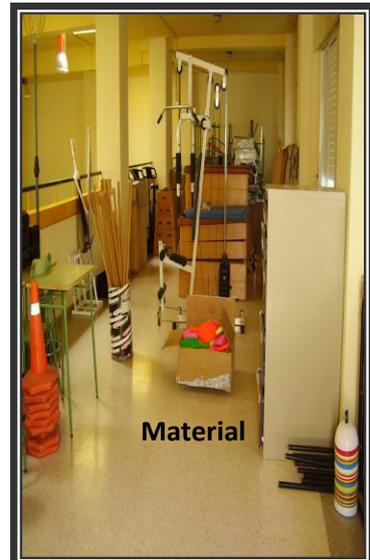
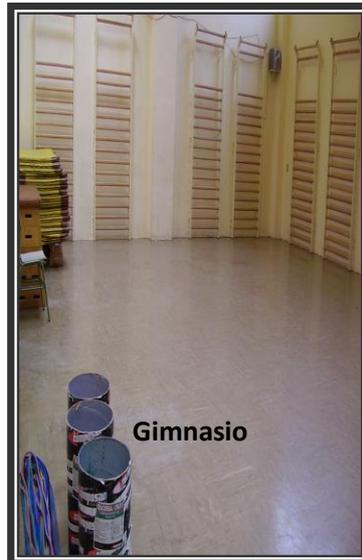


PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMCE

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA.



I.E.S. ALBA LONGA.

CURSO 2021/2022.

ÍNDICE.

0.-Legislación básica de la programación

1.-Características del contexto educativo

2.- Introducción: consideraciones del área de educación física en el centro.

3.-Programación para EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

3.1.-Introducción.

3.2.-Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.

3.3.-Programación para 1º de ESO.

-Criterios y evaluación y ponderación de los mismos.

-Características de los alumnos de 1º ciclo.

-Objetivos de Área.

-Objetivos de Curso para 1º de ESO.

-Contenidos.

-Actividades

-Metodología.

-Evaluación.

-Atención a la diversidad.

3.4.-Programación para 2º de ESO.

-Criterios y evaluación y ponderación de los mismos.

-Características de los alumnos de 1º ciclo.

-Objetivos de Área.

-Objetivos de Curso para 1º de ESO.

-Contenidos.

-Actividades

-Metodología.

- Evaluación.
- Temas Transversales.
- Atención a la diversidad.

3.5.-Programación para 3º de ESO.

- Criterios y evaluación y ponderación de los mismos.
- Características de los alumnos de 2º ciclo.
- Objetivos de Área.
- Objetivos de Curso para 1º de ESO.
- Contenidos.
- Actividades
- Metodología.
- Evaluación.
- Atención a la diversidad.

3.6.-Programación para 4º de ESO.

- Criterios y evaluación y ponderación de los mismos.
- Características de los alumnos de 2º ciclo.
- Objetivos de Área.
- Objetivos de Curso para 1º de ESO.
- Contenidos.
- Actividades
- Metodología.
- Evaluación.
- Atención a la diversidad.

4.-Programación de BACHILLERATO.

-Criterios y evaluación y ponderación de los mismos.

4.1.-Programación de 1º de bachillerato.

4.2.-Programación de 2º de bachillerato.

5.-Metodología AICLE y criterios de evaluación del área de EF como área bilingüe.

6.-Integración en el Plan Lingüístico de centro del área de Educación Física.

LEGISLACIÓN BÁSICA DE LA PROGRAMACIÓN

La programación que presento a continuación se encuentra dentro del marco legislativo vigente: **La Ley LOMCE publicada en el BOE nº 106 de DE 2014, así como los DECRETOS 110 y 111 de 2016 y la Orden de 16 de Julio de 2016 de Secundaria y Bachillerato**, es el elemento legislativo de mayor rango y el cual regula y condiciona al resto de elementos inferiores en la escala legislativa. El currículo es el conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Está definido a nivel nacional en el **Real Decreto 1105/2014 para educación secundaria y el Real Decreto 1467/2007 para la etapa de bachillerato**, de 29 de diciembre, publicado en el BOE nº 5 de enero de 2007. Además de este Real Decreto encontramos en cada Comunidad Autónoma su Decreto específico respetando siempre el currículo y las enseñanzas mínimas que en él están publicadas. En el caso de Andalucía, el **Decreto 110 y 111/ 2016** publicado en el **BOJA nº 156 el 16 de Julio de 2016** es el que establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Andaluza. Podemos concretar el currículum como el conjunto de los supuestos de partida, de las metas que se desean lograr, de los conocimientos, habilidades y actitudes que se considera importante trabajar cada año, curso, ciclo o etapa educativa. Las características principales del currículo son: **abierto y flexible** que es necesario concretar en su mayor parte. Esta función de concreción se delega en los centros educativos (que crean el segundo nivel de concreción del currículo, los Proyectos Educativos de Centro y Proyecto Curricular de Centro), y en los profesores de cada una de las materias del currículo del alumno (tercer nivel de concreción, las programaciones

de aula). Esta derivación o descentralización de competencias, por tanto, nos permite adquirir un gran protagonismo como profesores de cualquier área, participando en la interpretación del primer nivel, aportando nuestra opinión, elaboración y preferencias en el segundo, y personalizando el tercer y último nivel. Así, adaptamos el currículo general a nuestro contexto y necesidades particulares. (Viciano 2001) El Real Decreto **1105/2014**, de 29 de diciembre, afirma que el desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación física en la Educación secundaria obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, **Trabajo de Fin de Máster** Francisco Jesús Madueño Iglesias Página **15** de **67** actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa. El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones seños-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades. Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión. Además del Real Decreto 1631/2006 y del Decreto 231/2007 a nivel nacional y de comunidad autónoma utilizaré diferentes órdenes existentes en la legislación para realizar esta programación. Resalto a continuación dos que a mi parecer son importantes para la elaboración de mi programación: Una de ellas es la **ORDEN 16 DE JULIO DE 2016**, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía; también son importantes y nunca debemos dejarlas atrás las **Instrucciones**

de 11 de junio de 2012, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria

1.- CARACTERÍSTICAS DEL CONTEXTO: EL CENTRO EDUCATIVO

La programación se desarrolla en el *Instituto de Enseñanza Secundaria Alba Longa de la provincia de Granada*, siendo éste un centro de gestión pública inaugurado en 1991 y que actualmente cuenta con 650 alumnos/as (www.juntadeandalucia.es).

- Localización geográfica: España – Andalucía – Granada – Armilla. Localidad metropolitana ubicada a 4 km de la capital entre la Vega Alta y las primeras estribaciones de Sierra Nevada
- Nivel socio – cultural: Medio - bajo
- Población: 19.667 habitantes (ine, 2006)
- Extensión: 4 Km²
- Otros aspectos a destacar importantes para el desarrollo de las sesiones de educación física:
 - Temperatura: Desde los 2º C en diciembre, hasta 40º C en Junio.
 - Clima: Mediterráneo (inviernos fríos - secos, veranos calurosos - húmedos)
 - Proximidades: Sierra Nevada (actividades en el medio natural: senderismo)
- Proyectos de la Junta en el Centro:
 - *T.I.C*: Regulado por la Orden de 21 de Julio de 2006 modificada por la Orden de 11 de Mayo de 2007 (BOJA 3.8.06)
 - *Bilingüismo* (inglés): regulado por la orden de 24 de Julio de 2006.
 - *Deporte en la escuela*: Regulado por el D. 6/2008 de 15 de enero (BOJA 30-1-2008) y la Orden de 6 de Abril de 2006.

En el centro se desarrollan las etapas de secundaria (11 clases) y Bachillerato (6 clases) y todas ellas tienen semanalmente 2 horas de práctica de educación física impartida por dos profesores. Las actividades deportivas de educación física se ven reforzadas con el apoyo de las actividades extraescolares entre las que se encuentran:

Salidas a la Naturaleza, mesa redonda “Deporte profesional”, Jornadas recreativas en el INEF, campeonato interno de fútbol sala, etc.

Dibujo 2. *Fotografías del IES Alba Longa 2008. Espacios deportivos y equipamiento.*

Instalaciones: Pista polideportiva exterior (22 x 44 m), campo de arena exterior (20 x 35 m), gimnasio interior / aula (10 x 25 m), zona de saltos (10 x 10 m).



Espacios complementarios: Ciudad deportiva provincial (campo de césped, pabellón, pistas exteriores polideportivas, espacios naturales con vegetación, etc.) y piscina municipal de Armilla (vaso de 25 m).

2.-.-INTRODUCCIÓN.

CONSIDERACIONES GENERALES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

Tradicionalmente el área de Educación Física ha sido entendida y se ha caracterizado por la presencia única de contenidos físicos, donde el profesor marcaba los ejercicios convenientes y los alumnos se limitaban a ejecutarlos sin más. La llegada y la adopción de las nuevas técnicas metodológicas, donde el alumno cobra cada vez mayor importancia ha obligado en cierta medida a intelectualizar la materia que se imparte. Nuestros alumnos desean y precisan saber los conceptos, estructuras, bases, mecanismos y razones por las que el cuerpo humano se manifiesta motrizmente y alcanza unos resultados observables en términos de eficacia.

El área de Educación Física en la ESO se caracteriza por el aumento en cantidad y calidad de los aspectos motrices que los alumnos deben dominar al completar la etapa. Fundamentalmente se pretende el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen las posibilidades de movimiento, a profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del

comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. Se intenta contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran los medios necesarios que les permitan planificar su desarrollo y observar mejoras en sus capacidades físicas y habilidades motrices, teniendo en cuenta los aspectos sociobiológicos y socioculturales que influyen en la práctica de la actividad física.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además a las formas de expresión, comunicación, y conocimiento. Se convierte así en una formación integrada en el contexto educativo general donde la educación corporal asume la responsabilidad requerida por la sociedad moderna en que vivimos. Se pretende llamar la atención de la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; también la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.

Trataremos de conseguir que el alumno conozca los métodos y estrategias oportunas experimentándolas a través de métodos basados en la actividad y el movimiento. En esta experimentación debe estar siempre presente la reflexión sobre el porqué, el para qué y el cómo de la planificación de su propia actividad física. También se facilitará al alumno información sobre las formas de relajarse y aliviar tensiones a través del ejercicio físico dirigido a la mejora de la calidad de vida y disfrute de su tiempo de ocio.

Dado que nuestra asignatura facilita las relaciones interpersonales, bien por el contacto personal y físico que se derivan de ciertas actuaciones motrices y expresivas, o por las continuas comunicaciones establecidas entre componentes del contexto educativo, es una clara oportunidad para detectar las actitudes emanadas de dichas relaciones. El conocimiento del profesor hacia sus alumnos será bastante acertado, y la “trama social” entre alumnos alcanzará cotas elevadas debido a las múltiples situaciones creadas. Desde este punto de vista, el aspecto relacional, toma gran importancia en nuestra área; el profesor debe saber descubrir y aprovechar estas circunstancias en beneficio de la enseñanza, modificando, alterando o potenciando comportamientos.

El valor de la educación física ha sido demostrado desde las épocas más remotas y utilizado por las culturas más sobresalientes de la historia. Aunque durante muchos siglos fue olvidada por cuestiones ideológicas, religiosas y políticas, más que por razones prácticas, se retomó y surgió con mayor intensidad en el siglo XIX, desvelando la importancia que poseía la práctica física como bienhechora en las distintas funciones biológicas y pedagógicas, especialmente en las primeras etapas de la vida del individuo.

Conscientes de la formación de los ciudadanos y perfeccionamiento de los sistemas de enseñanza, los países avanzados ponen en marcha los dispositivos educativos que cubran todas las necesidades culturales, formativas y madurativas del hombre. La Constitución de 1978 ha querido reflejar la importancia que tiene la educación física y la necesidad de potenciarla, aunque lo hace fuera del contexto donde trata la educación en general: “Los poderes públicos fomentarán la educación física y el deporte y la educación sanitaria, así mismo facilitarán la adecuada utilización del ocio” (Título I, Cap. III, art. 43.3).

