poder hacer esto es hacerle participar con colaboración activa en todas aquellas tareas en las que pueda ayudar al profesor y compañeros/as, y por otro lado sustituir los contenidos prácticos por equivalentes teóricos mediante fichas o actividades de recogida de información, examen, reflexión, etc…

5.3. MÍNIMOS EXIGÍBLES PARA LA E.S.O.

De nuevo y a modo de referencia tanto para el alumnado como para el profesorado en cuanto a que es una síntesis de los objetivos y competencias mínimas a que se debe llegar, exponemos unos mínimos exigibles, que no eximen de la necesaria adquisición de la nota mínima en el conjunto de las competencias.

- Realizar una entrega correcta de los trabajos individuales y en grupo, así como el cuaderno de clase (estos son optativos).
- Que su contenido esté bien expresado y sea coherente (trabajo, selección, información).
- Obligatoriedad de la realización de exámenes teóricos propuestos por el profesor/a o en su defecto del trabajo conclusivo del trimestre (en caso de la no asistencia a un examen sólo se dará la posibilidad de repetirlo mediante la presentación de un justificante médico).

- Tener una media adecuada a su tipología en los test de condición física y evolucionar positivamente.
- Contenidos prácticos del propio trimestre: juegos y deportes, condición física-salud, actividades en el medio natural y expresión y comunicación.
- Participar de forma activa en las actividades expresivas, deportivas y de todo tipo tanto individuales como grupo.
- Ser capaces de auto gestionarse su práctica físico-deportiva, consiguiendo una autonomía acorde con su edad.
- Comportamiento cívico con el material, la instalación, los compañeros y el profesorado.
- Trabajo en equipo: cooperación, tolerancia, solidaridad y responsabilidad.
- Que tengan una actitud crítica ante cualquier actividad planteada.
- Actitud participativa.
- Justificación inmediata de enfermedades, lesiones y/o faltas.

5.4. CRITERIOS DE PROMOCIÓN

Aunque los criterios de promoción son una decisión colegiada del Centro, el Departamento de Educación Física toma las siguientes decisiones a proponer en las correspondientes Juntas de Evaluación:

- Se tendrán en cuenta los criterios establecidos por el Centro, pero cuando los alumnos/as del Centro no hayan alcanzado los mínimos exigibles en primero, segundo o tercero, pero se entienda que pueden ser recuperables en el curso siguiente (para el próximo curso solicitaremos clases de refuerzo, plan de seguimiento de pendientes, etc), nuestro criterio será la promoción del alumno/a.
- Para los alumnos/as de cuarto curso se tendrán en cuenta los criterios establecidos por el Centro teniendo en cuenta la normativa vigente.

5.5. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

a) Pruebas de aptitud física.

b) Observación sistemática de:

- Grado y proceso de aprendizaje.
- Relación con los compañeros/as.
- Actitud hacia las tareas (atención, puntualidad…)
- Actitud hacia el material y la instalación (colaboración en la colocación, recogida, trato…).
- Valoración de las actitudes.
- Actividad física realizada dentro del horario escolar.

- Otras.

c) Listas de control de: participación, esfuerzo, interés, actitud.

d) Pruebas de conceptos.

e) Pruebas prácticas y trabajos escritos.

f) Autoevaluación y co - evaluación.

MOMENTOS DE LA EVALUACIÓN

En EF debe evaluarse antes, durante y al final del proceso de enseñanza-aprendizaje por parte del profesorado. De esta manera asistimos a tres tipos de evaluación:

1. **Evaluación Inicial.** Se realiza antes del proceso y tiene como finalidad conocer el punto de partida del alumnado para proceder al diseño de la programación. Por medio de la evaluación inicial podemos:

- Emitir un diagnóstico del alumnado.
- Emitir un pronóstico del alumnado y aventurar hipótesis de trabajo.
- Establecer requisitos previos para nuevos aprendizajes.

Los instrumentos útiles para esta evaluación serían:

- Pruebas funcionales.
- Valoración de la condición física- salud.
- Ensayos.

Los datos que ofrezca la información inicial deben ser el referente individual de cada alumno/a por parte del profesor/a.

2. **Evaluación Formativa**. Se sitúa a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje y trata de verificar, con el requisito de la continuidad, el contraste entre pronósticos o hipótesis de trabajo y la realidad. Sirve para informar a profesor/a y alumno/a sobre el aprendizaje y adecuación metodológica, de tal forma que se extraigan conclusiones de tipo causa-efecto y prescriptivos (soluciones a problemas de aprendizaje).

Las pruebas o instrumentos útiles para este tipo de evaluación serían:

- Valoración de la condición física-salud (de forma individual y en relación a los baremos y estandares).
- Pruebas basadas en la observación de los contenidos del trimestre (juegos y deportes, condición física-salud, actividades en el medio natural y expresión y comunicación).

3. ***Evaluación Sumativa.*** Se utiliza al final de una Unidad Didáctica, curso, ciclo o etapa y su fin es tomar decisiones en torno a la consecución de objetivos y la promoción del alumnado.

La información debe obtenerse por la acumulación de datos en la evaluación Formativa o bien con pruebas resumen o recapitulación, tomadas al efecto.

5.6. EVALUACIÓN DE LOS ALUMNOS/AS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE

PROGRAMAS DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS (tienen Educación Física pendiente de cursos anteriores).

OBJETIVOS	- Alcanzar las Competencias Básicas establecidas para los diferentes niveles educativos. - Adquirir los conocimientos teóricos – prácticos trabajados en los cursos pendientes. - Motivar e incentivar al alumnado para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos. (Objetivo para el profesorado).
ORGANIZACIÓN Y PROFESIONALES RESPONSABLES	- Los profesores responsables serán los miembros de Departamento, cada uno de sus respectivos alumnos/as. En todo momento coordinado por el jefe de Departamento.
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES	En Educación Física hemos de tener una especial consideración al respecto de cómo organizar la recuperación de materia pendiente ya que los aspectos de ejecución eminentemente prácticos no dejan mucho lugar a la posible evaluación sobre el terreno de las ejecuciones de las distintas habilidades y capacidades puestas en juego dentro de los contenidos procedimentales de la materia. Así pues el profesorado ha de recurrir a una distinción de los contenidos, objetivos, criterios de evaluación y estándares evaluables del siguiente modo (considerando luego a la hora de calificar, el porcentaje que dentro de la programación y para el curso en vigencia se tiene de cada uno de esos estándares en relación a las competencias, es decir su ponderación para con la evaluación de las competencias y para con la calificación final: a) Todos aquellos contenidos del curso del cual el alumno presenta pendiente la Educación Física, que responden a objetivos eminentemente conceptuales, o de aplicación conceptual, y que pueden ser evaluados mediante criterios de evaluación relacionados con estándares evaluables o con indicadores de evaluación que