La educación física en los jóvenes y en la sociedad en general no precisa, hoy en día, justificación alguna; ya quedó demostrada a través de los tiempos su importancia en todas las culturas y ámbitos de la vida. El movimiento que demanda el organismo y la conveniencia de actividad física durante todos los periodos de la vida constituyen reglas básicas que toda la sociedad conoce, respeta y practica cada vez con mayor asiduidad, y que la administración educativa ha aprovechado para hacer llegar a los centros escolares una educación física basada en criterios de formación corporal, autonomía motriz y aspectos saludables. Una educación física conectada a su vez con los aspectos intelectuales y morales que reclama su práctica, ya sea de forma educativa, recreativa o competitiva.

Los últimos sistemas educativos persiguen una educación que abarque todos los aspectos de la persona. El alumno tomará especial protagonismo, todo quedará debidamente premeditado para atender las condiciones del educando y las exigencias de su formación en todos los sentidos.

La continuidad en la enseñanza y la ampliación y extensión de la obligatoriedad permitirá un despliegue de medidas que aseguren una educación progresiva, con el

consiguiente planteamiento y desarrollo de objetivos a corto y largo plazo, sin celeridad en las ejecuciones, y con las disposiciones oportunas para asegurar los aprendizajes al término de la etapa. La consecución de estos objetivos será posible por el carácter cíclico otorgado a los contenidos a través de los diferentes cursos y a la conexión de los mismos con la etapa primaria. Estos aspectos se observan perfectamente en el Área de Educación Física con el paso de las habilidades básicas a las específicas y especializadas, y sobre todo, con la transición desde la simple ejecución a la decisión y autonomía motriz.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del área. Se materializarán con la vivencia y experimentación de formas de movimiento en situaciones individuales y colectivas, dirigidas y libres, tanto dentro como fuera del centro escolar.

Nuestra sociedad siente gran predilección por la actividad deportiva, es una manifestación abordada por la educación física y recibida con interés por gran parte del colectivo de alumnos. Algunos relacionan la educación física sólo y exclusivamente con el deporte, si bien constituye una buena parte del programa, supone una dificultad en la forma de plantearlo y practicarlo. El componente agonista y la finalidad de triunfo son los alicientes que demanda la sociedad en los eventos deportivos, pero si se trata de educar a niños y adolescentes, la competición, la selección de los mejores y la especialidad, no son los cauces que debe seguir la actividad deportiva, sino la cooperación y la no discriminación, la diversión, la mejora de actitudes y valores personales y sociales.

Comprender el verdadero valor de la educación física significa una práctica razonada en el centro educativo que trascenderá posteriormente a los modos de vida que se practican en la sociedad una vez superada la etapa educativa. Su carácter proyectivo será inculcado constantemente.

PROGRAMACIÓN PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Educación Física y sistema educativo

Decía el conocido humorista británico Walter C. Sellar (1898-1951) que *por cada persona que quiere enseñar, hay aproximadamente treinta que no quieren aprender*. Y no le faltaba razón.

Quizás la respuesta a ese eterno misterio de la calidad del sistema educativo se encuentre en la labor de **planificación**, en su producto (la **programación**) y en el convencimiento docente de la relevantísima labor social que, diariamente, desde las aulas debemos realizar para hacer de nuestros alumnos y alumnas personas más válidas cognitivamente, psicomotora y socioafectivamente hablando.

El actual **sistema educativo español** está configurado en base a los principios y valores de la **Constitución de 1978**, asentado en sus derechos y libertades; en la **Ley Orgánica 8/1985**, de 3 de Julio, reguladora del Derecho a la Educación; así como en la **Ley Orgánica LOMCE de 2014**, de Educación (**LOMCE**). Ésta última ley, de reciente entrada en vigor, recoge en su **artículo 2**, entre otros, los siguientes ***FINES DEL SISTEMA EDUCATIVO***:

- *El pleno desarrollo de la personalidad y las capacidades del alumnado. La preparación para la ciudadanía activa y la participación activa en la vida (...), con actitud crítica y responsable.*
- *La educación en el respeto de los derechos y libertades, en la igualdad entre hombres y mujeres, y en la no discriminación de las personas con discapacidad.*
- *La educación para la tolerancia y la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia.*
- *La educación en la responsabilidad, el mérito y el esfuerzo individual y personal.*
- *La formación para la paz, el respeto a los derechos humanos, la cohesión social, la cooperación y solidaridad, así como la adquisición de valores que propicien el respeto al medio ambiente.*
- *El desarrollo en el alumnado de la capacidad de regular su propio aprendizaje, desarrollando la creatividad, la iniciativa personal y el espíritu emprendedor.*
- (...) *la adquisición y desarrollo de hábitos saludables, de ejercicio físico y deporte.*

En este sentido, la **Educación Física** adquiere un papel privilegiado dentro del sistema educativo, a través de sus pilares fundamentales de *educación del cuerpo y el movimiento*, y *educación a través del cuerpo y el movimiento*, preparando al alumnado para su inserción en una sociedad heterogénea y plural.

Actualmente, además, la preocupante estadística de sedentarismo, obesidad, muerte por enfermedad cardio-vascular, etc. confiere a la Educación Física una interesantísima **función higiénica** y de optimización de la **salud** (física y mental), que la Administración Educativa ha sabido recoger muy bien en la normativa vigente, dada la relevancia del modelo de salud de nuestro actual **Diseño Curricular Base (Real Decreto 1631/2006)**. En última instancia, el susodicho modelo de salud persigue la autonomía y el criterio suficiente del alumnado, para auto-gestionar su propia práctica físico-deportiva dirigida a la **salud** y al **empleo constructivo del tiempo libre y de ocio**.

2.-CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES

La actual Ley Orgánica de Educación, a través del Real Decreto 1105/2014 de 28 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria desarrolla **las competencias claves** que los alumnos deben adquirir para la consecución de conocimientos y capacidades que posibiliten su incorporación a la vida adulta de una forma satisfactoria, su realización y autonomía personal, el ejercicio de la ciudadanía activa y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias claves son las siguientes:

| COMPETENCIA | CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN A SU DESARROLLO |
|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i> | Desde mi programación, se contribuye a su desarrollo a través de los intercambios verbales con el léxico específico del área, así como a través de tareas orientadas al desarrollo de las capacidades de lectura, escritura y expresión oral. Actividad tipo: tareas de lectura y escritura en cada cuaderno pedagógico y debates y reflexiones al final de cada sesión. |
| <i>Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | En la presente programación, existen ciertos vínculos entre los contenidos del área y los propios del área de matemáticas. Actividad tipo: toma de la FC absoluta y determinación de la FC relativa de trabajo (UD 2 y 3). |

| | |
|---|---|
| <i>Digital</i> | A lo largo de la programación, se trazan líneas de actuación referentes al uso responsable de las tecnologías de la información (Smartphones, redes sociales, etc.). |
| | Actividad tipo: utilización de un blog y una red social concreta, para la gestión de aspectos relacionados con la materia. |
| <i>Aprender a aprender</i> | Desde la presente programación, se propone estrategias para dotar al alumnado de las nociones y recursos necesarios que les permitan diseñar su propia práctica de actividad físico-deportiva de forma crítica y responsable. |
| | Actividad tipo: planificación y diseño de un plan de entrenamiento para el desarrollo de la condición física (UD 3). |
| <i>Sociales y cívicas</i> | Con los contenidos deportivos planteados en esta programación, potencio el desarrollo de valores, actitudes y normas necesarias en toda interacción social. |
| | Actividad tipo: protocolo de actuación del modelo Sport Education, antes y después de cada competición (UD 5 - 8). |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | A través de esta programación, se plantean estrategias que tratarán de fomentar en el alumnado la adquisición de un estilo de vida activo, en el marco de valores como la autonomía, la autosuperación y la constancia. |
| | Actividad tipo: Proyecto “¿Aceptas el reto?”, descrito en el apartado 15. <i>Proyectos de investigación-acción</i> . |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Con el desarrollo de contenidos como los juegos tradicionales o la expresión corporal, se contribuye al conocimiento y respeto del patrimonio cultural. |
| | Actividad tipo: práctica de diferentes danzas del mundo utilizando los recursos expresivos del cuerpo (UD 10). |

Desde la materia de educación física pueden abordarse la mayor parte de las competencias. No hemos incluido la competencia matemática ni el tratamiento de la información y competencia digital por considerar que se trabaja de forma más efectiva desde otras áreas de conocimiento.

La educación física contribuirá a la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana, principalmente; pero también contribuye de forma significativa al desarrollo de la competencia cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística.

Observaremos que, aunque hemos intentado ubicar de la forma más precisa los objetivos y contenidos de nuestro programa en cada una de las competencias, algunos enunciados responden a las condiciones de varias competencias.

En el siguiente esquema vincularemos las competencias básicas y sus elementos distintivos con los contenidos más relevantes de nuestro proyecto pedagógico.

3.-PROGRAMACIÓN PARA 1º DE E.S.O.

3.6.1.-CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|--|
| <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 15%</p> | <p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. 10%</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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. 10%</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 10%</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito</p> |

| | |
|---|---|
| <p>características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. • 10%</p> | <p>previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. • 10%</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. • 10%</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. • 20%</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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. • 5%</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

CALIFICACIÓN.

Conceptos...30%

Procedimientos...40%

Actitudes...30%.

Nota: Para la realizar sumativa de los % de conceptos, procedimientos y actitudes se deben de haber aprobado cada una de las partes por separado.

3.1.-CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS DE PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

El primer ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria comprende el momento evolutivo de los alumnos entre los doce y catorce años, edad que coincide con la última etapa de la preadolescencia, y en la que se producen importantes cambios fisiológicos, psicológicos y sociales.

De forma general podemos advertir los altos índices de abandono de los estudios durante la ESO, el bajo nivel medio de los conocimientos de los alumnos de esta edad en relación con los países de nuestro entorno y la pérdida de los valores de esfuerzo y de la exigencia personal. La nueva regulación del sistema educativo viene a subsanar estas deficiencias.

Si hasta los doce años predominaba la emoción sobre el intelecto, en esta nueva etapa ocurre todo lo contrario, aflora la inteligencia y se sienten motivados por los nuevos logros conseguidos por el razonamiento lógico.

Se producen grandes cambios intelectuales, se adquiere y consolida el pensamiento abstracto formal, que trabaja con operaciones lógicas y que permite la resolución de problemas complejos. Las nuevas formas de razonamiento le llevan a elaborar sus propias teorizaciones, en muchos casos diferenciadas de las de sus compañeros, que provocarán discusiones teñidas de controversia y de polémica al contrastar los razonamientos propios con los ajenos. No es de extrañar que en las clases

se produzcan con frecuencia este tipo de discusiones con pareceres encontrados; pedagógicamente han de ser aprovechados para orientar las explicaciones y comentarios en el sentido de la discordia. Atendiendo a estos factores, se les debe iniciar en el desarrollo de estrategias para la solución de problemas, en la asimilación de la información y en el pensamiento crítico.

Respecto a las relaciones sociales, destaca la búsqueda del lugar que cada uno ocupa en el grupo. El grupo de amigos es de vital importancia para el desenvolvimiento social. A esta edad se interpretan con gran fidelidad las relaciones, jerarquías y símbolos sociales, lo cual permite la asunción del papel que el grupo de amigos ha convenido para cada integrante.

La lucha dentro del grupo es incesante para ser dominador y no dominado, este es el motivo por el que pueden aparecer episodios de crueldad y humillación hacia los más débiles o desfavorecidos al tiempo que comienza a aparecer un sentimiento moral sobre la justicia, la igualdad, la libertad y otros valores que irán descubriendo en los próximos años.

En conexión con la actividad motriz, es la etapa en la que son capaces de comprender, diferenciar, asimilar y reproducir multitud de patrones y habilidades motrices. La dificultad e intensidad de las tareas se irá incrementando de acuerdo a la evolución presentada.

Durante el transcurso de la Etapa de Educación Primaria a la de Secundaria han terminado de afianzarse multitud de aspectos motrices y psicomotrices. Así, la lateralidad ha terminado de definirse, se enriquece con una discriminación fina de gestos y movimientos corporales que afectan a la mímica, signo claro de maduración motórica. La coordinación de miembros homolaterales y contralaterales se ha mejorado sustancialmente. El movimiento se convierte en habilidad, utilizándolo en adelante como instrumento al servicio del interés personal. Podemos apreciar a los doce años la gran necesidad de movilidad física con objetivos claros y definidos buscando una autonomía en tareas concretas similares a las de los adultos.

Entre los doce y los catorce años no se presenta la continuidad de etapas anteriores en cuanto a capacidades físicas y coordinativas. El incremento de estas capacidades, acompañadas por el aumento de peso, talla y proporciones corporales afectan al aprendizaje del alumno, pues tendrá que acomodar su nueva imagen corporal a los requerimientos motrices, y podremos observar fases de escasa fluidez de movimientos, falta de funcionalidad y seguridad. La maduración nerviosa permitirá el alcance de nuevas habilidades.

La mímica y el gesto facilitan la expresión corporal y emotiva, el dominio de diferentes códigos de emisión y recepción de mensajes favorece las formas de representación de producción artística, de expresión gestual y corporal a la altura de las circunstancias.

Teniendo en cuenta que el grupo de amigos-compañeros de clase toma especial relevancia, las actividades colectivas donde se busque el cumplimiento de objetivos comunes serán la propuesta organizativa de mayor interés para los alumnos y para el cumplimiento de muchos fines pedagógicos.

En este mismo escenario colectivo es donde también se desarrollarán todos los contenidos actitudinales, y se despertarán los valores de transversalidad propuestos para una educación basada en presupuestos democráticos, integradores, igualitarios, solidarios, respetuosos del medio ambiente, etc.

Según los más eminentes investigadores de la motricidad en los adolescentes, las mejoras e innovaciones que se producen se deben, además de las referidas a los factores sociales, variables psicológicas y fisiológicas, a los deseos de mejorar y adquirir sus capacidades motrices. Las diferencias individuales y corporales son cada vez más acusadas en el rendimiento motor, siendo los varones los más beneficiados desde un punto de vista cuantitativo.

A pesar de que no se observan diferencias en la capacidad de aprender, se producirán grandes distanciamientos entre los individuos que practican actividad física asiduamente y los que han elegido una forma de vida más sedentaria. Las ventajas de los primeros en la progresión y consecución de destrezas serán evidentes y las que

podrían surgir entre los alumnos según se van superando los cursos quedarán bastante suavizadas por el carácter cíclico de las actividades.

Algunos autores resaltan el interés que debe prestarse a las desviaciones que ciertos individuos presentan en el dominio de las habilidades motrices. Pueden conllevar actitudes de inhibición, oposición, indiferencia u hostilidad hacia las sesiones de educación física debido a las reiteradas vivencias de fracaso. Por ello, la forma de presentar las tareas motrices debe ir acompañada de una elaborada acción pedagógica, que favorezca aspectos relacionados con la autoaceptación, autovaloración y participación cognitiva, evitando constantemente las situaciones de vergüenza o burla por parte del grupo cuando no se consigan las metas previstas.

3.2.-OBJETIVOS

Estamos asistiendo a una etapa proclive a cambios de muy diversa índole. Cambios de carácter social, cultural y político que llevan asociados modificaciones educativas acordes a los tiempos que corren. En los últimos años han salido a la luz varias leyes educativas que, si bien regulan la estructura externa de los estudios, no afectan significativamente al currículo de la materia de educación física.

Podemos encontrar diferencias de contenidos entre las disposiciones de cada comunidad autónoma fruto de las competencias territoriales, permaneciendo prácticamente inalterados objetivos, criterios de evaluación y metodología aplicada. Esta cuestión referente a la diversidad de contenidos, lejos de perturbar el consenso que debe existir entre todos los profesionales de esta materia, creemos que enriquece las posibilidades de práctica y el acercamiento a otras formas de expresión, relación y aprovechamiento del tiempo de ocio.

Las tendencias actuales en materia de educación física para la Educación Secundaria Obligatoria apuntan hacia una formación en conocimientos, valores y prácticas que aseguren la salud y el desarrollo personal y social.

A través de contenidos variados se establecen las pautas que aseguren una formación corporal correcta, la adquisición de diversas habilidades, la utilización de la actividad física como medio de ocio y diversión y una práctica deportiva racional, al tiempo que se inculcan las nociones precisas que ayuden a comprender los mecanismos que posibilitan el movimiento y afianzan el bienestar psicofísico.

Los objetivos generales pretenden que los alumnos al acabar la etapa de ESO adquieran suficientes conocimientos, recursos, responsabilidades y actitudes para aprovechar y disfrutar intensamente en un futuro próximo las diferentes posibilidades que nos ofrece la vida en comunidad.

Desde la educación física se pueden acometer infinidad de contenidos para una convivencia solidaria, participativa, igualitaria y democrática; la actividad física y el deporte nos pueden ayudar a desarrollar valores donde primen la cooperación, ayuda a los demás, la participación, la comunicación, la integración, la autoestima y la superación. El “juego limpio” puede erigirse en el término que mejor define las condiciones de práctica en las clases de educación física.

Una de las funciones más destacadas de los objetivos es clarificar qué es lo que pretendemos hacer. Desde su enunciación expresaremos nuestras intenciones, creencias y teorías implícitas acerca de la materia de enseñanza. El diseño de los objetivos debe pasar obligatoriamente por tener presente el contexto en el que se desarrolla la enseñanza, las características de nuestros alumnos y los recursos disponibles.

Tradicionalmente se ha dicho que los objetivos son lo primero que se decide y lo último que se logra. De esta manera, hasta la evaluación del proceso educativo no se sabrá si éstos se han cumplido. La comprobación no se hará al final del proceso sino que se vigilará de cerca el grado de cumplimiento con la consecución de fines y metas a corto plazo que formen parte de los objetivos originariamente establecidos.

3.2.1.-Objetivos generales de etapa

La Educación Secundaria Obligatoria debe ser la etapa educativa que proporcione a los alumnos las bases de una amplia cultura que le permitan integrarse y

desenvolverse en la diversidad de situaciones. Reclama una autonomía y comportamiento adulto en cualquier escenario de la vida real.

Constituye una etapa educativa que podemos considerar finalista o terminal si atendemos simplemente a la consecución de una titulación y alcance de ciertas metas; pero en absoluto podrá ser contemplada con ese carácter si la tratamos como un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos que puede llevarnos a etapas educativas superiores. Este segundo punto de vista afecta a la Educación Física por su carácter de materia común en el primer curso de bachillerato y por la diversidad de estudios superiores existentes.

Los objetivos señalados para esta etapa continúan y amplían los de Primaria y establecen los fundamentos de los que se cursarán en Bachillerato.

Los objetivos generales deben ser la referencia principal para el profesor a la hora de planificar su futura práctica educativa. Hacen mención a las capacidades humanas que el alumno/a ha de conseguir: cognitivas o intelectuales, motrices, de equilibrio personal o afectivas, de relación interpersonal y actuación e inserción social. Todos estos objetivos deberán comprobarse coordinadamente por el conjunto de materias que componen el currículo de la ESO con un marcado carácter individual. Las correspondientes concreciones a través de la programación de objetivos de área, ciclos y nivel ofrecerán el grado de consecución de los objetivos.

De los objetivos generales de etapa que presenta el currículo de Secundaria para desarrollar y alcanzar las capacidades y competencias que se esperan de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, un buen número afectan directa o indirectamente a la Educación Física.

Hacen referencia a múltiples aspectos, algunos de los más destacados son:

- **El conocimiento, respeto y conservación del patrimonio artístico y cultural a través de las manifestaciones populares y tradicionales.**

- **El conocimiento corporal, su funcionamiento y cuidado en beneficio de la salud y el bienestar.**
- **La comunicación a través de manifestaciones expresivas y artísticas utilizando los códigos comunicativos más adecuados en cada circunstancia.**
- **Las actividades deportivas como medio de relación con los demás, respeto, autosuperación, responsabilidad y aceptación de capacidades.**
- **Las actividades en el medio natural como vehículo de interacción con el medio físico que propiciarán un sentimiento ecologista y la mejora de aspectos individuales y sociales.**

3.2.2.-Objetivos del área de Educación Física para la ESO

Tradicionalmente el área de Educación Física ha sido entendida y se ha caracterizado por la presencia única de contenidos físicos, donde el profesor marcaba los ejercicios convenientes y los alumnos se limitaban a ejecutarlos sin más. La llegada y adopción de las nuevas técnicas metodológicas, donde el alumno cobra cada vez mayor importancia ha obligado en cierta medida a intelectualizar la materia que se imparte. Nuestros alumnos desean y precisan saber los conceptos, estructuras, bases, mecanismos y razones por las que el cuerpo humano se manifiesta y alcanza unos resultados observables en términos de eficacia.

Los objetivos del área de Educación Física se dirigen hacia la consecución de diversos hábitos y actuaciones que afectan a nuestra integridad, como:

- **El cuidado del cuerpo a través de los aspectos beneficiosos del movimiento.**
- **La mejora corporal y física a través de una práctica habitual y saludable.**
- **La utilización del ocio mediante la práctica de actividades diversas.**
- **El incremento de las capacidades físicas, mejora de habilidades y rendimiento motor.**

- **Utilización de métodos de relajación para recobrar los desequilibrios físicos y psíquicos.**
- **Planificación de actividades físicas que permitan una práctica conforme a las necesidades particulares.**
- **Valoración de la actividad física y deportiva en el contexto actual.**
- **Participación en actividades físicas donde la colaboración, el respeto y la deportividad sean los valores más destacados.**
- **Acercamiento al medio natural para conocer técnicas fundamentales con una actitud responsable de conservación y respeto del entorno.**
- **Utilización del cuerpo como medio de expresión en actividades rítmicas.**

La formulación de los objetivos del área insiste en asuntos de gran relevancia respecto a la formación física, intelectual y social del alumnado. Tiene en cuenta la realidad actual del hombre en cuanto a posibilidades y exigencias motrices; la importancia del movimiento en la vida del ser humano y los beneficios que se obtienen; las herramientas y recursos más representativos en la actualidad, como los deportes y los juegos, y las formas de llevar a la práctica los contenidos y actividades que componen el programa.

3.2.3.- Objetivos de 1º curso de ESO.

- Conocer los fundamentos anatómicos del aparato locomotor, sus principales elementos y funciones, y describir las formas de movimiento capaces de realizar las distintas articulaciones corporales.
- Conocer el estado corporal y las posibilidades físicas que poseemos ante la práctica de actividades físicas y deportivas, así como los aspectos a considerar previos a la realización de ejercicios exigentes.
- Elegir convenientemente el atuendo deportivo y conocer el uso adecuado de instalaciones y materiales que utilizemos.

- Considerar la importancia del calentamiento y realizarlo adecuadamente diferenciando sus partes y los ejercicios característicos de cada una de ellas.
- Realizar ejercicios convenientes para la mejora de las cualidades físicas valorando sus aspectos saludables.
- Adquirir hábitos saludables respecto a las actividades físicas y familiarizarse con las actividades y técnicas relajación para contribuir a la recuperación física y al bienestar general.
- Emplear los ejercicios y sistemas de entrenamiento básicos de resistencia y fuerza para la adquisición de una condición física estimable.
- Valorar la forma de ejecutar las tareas y las posturas dinámicas y estáticas adoptadas durante el ejercicio, y actuar eficazmente para evitar lesiones y daños en las estructuras corporales.
- Practicar actividades basadas en el equilibrio, agilidad y coordinación para el desarrollo y mejora de diferentes destrezas gimnásticas y deportivas.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes colectivos, individuales, cooperativos y tradicionales.
- Valorar la importancia de las actividades en la naturaleza y utilizarlas apropiadamente para preservar el medio natural y disfrutar de las actividades deportivas, de ocio y recreativas que en él se realizan.
- Utilizar las actividades rítmicas como medio de desarrollo corporal, creativo y relacional, aprovechando las distintas formas de movimiento que nos ofrecen las danzas y bailes existentes.