	en la práctica docente propia de la Educación Física sean valorados mediante instrumentos de evaluación tales que no requieren ejecuciones de procedimientos motrices por parte del alumnado, sino sencillamente teóricos (por ejemplo: trabajos elaborados a mano u ordenador con un formato definido, exámenes teóricos, fichas etc…) serán trabajados por el alumno en recuperación mediante unas fichas que se proporcionarán al alumnado en los primeros meses del curso académico, para que de una forma escalonada puedan entregarlas realizadas durante los distintos trimestres a fin de que trabajen y adquieran de a poco las competencias que se persiguen. Este apartado eminentemente teórico(como hemos dicho, evaluado con los criterios adecuados para cada curso) representará un porcentaje de la calificación similar o igual al que representa cuando la materia se afronta de manera normalizada, no pendiente. Si bien puede suponer una nota más relevante según algunos supuestos que se barajan en el siguiente apartado. b) Todos aquellos contenidos eminentemente prácticos relacionados con competencia motriz que se adquiere de manera secuencial en el desarrollo motor del individuo y que forman parte de evolución física a lo largo de la edad a que corresponde la etapa, sencillamente se valorarán con la práctica diaria en la materia que el alumno está cursando (recordemos que Educación Física está presente en todos los cursos de Secundaria) y simplemente se verificará que el alumno los va adquiriendo y se hará hincapié en que en las actividades el alumno o alumna ejecute conforme al nivel de competencia que debería presentar por su edad de manera mínima. No obstante existen circunstancias en las que el alumno o alumna no puede repetir los contenidos prácticos para recuperar la materia en las mismas condiciones que se trabajaron en su curso: supongamos por ejemplo una unidad didáctica de acrosport, o de voleibol, en las que no puedes disponer de todos tus compañeros para practicarlas y adquirir las habilidades básicas que se requerían… En estos casos, los contenidos evaluables serán los eminentemente teóricos, y en casos en los que el contenido se repita en el curso actual del alumno o alumna aunque sea esta vez con un nivel superior, se propondrán actividades más sencillas de complemento al alumnado

	con pendiente para que pueda por un lado enganchar con los mínimos para ese curso y en consecuencia seguir mejorando, y por otro alcanzar los aprendizajes prácticos no adquiridos en cursos anteriores. Sea cual sea la circunstancia, cuando la citada realidad del aula para la educación física impida responderse a los criterios de evaluación utilizados para valorar y calificar contenidos prácticos, estos no serán tenidos en cuenta o bien directamente nos remitiremos a los trabajos y exámenes teóricos que se propongan. c) Existen una serie de contenidos eminentemente actitudinales que son evaluable mediante criterios, estándares e indicadores que hacen referencia a comportamientos que presentan un carácter vertebral muy similar en todos los cursos, es decir que los objetivos son alcanzar unos modos de comportamiento, a todos los niveles, inter personal e intra personal, que son comunes a todos los cursos y para los que los instrumentos de evaluación son muy parecidos. Por ello, cuando en la materia pendiente, el alumno presenta estos contenidos suspensos, la manera de evaluarlos más real es durante la práctica diaria de la educación física en el curso en el que se encuentra, haciendo hincapié al alumno o alumna en que debe esforzarse en el respeto de las normas de clase. También se podrá obviar esta nota y configurar la nota final del alumno mediante el ecamen práctico y teórico oportuno(y/o trabajo).
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO	- Los alumnos y alumnas **serán evaluados conforme a los criterios de evaluación correspondientes para los contenidos que presenten pendientes** y que estén vigentes en la legislación que los regula. En el primer y segundo trimestre se emitirá una nota informativa que recogerá de manera somera una estimación de cómo va evolucionando a criterio del profesor la recuperación de la materia, y llegado el tercer trimestre en la evaluación ordinaria se emitirá la nota final definitiva ponderados ya todos los criterios de evaluación aplicables. La nota final obtenida habrá de ser transformada a una calificación de 1 a 10, y en dicha calificación habrá de tenerse en cuenta el total de la materia del curso pendiente, tanto de la que superó en su momento como de la superada ahora para que

	la nota sea adecuada a la valoración del total de los criterios y competencias adquiridas. - El alumno o alumna con la Educación Física pendiente recibirá por parte de su profesor/a de Educación Física actual un cuadernillo, por cada curso que tenga pendiente, con las distintas unidades didácticas a realizar clasificadas para cada trimestre, a fin de que pueda trabajar poco a poco. También se podrá dar un cuadernillo o fotocopias anuales. - Se informará al alumno o alumna una vez entregado el cuadernillo de las fechas límites para entregar las actividades teórico- prácticas correspondientes a cada trimestre. Si el alumno o alumna no entregara las actividades en la fecha propuesta por el Departamento será calificado/a con un suspenso, y podrá ser citado para un examen teórico sustitutivo si así se estima. - Para superar la materia pendiente será necesario obtener una valoración positiva acorde a los mínimos exigibles para cada curso, lo cual se refleja en el apartado de evaluación de esta programación.
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA	- El programa será evaluado a lo largo de todo el curso y se realizarán las oportunas adaptaciones y modificaciones para la mejora de los resultados del mismo en los posteriores cursos académicos. Las cuales quedarán reflejadas en la memoria del Departamento.

PLANES ESPECÍFICOS PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA DE CURSO (están repitiendo y no aprobaron Educación Física en el curso anterior)

OBJETIVOS	- Adquirir las diferentes Competencias Básicas establecidas para el presente curso.

	- Motivar al alumnado para la superación de la materia en el presente curso y reforzar las actitudes positivas de los mismos.(Objetivo para el profesorado) - Evitar la desidia o el inmovilismo que podría presentar ante la repetición de contenidos que en su mayoría ya trabajó en cursos anteriores.
ORGANIZACIÓN Y PROFESIONALES RESPONSABLES	- Los profesores responsables serán los miembros de Departamento, cada uno de sus respectivos alumnos/as. En todo momento coordinado por el jefe de Departamento.
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES	- Realizarán las mismas actividades que el resto del grupo pero con las oportunas adaptaciones y algunas actividades de refuerzo plantadas a lo largo del curso. - Actividades como puestos de responsabilidad a la hora de ejecutar ayudas en las sesiones prácticas, desarrollo de papeles y roles de la práctica distintos a los que solía desarrollar en cursos anteriores, participación en grupos y agrupaciones de alumnos y alumnas de distinta índole durante los juegos y actividades que permita obtener una visión más amplia de las habilidades puestas en juego. - La actividad más interesante y sin duda útil que se plantea desde nuestra materia para afrontar el caso de los alumnos repetidores de curso es sencillamente la práctica en sí, la metodología desarrollada, pues no se dan apenas casos en los que el alumnado no se vuelva a mostrar motivados hacia la ejecución de las actividades que se plantean, pues cada curso supone situaciones motrices que por las circunstancias de los nuevos compañeros se hacen completamente novedosas. Así mismo la renovación de los juegos y actividades, la inclusión de nuevos contenidos o de nuevos métodos para dar esos mismos contenidos que el profesorado de este departamento lleva a cabo en cada curso académico, rediseñando las unidades didácticas o planteando nuevas unidades didácticas, son el mejor medio que se

	ejecuta sobre el terreno para afrontar realidades como la de los repetidores y repetidoras de curso.
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO	Los alumnos/as serán evaluados como el resto de sus compañeros de clase, aunque se realizarán las oportunas adaptaciones y un seguimiento individualizado de los mismos, que tendrá por objetivos: a) verificar que el alumnado sigue motivado hacia la práctica de la educación física. b) fomentar la integración independientemente de las diferencias de edad.
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA	- El programa será evaluado a lo largo del curso y al final del mismo, para tratar de mejorar los resultados y realizar las oportunas modificaciones y adaptaciones del mismo, las cuales serán recogidas en las programaciones sucesivas y reflejadas en las actas para su ejecución.