3.3.-CONTENIDOS

Los contenidos representan los factores del currículo más cercanos al alumno. Se entiende por contenido el conjunto de elementos que participan en el proceso de

enseñanza-aprendizaje. Están formados por hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica escolar.

Su diseño pretende el desarrollo de capacidades:

- Intelectuales: conocimiento, interpretación, explicación, decisión, elección, etc.
- Neuromotrices: capacidades físicas, habilidades y destrezas gimnásticas deportivas y expresivas.
- Sociales y afectivas: relación con los demás, participación, cooperación, interés, ayuda, desinhibición, valoración, respeto, tolerancia.

Los contenidos en Educación Física se desarrollan siguiendo unas pautas de continuidad y progresión a lo largo de toda la etapa. Cada curso o nivel posee unos contenidos concretos como resultado de su nueva incorporación o ampliación y desarrollo de los estudiados en cursos anteriores.

3.3.1.-Selección de contenidos

El orden temático obedece al establecido en los textos legislativos, considerando la idoneidad secuencial y temporal. No obstante, los profesores de la asignatura conocemos las dificultades que surgen a la hora de organizar las actividades del departamento y la obligatoriedad de respetar un orden en la utilización de materiales e instalaciones del centro por parte de todos sus componentes. La falta de instalaciones cubiertas también hace necesaria una organización que atienda a las condiciones climatológicas.

Un programa equilibrado será aquel que responda a criterios de alternancia de actividades en cuanto a intensidad y dificultad; aquel que combine tareas dirigidas con otras de mayor libertad, y aquel que armonice y distribuya los distintos bloques de contenidos a lo largo del curso.

Por último, consideraremos la importancia que poseen los contenidos en cada curso, haciendo una ponderación temporal según su carácter y exigencias de aprendizaje, asimilación y dominio de la actividad, y creación de hábitos. También es labor del profesor el establecimiento del número de clases dedicadas a cada contenido de acuerdo a los objetivos previstos. La secuenciación de contenidos se estructura en:

Condición física y Motriz

1. El aparato locomotor y sus elementos. El trabajo de corrección postural. Posiciones corporales en situaciones de sentado y en el levantamiento y transporte de cargas.
2. El ejercicio físico. Importancia del ejercicio y aspectos que intervienen.
3. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
4. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
Entrenamientos básicos de resistencia, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
5. El movimiento coordinado: equilibrio, coordinación y agilidad.
6. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
7. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
9. Métodos de relajación: la vibración muscular, los estiramientos y la respiración.
10. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.
11. Aceptación de las capacidades individuales y respeto por las que desarrollan los demás.

Juegos y deportes

1. Concepto de deporte. Clasificación y características de los deportes
2. Deportes individuales: gimnasia artística. Técnicas y actividades.
3. Deportes colectivos: fútbol y voleibol. Fundamentos técnicos, tácticos y reglas.
4. Clasificación de los juegos deportivos: Juegos tradicionales y recreativos.

5. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.
6. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
7. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
8. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Actividades en el medio natural

1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
2. Adquisición de técnicas básicas manipuladoras: cabuyería.
3. Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
4. Prevención de peligros y accidentes.
5. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

Expresión corporal

1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
2. Formas de ritmo. El ritmo en las actividades físicas.
3. Posibilidades expresivas. Representaciones individuales y en grupo.
4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
5. Disposición favorable a la desinhibición y colaboración en diversas actividades.

Salud y Calidad de Vida.

- 1.-Hábitos posturales
- 2.-Alimentación y dieta equilibrada.
- 3.-Higiene personal en relación con la actividad física.
- 4.-Hidratación.

5.-Hábitos de seguridad en la práctica de actividad física.

CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS PARA 1 ESO

UNIDADES DIDÁCTICAS: TEMPORIZACIÓN.

1º TRIMESTRE.

Unidad 1. Physical Fitness and Health: Evaluación inicial

Unidad 2. Learning to move... Calentamiento.

Unidad 3.La actividad física y la salud... Capacidades físicas básicas

2º TRIMESTRE.

Unidad 4. Games and sport

Unidad 5. Juegos y deportes: Las carreras en el atletismo.

Unidad 6.-El balonmano

Unidad 7.-Los juegos populares.

3º TRIMESTRE

Unidad 9. -Outdoor games and sports: Actividades en el medio natural:

Unidad 10.- Body Language La expresión corporal y el ritmo: La coreografía.

3.4.-ACTIVIDADES

Las actividades son el conjunto de tareas, ejercicios, juegos, prácticas o trabajos que dirigen la acción educativa hacia un resultado. La mayor parte de las actividades en educación física están constituidas por prácticas motrices.

Las actividades deben informar del grado de consecución de las metas y fines planteados en una sesión o unidad didáctica, por este motivo las actividades deben coincidir con los objetivos y con los contenidos que en cada momento se han planteado en la programación.

Por el lugar que ocupan en el proceso de enseñanza-aprendizaje podemos diferenciar varios tipos de actividades, entre las que destacan:

- Actividades de contacto o comienzo de un nuevo aprendizaje.
- Actividades de progresión que faciliten el aprendizaje.
- Actividades de profundización y de ampliación para aumentar conocimientos.
- Actividades integradoras de lo que se ha aprendido.
- Actividades de evaluación para comprobar los resultados.

3.5.-METODOLOGÍA

El concepto de método es polisémico, sobre todo desde el punto de vista didáctico. Podría definirse como la suma planificada de procedimientos para alcanzar

una meta. Consecuentemente, la metodología hace referencia al conjunto de métodos que se emplean en una determinada especialidad.

La metodología hace referencia a las decisiones que tanto el alumno como el docente toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que tienen que ver con factores tales como selección de la materia, grado de participación del alumno y del profesor, organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, etc. El método también engloba los estilos de enseñanza.

Es una parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos y recursos en la enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Toda metodología debe quedar sostenida por una visión epistemológica o teórica de fondo para dotarla de significado. La información que nos ofrece la pedagogía y la psicología sobre el comportamiento y conducta humana en diversas situaciones educativas resulta imprescindible. El conocimiento del alumno en general, de sus capacidades cognoscitivas especialmente relacionadas con su edad, de sus habilidades, sus vivencias internas e intereses aportarán los datos necesarios para la aplicación del método más idóneo.

Los recursos metodológicos que utilicemos deben quedar estrechamente ligados a los objetivos perseguidos. El hecho educativo se compone de la intención y la acción de educar. Se educa siempre a alguien para algo. La educación se vive como una actividad que se dirige hacia algún término para operar cambios en la conducta.

La metodología queda incluida en la finalidad educadora desde el momento en que la acción educativa se vale de unos medios para conseguir unos fines.

De los documentos creados a partir de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo se infieren una serie de principios didácticos que dirigen las propuestas metodológicas. Hacen referencia a los siguientes aspectos:

- **Aprendizaje significativo.** Desde una perspectiva educativa que tiene en cuenta las circunstancias del alumno y sus propios intereses, se ofrece la posibilidad de ir ampliando conocimientos desde los niveles que conoce cada uno. Partir de lo que se ha hecho, experimentado o de lo que se es capaz de hacer supone una motivación añadida.
- **Aprendizaje constructivista.** Los métodos utilizados facilitarán la actuación del alumno para que se sienta partícipe del proceso y le aporte algo nuevo. Implica la libertad de acción al tiempo que la responsabilidad del alumno para que adquiera la información suficiente, la analice y decida sobre las distintas opciones presentadas en un problema motriz.
- **Aprendizaje secuencial y progresivo.** Supone un análisis minucioso de la programación para tener en cuenta las características particulares de los contenidos y de sus especiales dificultades a la hora de enseñarlos y aprenderlos. Las habilidades específicas y los movimientos complejos se alcanzarán con éxito si respetamos las sucesivas fases de su aprendizaje.
- **Diversificación de los métodos de trabajo.** Cada situación de enseñanza-aprendizaje exige la elección de una metodología específica. No se concibe la utilización de un mismo sistema o estilo de enseñanza en la Educación Física actual.
- **Aprendizaje integral y global.** El programa de Educación Física contemplará tanto la mejora de habilidades como los aprendizajes conceptuales y la adquisición de hábitos y actitudes transferibles a otras situaciones de aprendizaje y de la vida real.
- **Aprendizaje individualizado.** Debe atender a los niveles de desarrollo del alumno y a su ritmo particular de comprensión, análisis y ejecución de las tareas.

La orientación metodológica de los materiales presentados en este programa va dirigida a la consecución de objetivos y capacidades diversas. Los logros motrices, los conocimientos despertados y las actitudes desarrolladas irán acompañados de la adquisición de competencias que prepararán a nuestros alumnos para interactuar con todo cuanto les rodea.

Merecen especial atención la consecución de competencias en los siguientes ámbitos:

- **Relacional**, haciendo posible la integración, la colaboración, la cooperación y el respeto entre los componentes de un grupo al que se pertenece.
- **Personal**, mejorando la autoestima y autosuperación en cualquier situación que se presente fruto del conocimiento de las posibilidades individuales.
- **Cultural**, adquiriendo conocimientos y participando en actividades identificadas con nuestras tradiciones y costumbres en forma de bailes, danzas, juegos y deportes.
- **Aprendizaje autónomo**, facilitando medios y oportunidades para experimentar actividades físicas y poder, posteriormente, decidir y ampliar conocimientos y vivencias en torno a las más motivantes dirigidas a crear hábitos saludables, relacionarnos con los demás, mejorar nuestras capacidades y formar parte de nuestro tiempo libre.

3.6.-EVALUACIÓN

La evaluación es algo más que el mero control y valoración del rendimiento académico de los alumnos. No cabe duda de que la evaluación pedagógica constituye uno de los problemas fundamentales de todo profesor y un momento importante y decisivo en todo el proceso educativo.

Podemos afirmar que, en cualquier nivel educativo, la evaluación tiene dos funciones importantes. La primera de diagnóstico sobre el desarrollo del proceso, y la segunda de sanción de los conocimientos adquiridos por el alumno.

Los esfuerzos por lograr una evaluación efectiva y coherente con estas características tendrán sentido si, de hecho, sirven para algo más que para determinar, al final, unas calificaciones; es decir, si repercuten y pueden ser de utilidad a todos los que, de alguna forma, intervienen en el proceso educativo: alumnos, profesores, centro y la propia administración educativa.

La evaluación no es un componente aislado del currículo. Es necesaria una coherencia entre el modelo de enseñanza y el modelo evaluativo, entre cómo se enseña y cómo se evalúa. Si se ha optado por una diversidad metodológica, parece de sentido común que se aplique el mismo criterio para la evaluación. Cuantos más datos tengamos del alumno y más nos aproximemos a su forma de trabajar y asimilar los contenidos, más precisos podremos ser a la hora de valorarlos.

La evaluación se entiende como un instrumento de aprendizaje y de mejora docente, una tarea que no debe relegarse para el final, sino que forma parte de todo el proceso didáctico. Si las actividades y las estrategias pretenden conseguir un alumno participativo, crítico, dialogante, reflexivo y constructor de su propio aprendizaje, si queremos que los estudiantes aprendan a aprender, no sería lógico que nuestra evaluación se redujera a un determinado tipo de pruebas. De igual manera la evaluación no debe detenerse exclusivamente en el trabajo del alumnado, sino que el profesor y el programa deben ser igualmente valorados.

Podemos dividir la evaluación en tres capítulos de acuerdo al momento de aplicación:

- **Evaluación inicial:** tiene un carácter de diagnóstico. Sirve para conocer al alumno, sus posibilidades motrices cuantitativas y cualitativas y los conocimientos que posee de niveles anteriores. Las observaciones de su rendimiento académico, entrevistas, informes e historiales con los centros de procedencia, junto con las pruebas valorativas de sus conocimientos y capacidades psicomotrices, completan esta evaluación a principios de curso.
- **Evaluación formativa, continua:** se lleva a cabo a lo largo de todo el curso y permite ajustar progresivamente la intervención y ayuda psicopedagógica al proceso de enseñanza-aprendizaje de cada alumno. Exige una atención constante del proceso para no desviarse de las pautas establecidas; además la atención debe ser individualizada y tomará las medidas correctoras inmediatamente observada el desajuste.

Nos valdremos de distintas técnicas y herramientas para detectar puntualmente el progreso de los alumnos para informarles, corregirles y dotarles de los recursos necesarios que necesite cada uno.

- **Evaluación sumativa o final:** comprobará el grado de cumplimiento de los objetivos. Con anterioridad se han de establecer los criterios y procedimientos evaluativos, así como la totalidad de los contenidos susceptibles de ser evaluados. Debe existir una correspondencia clara entre objetivos, contenidos y evaluación. La información incluirá a todos los elementos que pretendemos evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) y cuál es el valor ponderal de cada uno.

3.8.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El actual sistema educativo considera prioritarios el aprendizaje individualizado y la forma y ritmo de aprendizaje. La heterogeneidad de los grupos hace necesaria la adopción de medidas en busca de ofrecer oportunidades a todos nuestros alumnos y conseguir los mayores índices de éxito al finalizar la etapa.

De forma general, en los diferentes niveles de concreción del currículo encontramos dos modos de atención a la diversidad: la optatividad y la diversificación curricular. La optatividad responde a los intereses de los alumnos y a su línea de estudio futura; se pretenden medidas orientadoras que promuevan el máximo desarrollo de las capacidades de los alumnos estableciendo opciones en tercero y cuarto a través de distintos itinerarios para ofrecer las fórmulas educativas flexibles que mejor se adapten a sus expectativas. La diversificación supone un apoyo y atención a los alumnos que, a pesar de su esfuerzo, no han sido capaces de superar los objetivos de la etapa al cumplir los dieciséis años.

Los criterios generales que dirigen la elaboración de las adaptaciones curriculares son:

- Análisis de las dificultades de los alumnos que pertenecen a diversificación.

- Identificación de las posibilidades que tienen de conseguir los objetivos planteados.
- Establecimiento de los objetivos que pueden llegar a alcanzar.
- Propuesta de un tipo de evaluación que permita la consecución de los objetivos.

Las adaptaciones pueden ser de carácter general o específico. Presentamos el siguiente ejemplo.

| DE CARÁCTER GENERAL | DE CARÁCTER ESPECÍFICO |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones curriculares generales no significativas. - Apoyo teórico y práctico para la consecución de los objetivos mínimos. - Posibilidades de poder superar la materia por varias vías alternativas. - Reducir los contenidos del curso o ciclo que no se consideren de vital importancia. - Valoración de la actividad desarrollada con ligeros cambios en la ponderación de conceptos, procedimientos y actitudes. - Intensificar los aspectos relacionales del grupo. - Motivación individual y grupal para llegar a los objetivos previstos. | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración pormenorizada de los alumnos que se encuentren en un programa de diversificación. - Establecimiento de subgrupos dentro del grupo central para atender sus necesidades. - Proponer los objetivos mínimos a alcanzar durante el curso de forma consensuada y adquirir el compromiso de trabajo para conseguirlos. - Disponer del tiempo necesario para alcanzar metas a corto plazo, sin preocuparnos del tiempo invertido en cada consecución. - Tener previstas las necesidades de materiales necesarios para el apoyo específico. - Valorar las actuaciones por la actitud demostrada más que por el resultado conseguido. - Facilitar pautas de trabajo y actuación para desenvolvimiento en la vida real. |

De igual forma hay que disponer las medidas oportunas en la adaptación del currículo para los alumnos con necesidades educativas especiales. Considerando la actual política educativa, el destino escolar de muchos niños y niñas con trastornos o

alteraciones de diferente naturaleza serán los centros públicos ordinarios. Con anterioridad permanecían escolarizados en centros especiales, pero los cambios ideológicos, culturales y sociales han permitido un cambio legislativo que atienda las nuevas demandas.

Los docentes se enfrentan a una situación desconocida que proviene, generalmente, de la mínima información recibida, desinterés, desvinculación, ciertos prejuicios, confusiones, etc. Ahora es el momento de romper con las tradicionales posturas de conformismo, con la rutina y los anquilosamientos que provoca una experiencia repetida a lo largo de los cursos escolares para despertar a las nuevas necesidades educativas y poder recibir y tratar a todos los alumnos respetando el principio de individualidad a que tienen derecho.

Muchos profesionales se muestran dispuestos mostrando una apertura auténtica a los problemas que han de abordar, pero las buenas intenciones no bastan para cumplir con nuestras funciones docentes ya que, la ignorancia unida al atrevimiento nunca traerán buenas consecuencias.

Está muy claro que ya han pasado los tiempos en que al discapacitado se le apartaba de las actividades desarrolladas por el resto de sus compañeros, se le mantenía sentado, o simplemente no acudía a las clases de educación física. Si los alumnos están preparados para afrontar los mismos retos que cualquiera, el profesor también ha de estarlo.

4.-PROGRAMACIÓN PARA 2º DE E.S.O.

SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|--|
| <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 15%</p> | <p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. 10%</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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. 10%</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 10%</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito</p> |

| | |
|---|---|
| <p>características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. • 10%</p> | <p>previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. • 10%</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. • 10%</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. • 20%</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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. • 5%</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

4.1.-OBJETIVOS GENERALES DE 2º CURSO

- Conocer y diferenciar las capacidades físicas básicas y los sistemas corporales que las sustentan.
- Valorar la importancia que tiene el ejercicio convenientemente realizado en nuestro estado de forma y capacidad de movimiento.
- Preocuparse por el propio estado de salud y habituarse a una práctica de actividad física o deportiva periódica.
- Conocer y realizar adecuadamente el calentamiento general que precede a las actividades físicas, progresando en su ejecución y respetando cada una de sus partes.
- Interpretar la intensidad del esfuerzo de acuerdo a los parámetros fisiológicos que nos proporciona el organismo (frecuencia respiratoria, ritmo cardíaco...) y elegir el ejercicio que mejor se adapte a nuestras posibilidades.
- Seguir un programa de resistencia aeróbica dirigido a la mejora de las capacidades y al mantenimiento de la salud.
- Conocer los objetivos de la flexibilidad, los factores que contribuyen a su mejora, los métodos de desarrollo y las condiciones en que se realizan sus ejercicios para aumentar los recorridos articulares sin dañar estructuras que intervienen.
- Poner en práctica ejercicios respiratorios que faciliten la relajación y trabajar adecuando el ritmo respiratorio al ejercicio.
- Identificar y practicar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas para mejorar cualidades coordinativas como el equilibrio, el ritmo y la coordinación.
- Prestar las ayudas necesarias a los compañeros durante la realización de saltos, giros o equilibrios sujetando, apoyando o empujando en las partes corporales que lo requieran.
- Conocer básicamente y poner en práctica las técnicas de los concursos de saltos de atletismo, su reglamento y los ejercicios de aplicación.
- Conocer los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto, balonmano y béisbol.

- Practicar juegos predeportivos relacionados con los deportes mencionados y establecer situaciones de juego conducentes a la aplicación técnica y resolución de problemas planteados durante el juego.
- Entender que existen otras actividades físicas y deportivas para personas con discapacidades y experimentar deportes adaptados en circunstancias similares a como los practican dichas personas.
- Buscar, identificar y practicar juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos de nuestro entorno más cercano y descubrir los practicados en otras regiones.
- Participar de las actividades en el medio natural de acuerdo a las normas que nos permitan observar, disfrutar y conservar el entorno, apreciando los recursos que nos ofrece el medio y las posibilidades deportivas y de ocio que podemos practicar.
- Descubrir diferentes actividades físicas relacionadas con el ritmo; percibir el movimiento corporal a través del ritmo y practicar diferentes danzas del mundo y de nuestra región que nos acerquen al conocimiento de diversas tradiciones y culturas.

4.2.-CONTENIDOS

Condición física y Motriz

1. El calentamiento. Características, fases y ejercicios.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica y flexibilidad.
Concepto. Bases fisiológicas. Desarrollo mediante métodos básicos y tipo de ejercicios.
3. Aplicación del ejercicio. La intensidad de las actividades. Sobreesfuerzo y consecuencias. Programación de actividades físicas y deportivas.
4. Habilidades gimnásticas y acrobáticas. Desarrollo de ejercicios. Recomendaciones y normas.
5. Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
Métodos de relajación mediante la respiración.

6. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
7. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

Juegos y deportes

1. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: Normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
2. Atletismo. Carreras, lanzamientos y saltos.
3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de los deportes colectivos: balonmano, baloncesto y béisbol.
4. El deporte adaptado y deportes específicos para personas con discapacidades.
5. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.
6. Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación.
7. Respeto a los compañeros y aceptación de las normas y reglamentos.
8. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Actividades en el medio natural

1. El medio natural. Clasificación de actividades.
2. La marcha: tipos de senderos, material y vestimenta adecuada. Realización de un recorrido por terreno de diferente dificultad.
3. Nociones fundamentales de acampada: Normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas. El montaje de tiendas.
4. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
5. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

Expresión corporal

1. El ritmo y la expresión corporal. Manifestaciones rítmicas.
2. El aeróbic. Pasos básicos de bajo y alto impacto.
3. Las danzas del mundo. Preparación de las danzas. Realización de pasos sencillos de danzas colectivas.
4. Las danzas en España. Características y pasos básicos. Ejecución de danzas folclóricas propias de la Comunidad.
5. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Salud y Calidad de vida.

- 1.-Hábitos posturales
- 2.-Alimentación y dieta equilibrada.
- 3.-Higiene personal en relación con la actividad física.
- 4.-Hidratación.
- 5.-Hábitos de seguridad en la práctica de actividad física.

4.3.-UNIDADES Y TEMPORIZACIÓN

1º Trimestre

Unidad 1. Readiness

Unidad 2. Quality movements : Ejercicio físico y salud

Unidad 3. Resistencia aeróbica y flexibilidad

2º Trimestre

Unidad 4. Racket and combat sports

Unidad 5. Deportes: Badminton.

Unidad 6. Playing on a team: Juegos populares y recreativos

3º Trimestre

Unidad 7. Sports and activities in nature: Las actividades en la naturaleza

Unidad 8. – Talking with our body: Las manifestaciones rítmicas

4.4.-ACTIVIDADES

Las actividades son el conjunto de tareas, ejercicios, juegos, prácticas o trabajos que dirigen la acción educativa hacia un resultado. La mayor parte de las actividades en educación física están constituidas por prácticas motrices.

Las actividades deben informar del grado de consecución de las metas y fines planteados en una sesión o unidad didáctica, por este motivo las actividades deben coincidir con los objetivos y con los contenidos que en cada momento se han planteado en la programación.

Por el lugar que ocupan en el proceso de enseñanza-aprendizaje podemos diferenciar varios tipos de actividades, entre las que destacan:

- Actividades de contacto o comienzo de un nuevo aprendizaje.
- Actividades de progresión que faciliten el aprendizaje.
- Actividades de profundización y de ampliación para aumentar conocimientos.
- Actividades integradoras de lo que se ha aprendido.
- Actividades de evaluación para comprobar los resultados.

4.5.-METODOLOGÍA

El concepto de método es polisémico, sobre todo desde el punto de vista didáctico. Podría definirse como la suma planificada de procedimientos para alcanzar una meta. Consecuentemente, la metodología hace referencia al conjunto de métodos que se emplean en una determinada especialidad.

La metodología hace referencia a las decisiones que tanto el alumno como el docente toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que tienen que ver con factores tales como selección de la materia, grado de participación del alumno y del profesor, organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, etc. El método también engloba los estilos de enseñanza.

Es una parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos y recursos en la enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Toda metodología debe quedar sostenida por una visión epistemológica o teórica de fondo para dotarla de significado. La información que nos ofrece la pedagogía y la psicología sobre el comportamiento y conducta humana en diversas situaciones educativas resulta imprescindible. El conocimiento del alumno en general, de sus capacidades cognoscitivas especialmente relacionadas con su edad, de sus habilidades, sus vivencias internas e intereses aportarán los datos necesarios para la aplicación del método más idóneo.