6. METODOLOGÍA

El establecimiento de las Orientaciones Metodológicas tiene gran importancia, en cuanto que en buena medida, **de ellas va a depender la puesta en práctica de todos los demás elementos**.

PRINCIPIOS METODOLÓGICO.S

En el aula seguiremos unas Orientaciones de trabajo específicas de nuestra Área, que deben atenerse a los **Principios de Aprendizaje** que caracterizan el desarrollo del proceso de Enseñanza-Aprendizaje, que aportan un punto de sistematización y, a nuestro entender, claridad sobre las cuestiones metodológicas.

Interrelación de los tres tipos de contenidos. Con el fin de que el alumno/a tenga una visión global de los mismos y relacione los contenidos soporte, con los organizadores y con los valores.

Partir de los conocimientos previos del alumnado. Es fundamental realizar una evaluación inicial. El aprendizaje es fruto de conjugar madurez, motivación y actividad (se aprende haciendo algo que se presenta como valioso).

Aprendizajes significativos. Evitar aprendizajes repetitivos y asegurar la conexión entre los nuevos aprendizajes y los conocimientos previos, procurando contenidos potencialmente significativos, tanto desde la estructura lógica de la materia como de la estructura psicológica del alumno. Hacerles capaces de "aprender a aprender".... Prestando especial atención a la adquisición de estrategias cognitivas de planificación y regulación de la propia actividad de aprendizaje.

Aprendizajes funcionales. Que puedan ser utilizados en circunstancias reales, asegurando que saben lo que hacen y por qué, encontrarle sentido a su tarea. Se realizarán actividades simuladas en las que se demostrará la utilidad real de las tareas. Los/as alumnos/as que dominen en el contenido tratado pueden desempeñar un papel activo transmitiendo su experiencia a los compañeros/as.

Adoptar un planteamiento metodológico flexible, eligiendo, con actitud coherente, las estrategias más adecuadas en las distintas situaciones y los estilos de enseñanza adecuados a cada caso.

Adecuación del esfuerzo. Ante todos los tipos de actividades físicas que se plantean al alumnado, se prima una máxima " el alumno/a podrá hacer cada ejercicio o tarea si se ve capacitado para ello, realizando el esfuerzo que considere oportuno y sin sobrepasar nunca sus posibilidades, por lo que si se nota en exceso fatigado, con algún tipo de dolor o malestar que le impida ejecutar lo que se le propone, simplemente debe dejar de hacerlo y comunicar su decisión al profesor correspondiente de Educación Física, así como la razón que le ha llevado a ello". Somos plenamente conscientes en este departamento de que estas situaciones pueden darse puntualmente, y que por lo tanto, deben tolerarse sin darles mayor importancia en la evaluación, si el profesor lo estima oportuno pondrá una leve nota negativa a esperas del justificante médico que avale y justifique la acción del alumno, más aún si esta situación se reitera en el tiempo, ya si sería conveniente estudiar el caso e indagar si hubiese algún problema médico o de otra índole.

Utilización de su contexto, como primer punto de referencia, a partir del cual pueden empezar a construir su propio esquema de relaciones personales, analizando su contribución a su desarrollo.

Motivación del alumnado. Partiendo del estudio y análisis de casos reales. Utilizando material específico y real. Así como, ejecutando proyectos creativos para fomentar la imaginación.

Potenciar el trabajo en equipo y a su vez, el trabajo autónomo o individual: Realizando parte de sus tareas de forma individual, buscando información dentro y fuera de las aulas, analizándola y asimilándola de forma crítica. Y con el trabajo en grupo, favoreciendo las relaciones entre iguales, proporcionando pautas que permitan la confrontación y modificación de puntos de vista e intereses, la toma de decisiones colectivas, organización de grupos de trabajo, distribución de responsabilidades y tareas, la ayuda mutua,

la superación de conflictos mediante el diálogo y la cooperación. Siempre atendiendo de forma individualizada y siguiendo paso a paso su aprendizaje.

Estrategias participativas: permitiendo en la medida de lo posible que los alumnos/as muestren y defiendan su trabajo. El proceso de enseñanza-aprendizaje se aleja de las clases magistrales, profundizando en la realización de actividades eminentemente prácticas y atendiendo a la evaluación continua.

Potenciar las técnicas de indagación e investigación, de esta forma se acostumbrará a procesar la información, buscarla, seleccionarla y elegir la más adecuada. **La utilización de las nuevas tecnologías disponibles (TICs).**

ACTIVIDADES

El diseño y desarrollo de las actividades constituyen una de las tareas más importantes que realizan los docentes, pues constituyen el **medio** por excelencia **para desarrollar las intenciones expresadas en los objetivos y contenidos**. A continuación señalaremos unos criterios que debemos tener en cuenta al plantear las actividades, destacando entre ellos los siguientes:

- Las actividades deben ser **adecuadas a las posibilidades del alumno. (Véase y valórese el principio de adecuación del esfuerzo de los principios metodológicos).**
- Conviene **asegurar la relación de las actividades de enseñanza y aprendizaje con la vida real del alumno utilizando diversos tipos de actividades posibilitando así atender a la diversidad**.

Aunque es en la **Unidad Didáctica** donde cada profesor debe plantear las **Actividades Concretas**, tanto de Aprendizaje como de Enseñanza, es conveniente plantear en la programación de la materia los tipos de actividades que consideramos más adecuadas a las características de nuestra especialidad:

- <u>Actividades de aprendizaje</u>

- **Actividades De Evaluación De Conocimientos Previos**: Por ejemplo: realización de ejercicios prácticos de habilidades básicas para conocer el nivel de competencia en las habilidades gimnásticas.
- **Actividades De Introducción-Motivación**: Por ejemplo: interrogantes previos sobre cuáles creen que son los efectos del calentamiento en la realización de actividades físicas.
- **Actividades De Desarrollo De Los Contenidos**:

- Actividades de Exploración: Los alumnos elaborarán la información a través del descubrimiento personal. Por ejemplo: anticipación de soluciones sobre cuáles son los ejercicios que benefician y perjudican nuestra salud.

- Actividades de Integración o Asimilación: Se organiza la información y se interrelacionan los datos obtenidos en la actividad anterior de Exploración. Por ejemplo:

  - de conocimiento: ejemplificaciones sobre los tipos de fuerza.

  - de comprensión: descubrimiento de errores sobre la técnica en las habilidades específicas de Voleibol (pase de dedos, antebrazos).

  - Actividades de Creación: Por ejemplo: construcción de pelotas de malabares con material alternativo.

- **Actividades De Consolidación:** Consolidan aprendizajes nuevos. Sirven para comprobar y verificar sus propios conocimientos, hacen uso de lo aprendido y constatan las ideas nuevas con las previas. **Son los que se utilizan con más frecuencia en Educación física.** Por ejemplo: resolución de situaciones-problema en la táctica de los deportes colectivos.

- **Actividades De Apoyo**: Ayudan a alumnos que tienen dificultad para realizar un determinado aprendizaje, o para facilitar a otros que tienen más capacidad para aprender.

  - Actividades de Refuerzo: Por ejemplo: identificación de problemas

  - Actividades de Ampliación: Por ejemplo: pequeñas investigaciones y proyectos sobre algún tema en concreto de la materia.

- **Actividades De Síntesis, Generalización y Transferencia:** Por ejemplo: torneos deportivos.

- **Actividades De Evaluación**: Por ejemplo: valoración de trabajos (Sobre algo ya hecho o dado).

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Las orientaciones metodológicas se concretan en la utilización de unos determinados **Métodos Didácticos**. Partiendo de que **no existe un método ideal,** el empleo de uno u otro está en función de lo que se pretende, del contenido a desarrollar o de las actividades que se van a realizar.

En nuestra intervención didáctica se intentará progresar desde estilos tradicionales (Modificación del mando directo y Asignación de tareas) hacia otros estilos donde se posibilite la individualización y la emancipación del alumno/a, disminuyendo así la dependencia del profesor.

TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

En función de los contenidos a desarrollar utilizaré mayoritariamente técnicas de **Indagación**, aunque sin obviar la **Instrucción Directa.** De esta forma pretendo fomentar el aprendizaje mediante la búsqueda y el desarrollo de la autonomía personal.

ESTILOS DE ENSEÑANZA

A continuación, presentaremos una serie de sugerencias con el fin de emplear los Estilos de Enseñanza más adecuados en función de la actividad a realizar. Éstos van a ser múltiples, dependiendo su uso, del contenido y los objetivos a conseguir y de la función que el profesor haya de asumir en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Entre los estilos propuestos y siguiendo la clasificación de Delgado, 1990, se aplicarán:

- Estilos de Enseñanza Tradicionales: Para ejercicios gimnásticos simples, sesiones de condición física, Higiene postural… **Ejemplo**: MODIFICACIÓN DEL MANDO DIRECTO Y LA ASIGNACIÓN DE TAREAS, donde la estructura está condicionada a la tarea.

- Estilos de Enseñanza Individualizadores: Para trabajar las capacidades físicas con grupos de niveles e intereses. **Ejemplo:** TRABAJO POR GRUPOS SEGÚN NIVELES/INTERESES. Antes debemos realizar un diagnóstico previo y para formar grupos homogéneos y equilibrados.

- Estilos de Enseñanza Participativos: Para trabajar las Habilidades Motrices. **Ejemplo:** ENSEÑANZA RECÍPROCA, donde los alumnos se colocan por parejas, uno es el ejecutante y otro el observador. Se dará una hoja de observación con la descripción de ejercicios y los puntos a observar.

- Estilos de Enseñanza Socializadores: Para actividades lúdicas, juegos recreativos, actividades físicas en el medio natural y actividades extraescolares.

- Estilos de Enseñanza Cognoscitivos: Para actividades de Enseñanza-Aprendizaje de la táctica deportiva. **Ejemplo:** LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS, donde lo que se pretende es que el alumno consiga la respuesta con total independencia del profesor. Debemos tratar aquí que la solución motriz sea de probado rendimiento y que sea conocida por el alumno. La clave fundamental de estos Estilos de enseñanza es la relación existente entre la actividad física y la actividad cognoscitiva.

- Estilos de Enseñanza Creativos: Para expresión corporal. En estos estilos de enseñanza, todas las respuestas del alumno son válidas. Fomentan la creatividad del alumno.

ASPECTOS ORGANIZATIVOS (Organización del aula).

La organización es el **soporte de la acción educativa.** El objetivo es construir una comunicación más variada y rica en el grupo de clase y facilitar el **trabajo cooperativo.**

LA ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO.

Teniendo en cuenta la naturaleza de nuestra área normalmente utilizamos diversos espacios; destacamos:

1. **El espacio de cada grupo, la clase:** normalmente, en las instalaciones deportivas del centro. La organización del espacio tiene que adecuarse a las **diversas actividades**. De igual forma, debe favorecer

distintas formas de **agrupamiento** de los alumnos que faciliten tanto el trabajo en equipo como el trabajo individual y de gran grupo.

2. **Otros espacios del centro:** Estos otros espacios son variados y dependen de las infraestructuras concretas de que dispone el centro educativo, en la medida de lo posible se solicitarán las infraestructuras municipales cercanas a nuestro centro para suplir las posibles carencias existentes por climatología, coincidencia de horario entre profesores…etc.

LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO.

A continuación presentaremos unos criterios generales que pueden ayudar a realizar una planificación temporal:

- Se debe contemplar **un criterio flexible** para el establecimiento de la distribución del tiempo y de los períodos de trabajo, para que se puedan **desarrollar adecuadamente las diferentes actividades**, de tal forma que un trabajo no se vea interrumpido en su continuidad lógica por cortes horarios.
- Es necesaria **cierta regularidad**, es decir, hay que ofrecer puntos de referencia estables que se repitan cada día, pues de esta manera los alumnos aprenden a anticipar y prever qué sucederá después y cada vez se sentirán más tranquilos y seguros en la escuela.
- El **respeto al ritmo de cada niño** y a su vivencia del tiempo es la mejor garantía para que se perciba único, diferente, valorado y aceptado. Sin olvidar su compromiso con la competencia motriz y física que tendrán que ira adquiriendo desde su nivel.
- **Tener en cuenta** especialmente **las actividades, la metodología** que se van a emplear y las actividades específicas de **evaluación** si se van a hacer algunas.

EL AGRUPAMIENTO DE LOS ALUMNOS/AS.

El trabajo de grupo tiene como finalidad principal la de **ayudar y cooperar** con los otros miembros del grupo, favoreciendo así los efectos socializadores que se exigen al trabajo escolar.