Los recursos metodológicos que utilicemos deben quedar estrechamente ligados a los objetivos perseguidos. El hecho educativo se compone de la intención y la acción de educar. Se educa siempre a alguien para algo. La educación se vive como una actividad que se dirige hacia algún término para operar cambios en la conducta.

La metodología queda incluida en la finalidad educadora desde el momento en que la acción educativa se vale de unos medios para conseguir unos fines.

De los documentos creados a partir de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo se infieren una serie de principios didácticos que dirigen las propuestas metodológicas. Hacen referencia a los siguientes aspectos:

- **Aprendizaje significativo.** Desde una perspectiva educativa que tiene en cuenta las circunstancias del alumno y sus propios intereses, se ofrece la posibilidad de ir ampliando conocimientos desde los niveles que conoce cada uno. Partir de lo que se ha hecho, experimentado o de lo que se es capaz de hacer supone una motivación añadida.
- **Aprendizaje constructivista.** Los métodos utilizados facilitarán la actuación del alumno para que se sienta partícipe del proceso y le aporte algo nuevo. Implica la libertad de acción al tiempo que la responsabilidad del alumno para que

adquiera la información suficiente, la analice y decida sobre las distintas opciones presentadas en un problema motriz.

- **Aprendizaje secuencial y progresivo.** Supone un análisis minucioso de la programación para tener en cuenta las características particulares de los contenidos y de sus especiales dificultades a la hora de enseñarlos y aprenderlos. Las habilidades específicas y los movimientos complejos se alcanzarán con éxito si respetamos las sucesivas fases de su aprendizaje.
- **Diversificación de los métodos de trabajo.** Cada situación de enseñanza-aprendizaje exige la elección de una metodología específica. No se concibe la utilización de un mismo sistema o estilo de enseñanza en la Educación Física actual.
- **Aprendizaje integral y global.** El programa de Educación Física contemplará tanto la mejora de habilidades como los aprendizajes conceptuales y la adquisición de hábitos y actitudes transferibles a otras situaciones de aprendizaje y de la vida real.
- **Aprendizaje individualizado.** Debe atender a los niveles de desarrollo del alumno y a su ritmo particular de comprensión, análisis y ejecución de las tareas.

La orientación metodológica de los materiales presentados en este programa va dirigida a la consecución de objetivos y capacidades diversas. Los logros motrices, los conocimientos despertados y las actitudes desarrolladas irán acompañados de la adquisición de competencias que prepararán a nuestros alumnos para interactuar con todo cuanto les rodea.

Merecen especial atención la consecución de competencias en los siguientes ámbitos:

- **Relacional,** haciendo posible la integración, la colaboración, la cooperación y el respeto entre los componentes de un grupo al que se pertenece.
- **Personal,** mejorando la autoestima y autosuperación en cualquier situación que se presente fruto del conocimiento de las posibilidades individuales.
- **Cultural,** adquiriendo conocimientos y participando en actividades identificadas con nuestras tradiciones y costumbres en forma de bailes, danzas, juegos y deportes.

- **Aprendizaje autónomo**, facilitando medios y oportunidades para experimentar actividades físicas y poder, posteriormente, decidir y ampliar conocimientos y vivencias en torno a las más motivantes dirigidas a crear hábitos saludables, relacionarnos con los demás, mejorar nuestras capacidades y formar parte de nuestro tiempo libre.

4.6.- EVALUACIÓN.

4.6.1.-CRITERIOS Y ESTANDARES DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso de 1º de Bachillerato, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |
| 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. |
| 3. Solucionar de forma creativa 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. | 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. |
| 4. Mejorar o mantener los factores de | 4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance |

| | |
|---|--|
| <p>la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> | <p>energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elaborar su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>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.</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |
|---|--|

4.6.2.-CALIFICACIÓN

Conceptos...30%.

Procedimientos...40%.

Actitudes...30%.

Nota: Para la realizar sumativa de los % de conceptos, procedimientos y actitudes se deben de haber aprobado cada una de las partes por separado.

4.8.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El actual sistema educativo considera prioritarios el aprendizaje individualizado y la forma y ritmo de aprendizaje. La heterogeneidad de los grupos hace necesaria la adopción de medidas en busca de ofrecer oportunidades a todos nuestros alumnos y conseguir los mayores índices de éxito al finalizar la etapa.

De forma general, en los diferentes niveles de concreción del currículo encontramos dos modos de atención a la diversidad: la optatividad y la diversificación curricular. La optatividad responde a los intereses de los alumnos y a su línea de estudio futura; se pretenden medidas orientadoras que promuevan el máximo desarrollo de las capacidades de los alumnos estableciendo opciones en tercero y cuarto a través de distintos itinerarios para ofrecer las fórmulas educativas flexibles que mejor se adapten a sus expectativas. La diversificación supone un apoyo y atención a los alumnos que, a pesar de su esfuerzo, no han sido capaces de superar los objetivos de la etapa al cumplir los dieciséis años.

Los criterios generales que dirigen la elaboración de las adaptaciones curriculares son:

- Análisis de las dificultades de los alumnos que pertenecen a diversificación.
- Identificación de las posibilidades que tienen de conseguir los objetivos planteados.
- Establecimiento de los objetivos que pueden llegar a alcanzar.
- Propuesta de un tipo de evaluación que permita la consecución de los objetivos.

Las adaptaciones pueden ser de carácter general o específico. Presentamos el siguiente ejemplo.

| DE CARÁCTER GENERAL | DE CARÁCTER ESPECÍFICO |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Adaptaciones curriculares generales no significativas. - Apoyo teórico y práctico para la consecución de los objetivos mínimos. - Posibilidades de poder superar la materia por varias vías alternativas. - Reducir los contenidos del curso o ciclo que no se consideren de vital importancia. - Valoración de la actividad desarrollada con ligeros cambios en la ponderación de conceptos, procedimientos y actitudes. - Intensificar los aspectos relacionales del grupo. - Motivación individual y grupal para llegar a los objetivos previstos. | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración pormenorizada de los alumnos que se encuentren en un programa de diversificación. - Establecimiento de subgrupos dentro del grupo central para atender sus necesidades. - Proponer los objetivos mínimos a alcanzar durante el curso de forma consensuada y adquirir el compromiso de trabajo para conseguirlos. - Disponer del tiempo necesario para alcanzar metas a corto plazo, sin preocuparnos del tiempo invertido en cada consecución. - Tener previstas las necesidades de materiales necesarios para el apoyo específico. - Valorar las actuaciones por la actitud demostrada más que por el resultado conseguido. - Facilitar pautas de trabajo y actuación para desenvolvimiento en la vida real. |

De igual forma hay que disponer las medidas oportunas en la adaptación del currículo para los alumnos con necesidades educativas especiales. Considerando la actual política educativa, el destino escolar de muchos niños y niñas con trastornos o

alteraciones de diferente naturaleza serán los centros públicos ordinarios. Con anterioridad permanecían escolarizados en centros especiales, pero los cambios ideológicos, culturales y sociales han permitido un cambio legislativo que atienda las nuevas demandas.

Los docentes se enfrentan a una situación desconocida que proviene, generalmente, de la mínima información recibida, desinterés, desvinculación, ciertos prejuicios, confusiones, etc. Ahora es el momento de romper con las tradicionales posturas de conformismo, con la rutina y los anquilosamientos que provoca una experiencia repetida a lo largo de los cursos escolares para despertar a las nuevas necesidades educativas y poder recibir y tratar a todos los alumnos respetando el principio de individualidad a que tienen derecho.

Muchos profesionales se muestran dispuestos mostrando una apertura auténtica a los problemas que han de abordar, pero las buenas intenciones no bastan para cumplir con nuestras funciones docentes ya que, la ignorancia unida al atrevimiento nunca traerán buenas consecuencias.

Está muy claro que ya han pasado los tiempos en que al discapacitado se le apartaba de las actividades desarrolladas por el resto de sus compañeros, se le mantenía sentado, o simplemente no acudía a las clases de educación física. Si los alumnos están preparados para afrontar los mismos retos que cualquiera, el profesor también ha de estarlo.

5.-PROGRAMACIÓN PARA 3º DE E.S.O.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|--|
| <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 15%</p> | <p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. 10%</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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. 10%</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 10%</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de</p> |

| | |
|--|---|
| | la puesta en práctica de su programa de actividades. |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. • 10%</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. • 10%</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. • 10%</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. • 20%</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

colaborativos con intereses comunes. •

5%

5.1.-CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

La actual Ley Orgánica de Educación, a través del Real Decreto 1631/2006 de 28 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria desarrolla las competencias básicas que los alumnos deben adquirir para la consecución de conocimientos y capacidades que posibiliten su incorporación a la vida adulta de una forma satisfactoria, su realización y autonomía personal, el ejercicio de la ciudadanía activa y el desarrollo de un aprendizaje permanentes a lo largo de la vida.

Las competencias claves son las siguientes:

| COMPETENCIA | CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN A SU DESARROLLO |
|--|---|
| <i>Comunicación lingüística</i> | <p>Desde mi programación, se contribuye a su desarrollo a través de los intercambios verbales con el léxico específico del área, así como a través de tareas orientadas al desarrollo de las capacidades de lectura, escritura y expresión oral.</p> <p>Actividad tipo: tareas de lectura y escritura en cada cuaderno pedagógico y debates y reflexiones al final de cada sesión.</p> |
| <i>Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | <p>En la presente programación, existen ciertos vínculos entre los contenidos del área y los propios del área de matemáticas.</p> <p>Actividad tipo: toma de la FC absoluta y determinación de la FC relativa de trabajo (UD 2 y 3).</p> |
| <i>Digital</i> | <p>A lo largo de la programación, se trazan líneas de actuación referentes al uso responsable de las tecnologías de la información (Smartphones, redes sociales, etc.).</p> <p>Actividad tipo: utilización de un blog y una red social concreta, para la gestión de aspectos relacionados con la materia.</p> |
| <i>Aprender a aprender</i> | <p>Desde la presente programación, se propone estrategias para dotar al alumnado de las nociones y recursos necesarios que les permitan diseñar su propia práctica de actividad físico-deportiva</p> |

| | |
|---|---|
| | de forma crítica y responsable. |
| | Actividad tipo: planificación y diseño de un plan de entrenamiento para el desarrollo de la condición física (UD 3). |
| <i>Sociales y cívicas</i> | Con los contenidos deportivos planteados en esta programación, potencio el desarrollo de valores, actitudes y normas necesarias en toda interacción social. |
| | Actividad tipo: protocolo de actuación del modelo Sport Education, antes y después de cada competición (UD 5 - 8). |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | A través de esta programación, se plantean estrategias que tratarán de fomentar en el alumnado la adquisición de un estilo de vida activo, en el marco de valores como la autonomía, la autosuperación y la constancia. |
| | Actividad tipo: Proyecto “¿Aceptas el reto?”, descrito en el apartado 15. <i>Proyectos de investigación-acción.</i> |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Con el desarrollo de contenidos como los juegos tradicionales o la expresión corporal, se contribuye al conocimiento y respeto del patrimonio cultural. |
| | Actividad tipo: práctica de diferentes danzas del mundo utilizando los recursos expresivos del cuerpo (UD 10). |

Desde la materia de Educación Física pueden abordarse la mayor parte de las competencias. No hemos incluido la competencia matemática ni el tratamiento de la información y competencia digital por considerar que se trabaja de forma más efectiva desde otras áreas de conocimiento.

La Educación Física contribuirá a la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana principalmente; pero también contribuye de forma significativa al desarrollo de la competencia cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística.

Observaremos que, aunque hemos intentado ubicar de la forma más precisa los objetivos y contenidos de nuestro programa en cada una de las competencias, algunos enunciados responden a las condiciones de varias competencias.