A. Criterios para el agrupamiento de los alumnos.

1. Lo decidiremos en función del **tipo de actividad** a realizar, agrupamiento variable en número y diversificable según las características de las actividades escolares.
2. Mantendremos una **actitud abierta** hacia las diversas formas de agrupamiento del alumnado
3. En la **formación de grupos**: grupos de igual nivel o los heterogéneos.
4. Es conveniente utilizar **diversas técnicas de trabajo en grupo**: Gran grupo, pequeño grupo…

RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS, CRITERIOS ELECCIÓN DE LIBRO DE TEXTO O APUNTES.

Los recursos didácticos constituyen unos de los **factores determinantes** de la práctica educativa, pues el alumno no puede tomar contacto directo con todas las realidades sobre las que versa su aprendizaje. Son los recursos los que permiten acercarse al conocimiento de esas realidades; de ahí la gran importancia que los recursos tienen dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los recursos didácticos **son los medios** que sirven para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los podemos agrupar entorno a tres grandes grupos: Los materiales deportivos, los equipamientos e instalaciones y en materiales didácticos no deportivos.

CONTENIDOS VEHICULARES. Existen una serie de contenidos que a la hora de trabajar las sesiones, se constituyen más como un método para trabajar contenidos que como un contenido en sí mismos. Las sesiones de acondicionamiento físico planteadas como programa de preparación física sistemático, las sesiones de actividades alternativas como las de patinaje, juegos populares tradicionales, sesiones especiales con motivo de efemérides como las de Halloween. Las salidas a realizar rutas senderistas en el entorno cercano son otro de estos contenidos que tratamos distribuyéndolos según los intereses de requerimiento por meteorología o disposición de instalaciones. También consideramos vehiculares las que hemos denominado anteriormente como unidades didácticas llave. Los contenidos así considerados serán informados convenientemente al alumnado.

SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA LIBRE SUPERVISADA. A menudo el grupo de alumnos y alumnas requiere realizar actividad física sin el sesgo que puede suponerles puntualmente la sistematización del desarrollo del currículo planificado que se lleva a cabo conforme a la programación. Facilitar al alumnado la práctica física libre, bajo una serie de normas de funcionamiento básicas acordes al normal desarrollo de las sesiones y conforme a la propia filosofía de la materia, y , por supuesto, siempre bajo la supervisión del profesor responsable, supone una manera activa de involucrarlos en su propio aprendizaje de manera activa y motivante. Serán premisas en estos casos el que todo el alumnado en condiciones para ello realice alguna actividad física, que esta sea una actividad que los alumnos y alumnas ya hayan trabajado alguna vez en su trayectoria de la etapa, con materiales conocidos y que no supongan peligros añadidos, que sean fácilmente autogestionables y que utilizando de manera racional de las instalaciones favorezcan la participación tanto como lo harían las actividades que sistemáticamente podríamos plantearles en el transcurso normalizado del currículo. Dicho esto, se toma como norma el que el alumnado disponga de algunas (mínimas) sesiones trimestrales, siempre que la evolución académica de la asignatura lo permita, para practicar actividad física de manera libre, pudiéndose dedicas a las actividades citadas u a otras de mejora, ampliación o repaso de los contenidos de educación física que se hayan trabajado o estén trabajando en el curso. También en el caso de sesiones en las cuales los alumnos trabajen adecuadamente se les podrá premiar con este tipo de actividades los últimos minutos de clase.

En relación a los criterios que nos ayudarán a la elección de los libros de texto, desde el departamento de Educación Física trabajamos con apuntes vía internet y apuntes de clase. El criterio principal por el que no se ha elegido ningún libro de texto es porque la base teórica no queremos que coarte excesivo tiempo motor, por ello, los apuntes nos aportan lo necesario para conseguir los criterios de evaluación y a la vez nos permiten disfrutar de mayor tiempo motor.

7.ALUMNOS/AS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Abordamos este apartado teniendo en cuenta la norma legal que lo regula, es decir, la Orden de 25 de Julio de 2008. A partir de ahí consideramos los siguientes aspectos:

A. TIPOS DE ALUMNOS/AS

En las clases, el alumnado es el protagonista directo de su actuación. Las diferenciaciones físicas propias de cada persona determinan su nivel de actuación de tal manera que se busca el reconocimiento de las capacidades y limitaciones propias, siendo una constante en la actuación pedagógica.

Los tres tipos de alumnos que se vienen considerando actualmente son: Alumnos con integración tardía al sistema educativo, alumnos con altas capacidades intelectuales y alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo. Igualmente, tendríamos que tener en cuenta la diversidad de nuestro alumnado en el aula, estos los podríamos concretar en alumnos/as:

- Con **distintos niveles de competencia curricular**: Distintos ritmos de desarrollo de las capacidades. Estos alumnos tendrán una adaptación general del currículo consistente básicamente en la flexibilidad que ofrece el currículo, es decir, los alumnos realizarán las actividades en función de sus posibilidades, siguiendo la máxima de "no forzar", y serán evaluados en función de aquello que pueden hacer.
- Con distintos **momentos de desarrollo somático y psicológico**: Distintos ritmos de aprendizaje, distinto momento de desarrollo… Para este grupo de alumnos, sus adaptaciones son muy similares a las del caso anterior. Se verificará aquello que pueden y que no pueden hacer, y a partir de ahí valorar y calificar aquello para lo que tienen capacidad, sin olvidar la búsqueda a largo plazo de la consecución de objetivos acorde con su edad y periodo evolutivo.
- Con **distintas motivaciones e intereses**: deporte preferido, gusto por determinada actividad física,… Este es un caso muy parecido en nuestra área a alumnos con altas capacidades. Uno de los métodos utilizados será proponer trabajos teóricos y prácticos optativos para aquellos alumnos/as que sean

capaces y se vean con interés de solucionarlos, como medio de ampliación del currículo ordinario. Incluso se propondrán entrevistas personales para ampliar conocimientos y guiar sobre posibles actividades físico – deportivas que pueden llevar a cabo fuera del centro para complementar la materia ordinaria.

- Con **distintos tipos de aprendizaje**: Activo, reflexivo, teórico… Es obvio, que haciendo uso de una metodología diversa, con métodos distintos en función de los contenidos, y adaptable a los ritmos y peculiaridades del alumnado, del modo en que se propone en el apartado de Metodología de esta programación, podemos cubrir las necesidades de esta variabilidad de tipos de aprendizaje.
- Con **distintos ambientes y contextos socioculturales**: Ambientes desfavorecidos o enriquecedores… Nuestra programación está basada en la persona humana, no es discriminatoria, tiene en cuenta los distintos orígenes sociales y económicos del alumnado, varía sus actividades, varía sus métodos, utiliza procedimientos que están al alcance de todos los alumnos y alumnas luego no genera ningún problema en este sentido, y en caso de hacerlo, tendríamos que replantearnos el ambiente de aula y la comunicación profesor-alumno y alumno-alumno.

B. ACTUACIÓN CON ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.

El trabajo con estos alumnos lo debe realizar, tanto el profesor-tutor como cada uno de los profesores en las actividades ordinarias y apoyadas por el departamento de Orientación.

Toda actuación con alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo pretenderá alcanzar los objetivos y contenidos elaborados para el grupo de alumnos del aula y/o bien los objetivos y contenidos concretos, redactados para el alumno/a (ACI). Todas las medidas de actuación deberán estar planteadas en todos los niveles de planificación del centro:

- **Proyecto Educativo de Centro (PEC)**.
- **Programaciones Didácticas.**
- **Las Adaptaciones Curriculares Individuales (ACI), y los Programas de Diversificación Curricular (DICU),** como medidas ya más específicas para la atención a la diversidad.

Es de nuestra competencia ocuparnos de los niveles de planificación señalados en la **Programación de Didáctica.**

LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCITCA DE CADA ÁREA.

Antes de indicar las líneas de actuación, conviene realizar:

a) Una evaluación inicial, por parte del departamento de Orientación

b) Una evaluación del nivel de Competencia Curricular alcanzado en las distintas áreas a cargo de los respectivos departamentos didácticos. Estos datos se extraen de la evaluación inicial o de los informes de que pueda disponer el departamento de orientación a cerca del alumnado afectado.

LÍNEAS GENERALES DE ACTUACIÓN.

Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje.

- Utilizar técnicas que promuevan la ayuda entre alumnos. (Alumno responsable)
- Utilizar estrategias para focalizar la atención del grupo.
- Diseñar actividades amplias, que tengan diferentes grados de dificultad… (en sí mismas, las actividades de Educación Física en su mayoría tienen la característica de poder adaptarse fácilmente al contexto y requerimientos del alumnado y sus características particulares).

Agrupamientos.

- Combinar agrupamientos heterogéneos con otros de carácter más homogéneo, es decir, entre alumnos con distintas o similares capacidades, motivaciones e intereses.
- Aprovechar las actividades de gran grupo para mejorar el clima y la relación de los alumnos.
- Utilizar los agrupamientos más espontáneos para mejorar las relaciones entre los alumnos.

Todo ello es fácilmente aplicable en el contexto de las normas que se usan para cada uno de los juegos de los distintos contenidos, perfectamente adaptables a cada grupo y momento.

Materiales.

- Seleccionar material para el aula que pueda ser utilizado por todos los alumnos. (disponemos de materiales muy diversos, adaptados a las características y nivel de ejecución).
- Adaptar materiales de uso común. (Potenciando el conocimiento de las posibilidades de uso de un mismo material de distintos modos en función del propio nivel o características).

Espacio y tiempo.

- Designar espacios concretos para apoyos específicos fuera del aula. (Puntualmente con alumnos que presentan lesiones o circunstancias motoras difíciles de controlar, aunque en la mayoría de los casos pueden ejecutarse en los mismos espacios).
- Distribuir el tiempo de los distintos profesionales de apoyo a los alumnos que precisan una atención directa. (A veces contamos con la presencia del especialista en el mismo aula para atender a determinados alumnos).

LÍNEAS DE ACTUACIÓN ESPECÍFICAS

1. Alumnos con Déficits motóricos que sufren barreras de acceso al currículo: Es aquel/aquella que presenta de forma permanente o transitoria una alteración del aparato locomotor, debida a una anomalía

de funcionamiento en algún sistema (osteo-articular, muscular y nervioso), que limita en grado variable alguna de las actividades que pueden hacer los alumnos/as de su misma edad (CNRREE, 1990).

El concepto de deficiencia motórica es muy amplio. **Los alumnos con dificultades motrices tienen una serie de dificultades al ingresar en los centros educativos**, siendo las principales:

- Dificultades para la accesibilidad y desplazamiento por el Centro, dependencias… es decir, barrearas arquitectónicas.
- Dificultad para mantener una postura adecuada durante la realización de las tareas escolares.
- Problemas de manipulación.
- Dificultades de comunicación.

Podemos encontrar alumnos que sufren: parálisis, discapacidad visual o auditiva, etc.

El conjunto de adaptaciones para la inclusión en todos los contenidos tratados en la materia y desarrollados en la programación tiene como referencia un manual actualizado de entre los más novedosos en el panorama actual de Educación Física para personas con discapacidad, como es el de "El Juego y los alumnos con discapacidad" de Mercedes Ríos y colaboradores.

A fin de garantizar al máximo el derecho a la intimidad y la privacidad de datos, simplemente señalamos que el grueso de las adaptaciones curriculares individualizadas significativas estará en el archivo del departamento de orientación y en esos documentos se encontrarán los detalles al respecto que aquí solo se presentan.

2. <u>Alumnos con conductas problemáticas</u>: alumnos/as de contextos socioculturales deprimidos, con problemas de delincuencia o drogadicción, etc.

Entre las líneas de actuación específicas se pueden señalar, además de las descritas anteriormente, otras dirigidas al desarrollo de habilidades de interacción social, desarrollo lingüístico y comunicativo, autonomía personal y ADAPTACIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES BÁSICOS. Flexibilización de normas, adaptación de pruebas y tests, mayor tiempo de diálogo y explicación de las actividades, etc…

1. <u>Adaptaciones de la evaluación</u>: Los recursos y estrategias que vamos a utilizar serán:

- Si es capaz de expresarse oralmente, se utilizan **pruebas orales.**
- La situación de evaluación debe ser **relajada**.
- A veces, algún compañero **"hace de manos".**
- Dar **mayor tiempo** para la ejecución de la tarea.
- **Reducir el número de preguntas.**

2. <u>Adaptaciones en la Metodología</u>: No se diferencian del resto de alumnos, únicamente que se irá adecuando a las características del alumnado y del contexto en el que se desarrolle la actividad: Práctica individualizada, estrategias globalizadoras, actividades manipulativas…En sí el propio desarrollo de las

actividades en Educación Física según nuestra metodología permite realizar todas estas adaptaciones sin mayor problema sobre la marcha y a menudo de manera autónoma por parte del alumno/a.

3. <u>Adaptaciones en los Objetivos y Contenidos</u>: Reformulación, priorización, secuenciación, eliminación/introducción y temporalización.

Esto solo se contempla para las ACIS y quedará registrado en los documentos entregados para cada alumno/a afectado/a al departamento de orientación.

- **<u>ADAPTACIONES CURRICULARES GENÉRICAS PARA ALUMNOS CONCRETOS QUE LAS PRECISAN</u>:**

- Exentos de la práctica totalmente o por periodos prolongados:

El procedimiento a seguir ya ha quedado suficientemente descrito en el apartado de evaluación correspondiente.