En el siguiente esquema vincularemos las competencias básicas y sus elementos distintivos con los contenidos más relevantes de nuestro proyecto pedagógico.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|-------------|-----------------------|
|-------------|-----------------------|

| | |
|--|---|
| <p>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo humano. - Bienestar psico-físico. - Hábitos saludables. - Cualidades físicas. - Actividades en la Naturaleza. |
| <p>Relación con los contenidos del programa</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> . Las capacidades físicas básicas. . La salud y las capacidades físicas. . Sobreesfuerzo y consecuencias. <ul style="list-style-type: none"> . Formas beneficiosas y perjudiciales para mejorar las capacidades físicas. . La respiración durante el ejercicio. <ul style="list-style-type: none"> . Percepción y control de nuestro cuerpo con ayuda de los ejercicios respiratorios. . La relajación mediante la respiración. . Aspectos saludables de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad. . Flexibilidad y aparato locomotor. . Conocimiento del medio natural y de las actividades que pueden practicarse en él. . La marcha. . La acampada . Vigilancia de nuestro estado físico y consideración del ejercicio dirigido a procurar el bienestar general. <ul style="list-style-type: none"> . Valoración del calentamiento en el contexto deportivo y sus repercusiones sobre la salud y el rendimiento. . Concienciación de la importancia de la Naturaleza en las actividades físicas y en la vida habitual. | |

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|---|--|
| <p>Competencia social y cívica</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación, igualdad y trabajo en equipo. - Práctica y organización de actividades deportivas. - Aceptación de responsabilidades. - Aceptación y cumplimiento de normas. |
| <p>Relación con los contenidos del programa</p> | |
| <p>. El deporte adaptado.</p> | |

- . Asistencia en los ejercicios por parejas y atención constante en las técnicas utilizadas.
 - . Utilización responsable de materiales.
- . Responsabilidad en la realización de esfuerzos y ejercicios que pueden resultar peligrosos o contraproducentes si no se toman las medidas oportunas.
 - . Respeto a las normas de ejecución y seguridad.
 - . Colaboración con el grupo prestando ayudas de forma efectiva.
 - . Participación en juegos y deportes individuales y colectivos.
 - . Actividades que mejoran o intensifican las relaciones intergrupales.
 - . Convivencia y relación con el grupo durante la estancia en la Naturaleza.
- . Respeto y cuidado de todos los elementos que encontremos durante nuestra estancia en el medio natural.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|---|---|
| Competencia de autonomía e iniciativa personal | <ul style="list-style-type: none"> - Organización de actividades. - Autosuperación ante dificultades o problemas. - Seguimiento de su progresión física y/o técnica. |
| Relación con los contenidos del programa | |
| <ul style="list-style-type: none"> . Intensidad en las actividades. . Aceptación del ritmo individual de trabajo. . Adaptación y modificación de actividades a las facultades y motivaciones individuales. . Integración del trabajo de capacidades físicas en la vida cotidiana. . Participación interesada y adquisición de compromisos respecto a las actividades físicas. . Consideración de la capacidad de resistencia particular y compromisos para mejorarla. . Elección de las actividades físicas y deportivas que más se ajusten a nuestras características e intereses. . Programación de actividades. . Superación de miedos y desarrollo de la confianza en uno mismo. | |

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|-------------|-----------------------|
|-------------|-----------------------|

| | |
|----------------------------------|---|
| Competencia cultural y artística | <ul style="list-style-type: none"> - Manifestaciones culturales de la motricidad humana: deportes y juegos tradicionales, danzas, etc. - Expresión de ideas y sentimientos. <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades perceptivas. - Conocimiento de otras culturas. - El fenómeno deportivo |
|----------------------------------|---|

Relación con los contenidos del programa

| |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> . Deportes colectivos: balonmano, baloncesto y béisbol. . Fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios. <ul style="list-style-type: none"> . Habilidades gimnásticas. . Los juegos populares. . Los juegos recreativos. . Juegos deportivos y populares adaptados. <ul style="list-style-type: none"> . Ritmo y expresión corporal. . Manifestaciones rítmicas. . Danzas del mundo. . Las danzas en España. . Conocimiento y respeto por las formas y tipos de actividades tradicionales de otras comunidades. <ul style="list-style-type: none"> . Integración de actividades de nuestro patrimonio cultural en la actividad física habitual. . Valoración de los juegos recreativos en cuanto a la adquisición de habilidades y relación con los jugadores. . Comunicación con los demás y aceptación de nuestras posibilidades rítmicas. |
|---|

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|--------------------------------------|---|
| Competencia para aprender a aprender | <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de actividades. - Resolución de problemas técnico-tácticos. - Práctica libre individual o en grupo. - Trabajo en equipo. |

Relación con los contenidos del programa

| |
|--|
| . Desarrollo de la resistencia aeróbica. |
|--|

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> . Desarrollo de la flexibilidad. . Técnicas y ejercicios para mejorar los saltos en atletismo. . Fundamentos técnicos: Manejo del balón, posiciones y desplazamientos, bote, pase, lanzamiento, fintas,... . Juegos predeportivos relacionados con el baloncesto y el balonmano. . Ejercicios de aplicación táctica para baloncesto y balonmano. <ul style="list-style-type: none"> . Aplicación del reglamento en situación real de juego. . Modificaciones y adaptaciones en las actividades físicas. . Fomento de la práctica desinteresada y de la creatividad. . Descubrimiento de la importancia del ritmo en la realización de ciertas actividades y conseguir una disposición favorable hacia ellas. . Integración en el grupo de clase cooperando y aportando iniciativas que puedan enriquecer el trabajo colectivo. . Desinhibición en la realización de actividades rítmicas y de expresión corporal. |
|--|

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|--|---------------------------|
| Competencia en comunicación lingüística | - Vocabulario específico. |
| Relación con los contenidos del programa | |
| <ul style="list-style-type: none"> . Términos relacionados con la actividad física, el entrenamiento y los deportes. Glosario. . Vocablos empleados durante el juego para indicar una situación o emplazamiento. . Nombres que reciben juegos, danzas, bailes, instrumentos, materiales y acciones. . Terminología de otras lenguas empleadas habitualmente en los deportes. | |

Por otro lado, se hace necesario, en relación a la evaluación, establecer los criterios o indicadores de logro a dichas competencias desde la materia de E.F. En este sentido, destacar que para este nivel educativo, el departamento ha decidido los siguientes:

5.2.-CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

El segundo ciclo de la ESO corresponde a los alumnos de entre catorce y dieciséis años. Este periodo de grandes cambios en todos los aspectos debe suponer una transición de la niñez a la vida adulta sin sobresaltos significativos provocados por un tipo de educación acomodada a dichas circunstancias. Estos cambios hacen necesaria una especial atención a los problemas que se presentan en relación con su autoestima y su equilibrio personal y afectivo.

El profesor procurará que el estudiante juzgue lo que le acontece sin complejos, con criterios progresivamente más personales y menos dependientes de los cánones establecidos. De este modo, el alumno se sentirá impulsado a continuar y confiará en obtener nuevos progresos gracias a su actividad y capacidad para controlar las situaciones.

Al comenzar este periodo y durante el transcurso del mismo se produce una crisis de identidad y de afectividad; el adolescente logrará encontrarse a sí mismo cuando estructure y organice su mundo emocional y vivencias afectivas; será necesario superar esta fase de cambios para normalizar su “nueva identidad”.

El grupo de amigos y la independencia familiar son características comunes en todos los adolescentes. El apoyo en las relaciones sociales y los cambios en las actitudes, formas de pensamiento y estilo propio de vida llevarán al adolescente a una emancipación de las instituciones de las que hasta ahora ha dependido. Va a elaborar su propia identidad a través de las nuevas experiencias y descubrimientos que le proporcionan su autonomía y adquisición de capacidades.

Su actividad y comportamiento son, pues, de tipo gregario, pretende vestir como los demás, hablar como los demás, pensar como los demás. Sus juegos se caracterizan por la gran cantidad de miembros que participan en cada equipo, siente especial devoción por un grupo determinado. Al juntarse con los compañeros y participar en las actividades concertadas, el grupo le ayuda a superarse a sí mismo.

En el grupo encuentra no sólo una solución a sus propios problemas sino también un entrenamiento para la vida. El grupo supone una plataforma de lanzamiento

para su inserción social. El ejercicio de la convivencia practicado a través de las actividades grupales, le permite instalarse en la sociedad con garantías de un ajuste correcto y equilibrado.

La aparición del impulso sexual se caracteriza por la manifestación de energías en forma de expresión de habilidades, destrezas y facultades. Las actividades mixtas son de gran aceptación, y consiguen mejorar la sociabilidad. El centro educativo, y más concretamente, el área de educación física, le debe proporcionar estas experiencias.

La maduración producida afecta de manera indeleble a los aspectos morales: capta perfectamente los sentimientos humanos y establece una fácil sintonización afectiva; comprende con claridad el sentido que tienen las normas en el ejercicio de la convivencia; los principios y códigos morales son interpretados bajo una nueva perspectiva; se va dotando de un alto sentido de responsabilidad conforme transcurre el periodo; se sentirá especialmente sensibilizado hacia la injusticia, referida a los grupos minoritarios o marginales, etc. En definitiva, cae en la cuenta de la necesidad de una conducta ética y de su traslado a la vida social.

Entre los catorce y dieciséis años aumentan significativamente las capacidades físicas y coordinativas, pero esta mejora progresiva puede sufrir pequeñas paradas debido al aumento de peso y talla que se tendrá que equilibrar con las nuevas consecuciones motrices.

La técnica deportiva y las destrezas tomarán gran relevancia con o sin el uso de material externo y con la utilización de tácticas en juegos y deportes como resultado de las transformaciones experimentadas. Las diferentes formas de habilidad física favorecen las tendencias expansivas y la necesidad que siente el muchacho de conseguir el dominio sobre su propio cuerpo a través de los deportes y de las actividades al aire libre.

5.3.-OBJETIVOS

Estamos asistiendo a una etapa proclive a cambios de muy diversa índole. Cambios de carácter social, cultural y político que llevan asociados modificaciones educativas acordes a los tiempos que corren. En los últimos años han salido a la luz varias leyes educativas que, si bien regulan la estructura externa de los estudios, no afectan significativamente al currículo de la materia de educación física.

Podemos encontrar diferencias de contenidos entre las disposiciones de cada comunidad autónoma fruto de las competencias territoriales, permaneciendo prácticamente inalterados objetivos, criterios de evaluación y metodología aplicada. Esta cuestión referente a la diversidad de contenidos, lejos de perturbar el consenso que debe existir entre todos los profesionales de esta materia, creemos que enriquece las posibilidades de práctica y el acercamiento a otras formas de expresión, relación y aprovechamiento del tiempo de ocio.

Las tendencias actuales en materia de educación física para la Educación Secundaria Obligatoria apuntan hacia una formación en conocimientos, valores y prácticas que aseguren la salud y el desarrollo personal y social.

A través de contenidos variados se establecen las pautas que aseguren una formación corporal correcta, la adquisición de diversas habilidades, la utilización de la actividad física como medio de ocio y diversión y una práctica deportiva racional, al tiempo que se inculcan las nociones precisas que ayuden a comprender los mecanismos que posibilitan el movimiento y afianzan el bienestar psicofísico.

Los objetivos generales pretenden que los alumnos al acabar la etapa de ESO adquieran suficientes conocimientos, recursos, responsabilidades y actitudes para aprovechar y disfrutar intensamente en un futuro próximo las diferentes posibilidades que nos ofrece la vida en comunidad.

Desde la educación física se pueden acometer infinidad de contenidos para una convivencia solidaria, participativa, igualitaria y democrática; la actividad física y el deporte nos pueden ayudar a desarrollar valores donde primen la cooperación, ayuda a los demás, la participación, la comunicación, la integración, la autoestima y la

superación. El “juego limpio” puede erigirse en el término que mejor define las condiciones de práctica en las clases de educación física.