- **<u>ALUMNOS/AS DEL CENTRO QUE PRESENTAN NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO Y LÍNEAS MAESTRAS DE ACTUACIÓN QUE SE LLEVARÁN A CABO CON ELLOS EN NUESTRO ÁREA:</u>**

Hechas las consultas oportunas al Departamento de Orientación del Centro, y sondeado el alumnado de cada grupo, se detectan algunos casos especiales, tales como problemas de conducta, problemas de hábitos de rutina y funcionamiento, déficit motores por diversas causas…

Para todos ellos consideramos que las líneas generales de actuación para elaborar la programación adaptada en cada caso dentro, están suficientemente bien reflejadas y desarrolladas en el apartado que venimos desarrollando. Corresponderá posteriormente en este nivel de concreción curricular afinar los detalles de actuación en cada momento del proceso de enseñanza y aprendizaje.

8. FOMENTO DE LA LECTURA (PLAN LECTOR)

PLAN LECTOR DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Introducción-objetivos.
El fomento de la lectura ha estado siempre presente en las Leyes que forman el marco normativo de la Educación en España, si bien, no siempre de forma tan explícita, y abarcando a

todos los Departamentos Didácticos, como en los últimos años, así podemos leer que en la normativa en extinción, el Real Decreto 1631/2006 en su artículo 7. Competencias básicas; "*La lectura constituye un factor primordial para el desarrollo de las competencias básicas. Los centros deberán garantizar en la práctica docente de todas las materias un tiempo dedicado a la misma en todos los cursos de la etapa"* y también destacar la importancia de la misma en el R.D. de Enseñanzas Mínimas e instrucciones de 11/06/2012.

Con la nueva normativa, el Real Decreto 1105/2014, en su artículo 15, apartado 2, dice así: "En esta etapa se prestará una atención especial a la adquisición y el desarrollo de las competencias y se fomentará la correcta expresión oral y escrita y el uso de las matemáticas. A fin de promover el hábito de la lectura, se dedicará un tiempo a la misma en la práctica docente de todas las materias".

En el día a día de la Educación Física, esta propuesta requiere de un esfuerzo extra para no entorpecer la práctica diaria que es ineludible para la consecución de los objetivos de la asignatura, para así estar en concordancia y no ser algo ajena a ella. Esta premisa no facilita su desarrollo, ya que los propios alumnos y alumnas exigen que la Educación Física sea como hemos referido eminentemente práctica, prestando poca atención a los aspectos teóricos.

Por otro lado, la escasez de horario, dos horas semanales, y la cantidad de contenidos que debemos desarrollar, no favorecen su implantación.

Pensando en todo ello hemos desarrollado diferentes propuestas que supongan una extensión de la materia, aprovechando contenidos muy relacionados con la lectura como es la expresión corporal, pero también con otros que no lo pudieran parecer tanto, como puede ser el atletismo. Así mismo, se ha tratado de amenizar esa parte que menos les gusta, como son los apuntes de la materia que desarrollan los contenidos teóricos. Además algunos días podremos se fomentará la lectura si es posible con los carritos de los portátiles, leyendo y analizando artículos de educación física.

De esta manera pretendemos llegar también al grupo de alumnos y alumnas con menor hábito lector, que es precisamente el colectivo que más se podría beneficiar de ellas, pues está dirigido a todo el alumnado del Centro a través de la clase de Educación Física, interrelacionando contenidos teóricos y prácticos, buscando el desarrollo de la imaginación y creatividad a la vez que fomentamos la lectura.

Estrategias.

A lo largo de los años hemos ido desarrollando diferentes estrategias para desarrollar en clase tareas que nos permitieran, en unas ocasiones, motivar al alumnado con actividades más divertidas, o alcanzar objetivos poco trabajados como el desarrollo de la creatividad, en otras ocasiones, buscábamos indagar sobre nuevos ejercicios y juegos que dieran variedad a las clases, y en otras, nos veíamos en la necesidad de crear actividades puntuales para realizar como talleres en semanas culturales o días relacionados con alguna celebración concreta.

Las propuestas realizadas van a quedar reflejadas en tres apartados, dos de ellos relacionados con dos de los bloques de contenidos de la materia de Educación Física, como es la Expresión Corporal y los Juegos y Deportes, y un tercero relacionado con los apuntes que el propio Departamento elabora para los alumnos y alumnas del Centro.

1. Lectura de relatos y fragmentos literarios y su representación (esta primera propuesta está incluida en las Unidades Didácticas de Expresión Corporal).

Para el desarrollo de esta propuesta hay dos tareas primordiales por nuestra parte; Saber marcar los tiempos de trabajo en cada momento, no dejar que se estanquen en la elección del texto o en las primeras ideas que pongan en marcha la representación es de vital importancia. Y dotar de una propuesta de textos suficientemente variada para que todos encuentren su historia. Los textos no deben de exceder de uno o dos folios para poder ser leídos con atención por parte de los alumnos y alumnas, y ser amenos, curiosos, cercanos.

Esta actividad se completa con la presentación de la obra antes de interpretarla, y que conlleva tener que contar algo de su autor y su creación, es muy interesante, desde el punto de vista de la expresión corporal, ver cómo los alumnos y alumnas hablan al resto de sus compañeros.

2. Lectura de libros y artículos con temática deportiva

3. Uso de apuntes que introduzcan aspectos interesantes

La última manera, de afrontar la animación a la lectura, que hemos puesto en marcha en el centro es incluir en los apuntes, que elabora el Departamento de Educación Física, todo aquello que ayude a recordar sus contenidos. Entre las diferentes posibilidades, en la actualidad estamos utilizando:

- Introducir los apuntes de cada deporte o unidad didáctica, con una anécdota o relato que ayude a enganchar a la lectura.
- Uso de tiras cómicas, muchos de nosotros comenzamos nuestro acercamiento a la lectura a través del cómic, en esta ocasión lo que pretendemos es usar estas viñetas de texto breve

para llamar la atención de forma graciosa e irónica sobre algunos aspectos del tema que se está tratando, las imágenes se prestan a recordar posteriormente lo leído y el aprecio por estos dibujos nos pueden ayudar a que comiencen a leer como lo hicimos nosotros.

- Uso de frases célebres de escritores, personajes relevantes de nuestra sociedad, deportistas que a ellos les resulten cercanos, ya sea por el deporte que practican o por ser muy actuales.

1. Trabajos creativos en lectoescritura complementados con contenidos plásticos y visuales.

Los trabajos elaborados para el cumplimiento de los contenidos teórico – prácticos, deben dejar espacio para la creatividad del alumnado, es decir permitir una expresión diferente, libre, abierta, y complementada con elementos del dibujo, la plástica y la expresión visual, sin olvidar en ningún momento los objetivos de nuestra materia a fin de que el aprendizaje sea verdaderamente integrado y holístico.

Instrumentos.

a) Apuntes fotocopiados específicos de la materia por cursos y trimestres, suministrados durante el curso en la copistería del centro.
b) Artículos o contenido de temática siempre relacionada con los aspectos conceptuales de la materia, y con formato lingüístico variable (científico, literario, periodístico, etc…) ofrecidos esporádicamente bien para trabajo de complemento y optativo, bien para suplir vacío de práctica por lesiones, o situaciones análogas.

9.- RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

9.1. RECURSOS DIDÁCTICOS

Podemos contar actualmente con:

- Adecuada planificación de espacios y material.
- Uso adecuado con el material y las instalaciones.
- Posibilidades de acceder a una biblioteca completa de temas de EF.

- Charlas informativas, coloquios, viajes, Jornadas de sensibilización, monográficos, trabajos en grupo, individuales, ligas internas, competiciones intercentros, distintos medios de transporte (autobús, autocar, bicicleta, patines, a pie), asistencia a exposiciones del propio alumnado, tratamientos interdisciplinales y transversales, recursos audiovisuales (películas, videos…), competiciones deportivas como participantes y como espectadores...

9.2. EQUIPAMIENTOS

En cuanto a las instalaciones del propio centro:

- Gimnasio de 21 x 10 metros aproximadamente con espalderas en un lateral y con vestuarios.
- Una pistas polideportiva de 40x20 metros y otra de 20 x 10 aproximadamente.
- Departamento de Educación Física, zonas comunes, zonas de aparcamientos y zonas verdes.
- **En cuanto a las instalaciones urbanas y deportivas municipales con las que podemos contar mediante solicitud al ayuntamiento de la localidad contamos con:**

❖ Pistas polideportivas.
❖ Pista de atletismo.
❖ Pabellón cubierto municipal.
❖ Acceso rápido desde el centro a zonas verdes y periferia del municipio.
❖ De las instalaciones que vamos a hacer uso, convenientemente hacemos petición formal durante el curso.

INVENTARIO:

Del mismo modo disponemos de material diverso, aunque escaso para determinadas actividades físicas, por ello se intentará ir ampliando y adaptando a las necesidades actuales del centro, el profesorado y el alumnado. De dicho material existe un inventario detallado bajo custodia de la Secretaría del Centro, al cual nos remitimos caso de que quiera consultarse y no lo incluimos en esta programación por no ser de utilidad para los fines de este documento público y también paro no alargar su extensión en exceso.

10.- INTERDISCIPLINARIEDAD

Uno de los fines propuestos por la Ley 17/2007, de Educación en Andalucía, es facilitar que el alumno adquiera unos saberes coherentes, posibilitados desde una visión interdisciplinar de los contenidos. Por ello, nuestra materia se apoyará en otras para el desarrollo de los contenidos coordinados con otros departamentos didácticos.

A) Materia de las Ciencias de la Naturaleza.

- Para la coordinación de la enseñanza de los contenidos relativos al conocimiento del cuerpo humano, más concretamente del funcionamiento de los diferentes aparatos y sistemas orgánicos, de su relación con la actividad física y de sus mecanismos de adaptación.
- Temas relacionados con nutrición y dieta equilibrada.
- Temas de este área relacionados con la flora, fauna y geología del entorno natural en las salidas de senderismo , acampada, etc.

B) Materia de Ciencias Sociales, Geografía e Historia.

- Área de Geografía; se pueden establecer y coordinar los contenidos relativos a técnicas de orientación, manejo de planos, topografía, tipos de suelos, recursos de la naturaleza, etc.
- Área de Historia y Ciencias Sociales; el deporte como fenómeno sociocultural, íntima y significativamente asociado a la evolución de las diversas sociedades, tanto desde una perspectiva histórica como desde un análisis de la realidad actual, pudiéndose, por tanto, establecer un desarrollo de contenidos comunes desde las perspectivas de área que ayuden al alumno a identificar y comprender los aspectos más relevantes, cultural y socialmente, de las manifestaciones deportivas a lo largo de la historia de la humanidad.

C) Materia de Lengua Castellana y Literatura.

Desde el punto de vista de las actividades de dramatización y teatro propias de este área y las de expresión corporal del área de EF, al poseer ambas actividades aspectos comunes.

D) Materia de Música. Tanto desde el punto de vista de sus componentes intrínsecos (ritmo, intensidad, silencios, tiempos, etc.) como de las propias composiciones musicales por las relaciones que ambos aspectos establecen con los contenidos del bloque de Expresión Corporal.

E) Materia de Educación Plástica y Visual. Son muy numerosos los trabajos y actividades llevados a cabo a través de medios de expresión que van más allá de expresión escrita y que entran en el plano artístico y visual, como es el caso de los murales, la caracterización en expresión corporal, el acondicionamiento de espacios para tareas expresivas, etc… En todos estos casos, los objetivos comunes con el área de E.P.V pueden ayudar a una educación más integral del alumnado.

F) Materia de Tecnología. En todos aquellos casos en que se requiera de material autoconstruido para implementar las sesiones o dotar a la materia de elementos de base para las sesiones diarias, si es posible, se pedirá la colaboración del área de Tecnología.

G) Materia de Inglés. Vocabulario específico deportivo proveniente de este idioma, elaboración de coreografías con música en inglés, lecturas de artículos adecuados a su edad en este idioma, etcétera, son todos ellos momentos de conexión y necesaria interrelación con el departamento de Inglés.

11.- PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA OPTATIVA DE 2º DE BACHILLERATO: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

Introducción

La materia "Actividad física, salud y calidad de vida" tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los

juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras. Las actividades predeportivas también serán utilizadas por su carácter integrador y motivador.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Objetivos

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.

3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.

4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva 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 sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.

6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Estrategias metodológicas

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como "normal" en un contexto de práctica concreto, ...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,… con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Pare ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.

Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,…

Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.

Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.

Primeros auxilios en la práctica deportiva.

Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.

Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.

Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,…), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

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 personalizado.

Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.

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 físico-deportivas 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

2. Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
3. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
4. Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
5. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
6. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
7. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

8. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

4. Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,… con intencionalidad lúdica.
5. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, …
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

Criterios de evaluación

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.

3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.

4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.

5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y 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.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

12.- BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA DE AULA

Los contenidos se irán desarrollando por el departamento, entre ellos habrá material teórico relacionado con las actividades trabajadas, así como fichas de control de indicadores de esfuerzo. Igualmente, usaremos páginas web y artículos de revistas especializadas. La mayoría de las unidades didácticas planteadas y la forma de trabajarlas se basan en aspectos prácticos, las cuales están claramente condicionada por los materiales e instalaciones con que contamos. Usaremos entre otros muchos algunos de los siguientes textos, revistas y páginas web para la labor docente y discente:

- **Libro de texto de diferentes editoriales que publican textos de Educación Física para el alumnado y el profesorado.**
- **Revistas especializadas: Habilidad Motriz, efdeportes.es, etc…**
- **Páginas web específicas de la materia.**

BIBLIOGRAFÍA DE DEPARTAMENTO

Sobre Normativa:

- *Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.*
- *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*
- *Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*
- *Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía.*
- *Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.*
- *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.*
- *Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.*
- *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente 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.*
- *Orden de 10/8/2007, de evaluación.*

Sobre Educación Física:

- Libros reseñados en el inventario.