Una de las funciones más destacadas de los objetivos es clarificar qué es lo que pretendemos hacer. Desde su enunciación expresaremos nuestras intenciones, creencias y teorías implícitas acerca de la materia de enseñanza. El diseño de los objetivos debe pasar obligatoriamente por tener presente el contexto en el que se desarrolla la enseñanza, las características de nuestros alumnos y los recursos disponibles.

Tradicionalmente se ha dicho que los objetivos son lo primero que se decide y lo último que se logra. De esta manera, hasta la evaluación del proceso educativo no se sabrá si éstos se han cumplido. La comprobación no se hará al final del proceso sino que se vigilará de cerca el grado de cumplimiento con la consecución de fines y metas a corto plazo que formen parte de los objetivos originariamente establecidos.

El interés educativo en busca de unos resultados no desconsiderará el proceso de enseñanza, de esta manera los objetivos ocuparán una función directiva en el progreso y adquisición de aprendizajes ya que el resto de los apartados del diseño estarán determinados por los objetivos.

La Educación Secundaria Obligatoria comprende cuatro cursos. Los objetivos generales formulados como logros últimos al cabo de la etapa podrían perderse de vista. Se precisa por ello una concreción desde la generalidad de los estudios de Secundaria hasta la especificidad del área y del nivel cursado. Podríamos representarlo en el siguiente cuadro:

| | | | |
|---|------------------------|---|------------------------|
| Objetivos generales de etapa | | | |
| Objetivos generales del área de Educación Física | | | |
| Objetivos generales de primer ciclo | | Objetivos generales de segundo ciclo | |
| Objetivos de 1º | Objetivos de 2º | Objetivos de 3º | Objetivos de 4º |

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| ESO | ESO | ESO | ESO |
|------------|------------|------------|------------|

5.3.1.-Objetivos generales de etapa

La Educación Secundaria Obligatoria debe ser la etapa educativa que proporcione a los alumnos las bases de una amplia cultura que le permitan integrarse y desenvolverse en la diversidad de situaciones. Reclama una autonomía y comportamiento adulto en cualquier escenario de la vida real.

Constituye una etapa educativa que podemos considerar finalista o terminal si atendemos simplemente a la consecución de una titulación y alcance de ciertas metas; pero en absoluto podrá ser contemplada con ese carácter si la tratamos como un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos que puede llevarnos a etapas educativas superiores. Este segundo punto de vista afecta a la Educación Física por su carácter de materia común en el primer curso de bachillerato y por la diversidad de estudios superiores existentes.

Los objetivos señalados para esta etapa continúan y amplían los de Primaria y establecen los fundamentos de los que se cursarán en Bachillerato.

Los objetivos generales deben ser la referencia principal para el profesor a la hora de planificar su futura práctica educativa. Hacen mención a las capacidades humanas que el alumno/a ha de conseguir: cognitivas o intelectuales, motrices, de equilibrio personal o afectivas, de relación interpersonal y actuación e inserción social. Todos estos objetivos deberán comprobarse coordinadamente por el conjunto de materias que componen el currículo de la ESO con un marcado carácter individual. Las correspondientes concreciones a través de la programación de objetivos de área, ciclos y nivel ofrecerán el grado de consecución de los objetivos.

De los objetivos generales de etapa que presenta el currículo de Secundaria para desarrollar y alcanzar las capacidades y competencias que se esperan de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, un buen número afectan directa o indirectamente a la Educación Física.

Hacen referencia a múltiples aspectos, algunos de los más destacados son:

- **El conocimiento, respeto y conservación del patrimonio artístico y cultural a través de las manifestaciones populares y tradicionales.**
- **El conocimiento corporal, su funcionamiento y cuidado en beneficio de la salud y el bienestar.**
- **La comunicación a través de manifestaciones expresivas y artísticas utilizando los códigos comunicativos más adecuados en cada circunstancia.**
- **Las actividades deportivas como medio de relación con los demás, respeto, autosuperación, responsabilidad y aceptación de capacidades.**
- **Las actividades en el medio natural como vehículo de interacción con el medio físico que propiciarán un sentimiento ecologista y la mejora de aspectos individuales y sociales.**

5.3.2.-Objetivos del área de Educación Física para la ESO

Tradicionalmente el área de Educación Física ha sido entendida y se ha caracterizado por la presencia única de contenidos físicos, donde el profesor marcaba los ejercicios convenientes y los alumnos se limitaban a ejecutarlos sin más. La llegada y adopción de las nuevas técnicas metodológicas, donde el alumno cobra cada vez mayor importancia ha obligado en cierta medida a intelectualizar la materia que se imparte. Nuestros alumnos desean y precisan saber los conceptos, estructuras, bases, mecanismos y razones por las que el cuerpo humano se manifiesta y alcanza unos resultados observables en términos de eficacia.

Los objetivos del área de Educación Física se dirigen hacia la consecución de diversos hábitos y actuaciones que afectan a nuestra integridad, como:

- **El cuidado del cuerpo a través de los aspectos beneficiosos del movimiento.**
- **La mejora corporal y física a través de una práctica habitual y saludable.**
- **La utilización del ocio mediante la práctica de actividades diversas.**
- **El incremento de las capacidades físicas, mejora de habilidades y rendimiento motor.**
- **Utilización de métodos de relajación para recobrar los desequilibrios físicos y psíquicos.**

- **Planificación de actividades físicas que permitan una práctica conforme a las necesidades particulares.**
- **Valoración de la actividad física y deportiva en el contexto actual.**
- **Participación en actividades físicas donde la colaboración, el respeto y la deportividad sean los valores más destacados.**
- **Acercamiento al medio natural para conocer técnicas fundamentales con una actitud responsable de conservación y respeto del entorno.**
- **Utilización del cuerpo como medio de expresión en actividades rítmicas.**

La formulación de los objetivos del área insiste en asuntos de gran relevancia respecto a la formación física, intelectual y social del alumnado. Tiene en cuenta la realidad actual del hombre en cuanto a posibilidades y exigencias motrices; la importancia del movimiento en la vida del ser humano y los beneficios que se obtienen; las herramientas y recursos más representativos en la actualidad, como los deportes y los juegos, y las formas de llevar a la práctica los contenidos y actividades que componen el programa.

5.3.3.- Objetivos del segundo ciclo de ESO

- Conocer los sistemas y aparatos corporales relacionados con la motricidad humana e identificar las conexiones existentes entre ellos para permitir el desarrollo de las capacidades físicas.
- Interpretar y experimentar actividades físicas de diferente intensidad de acuerdo a nuestras posibilidades para realizar una elección adecuada desde el punto de vista saludable.
- Conseguir hábitos saludables mediante la práctica periódica de actividades físicas o deportivas, alejándonos de las conductas perniciosas como el sedentarismo y la drogadicción.
- Habitarse a una práctica física que vele por nuestra salud a la vez que sirva de ocupación y disfrute del tiempo libre.
- Conocer y experimentar métodos de relajación para ensayarlos posteriormente y nos sirvan de alivio a las tensiones producidas por la actividad física o laboral.
- Aprender y mejorar técnicas deportivas que nos permitan alcanzar un dominio en algunas especialidades deportivas para disfrutar con su práctica de forma individual o colectiva.

- Experimentar y resolver distintas situaciones de juego para seguir avanzando en el conocimiento técnico y táctico durante la práctica deportiva.
- Conocer y aplicar convenientemente el reglamento y las normas por las que se rigen las modalidades deportivas que practicaremos.
- Conocer y vivenciar actividades deportivas recreativas y de ocio donde destaque la participación y la diversión sobre la eficacia y la competición.
- Buscar, proponer y practicar juegos relacionados con los deportes y otras actividades físicas recreativas y competitivas.
- Realizar actividades en el medio natural que nos permitan conocer el entorno y utilizar los recursos que nos ofrece para llevar a cabo actividades recreativas y deportivas.
- Conocer y practicar actividades de expresión corporal relacionadas con el dominio del espacio, el tiempo y el ritmo, así como otras manifestaciones que nos permiten comunicarnos y expresarnos.

5.3.4.-Objetivos generales de 3º de ESO.

- Conocer los elementos que hacen posible la locomoción humana y el funcionamiento integrado del conjunto de aparatos y sistemas.
- Comprobar y percibir las posibilidades de nuestro organismo para la práctica de actividades físicas convenientes y saludables.
- Identificar las formas de calentamiento, sus partes y aplicarlo convenientemente a los diferentes tipos de actividad física.
- Practicar entrenamientos básicos para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y conocer su programación para una aplicación posterior.
- Vivenciar mediante la aplicación de métodos de relajación el bienestar físico y mental tras la práctica de actividad física intensa.
- Aumentar los índices de fuerza, resistencia y flexibilidad con la práctica de ejercicios, juegos y deportes individuales y colectivos.
- Investigar y proponer actividades de forma individual o grupal relacionadas con los contenidos de la asignatura.
- Valorar el trabajo en grupo, la ayuda y la colaboración para la consecución de objetivos comunes durante el juego y la práctica deportiva.

- Conocer y aplicar la técnica, la táctica y el reglamento de varios deportes individuales y colectivos.
- Experimentar deportes y juegos recreativos cuyo fin principal sea la diversión y la relación con el grupo.
- Ser eficaz en la toma de decisiones ante diversas situaciones que exijan una respuesta acertada para obtener una ventaja sobre el adversario.
- Progresar en el conocimiento del medio natural, su conservación y dominio de técnicas que nos permitan una permanencia satisfactoria.
- Realizar actividades de orientación que nos permitan realizar recorridos urbanos y naturales con el manejo de mapas y brújulas.
- Trabajar nociones relacionadas con la expresión y el dominio corporal, como el espacio, el tiempo y la intensidad.
- Participar en actividades expresión corporal para realizar bailes grupales o por parejas con la utilización de diversos ritmos.

5.4.-CONTENIDOS

Los contenidos representan los factores del currículo más cercanos al alumno. Se entiende por contenido el conjunto de elementos que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Están formados por hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica escolar.

Su diseño pretende el desarrollo de capacidades:

- Intelectuales: conocimiento, interpretación, explicación, decisión, elección, etc.
- Neuromotrices: capacidades físicas, habilidades y destrezas gimnásticas deportivas y expresivas.
- Sociales y afectivas: relación con los demás, participación, cooperación, interés, ayuda, desinhibición, valoración, respeto, tolerancia.

Los contenidos en Educación Física se desarrollan siguiendo unas pautas de continuidad y progresión a lo largo de toda la etapa. Cada curso o nivel posee unos contenidos

concretos como resultado de su nueva incorporación o ampliación y desarrollo de los estudiados en cursos anteriores.

5.4.1.-Selección de contenidos

El orden temático obedece al establecido en los textos legislativos, considerando la idoneidad secuencial y temporal. No obstante, los profesores de la asignatura conocen las dificultades que surgen a la hora de organizar las actividades del departamento y la obligatoriedad de respetar un orden en la utilización de materiales e instalaciones del centro por parte de todos sus componentes. La falta de instalaciones cubiertas también hace necesaria una organización que atienda a las condiciones climatológicas.

De acuerdo a estos criterios, los contenidos podrán impartirse según intereses y necesidades de cada centro, profesor y grupo de alumnos. La flexibilidad de los contenidos y la iniciativa docente permitirán enriquecer en la justa medida cada programa de Educación Física.

Un programa equilibrado será aquel que responda a criterios de alternancia de actividades en cuanto a intensidad y dificultad; aquel que combine tareas dirigidas con otras de mayor libertad, y aquel que armonice y distribuya los distintos bloques de contenidos a lo largo del curso.

Por último, consideraremos la importancia que poseen los contenidos en cada curso, haciendo una ponderación temporal según su carácter y exigencias de aprendizaje, asimilación y dominio de la actividad, y creación de hábitos. También es labor del profesor el establecimiento del número de clases dedicadas a cada contenido de acuerdo a los objetivos previstos.

5.4.2.-Secuenciación de Contenidos

Condición física y Motriz

1. El calentamiento. Tipos y condiciones del calentamiento. Efectos sobre el organismo.
Elaboración y aplicación del calentamiento a diversas actividades.

2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Desarrollo de la fuerza. Efectos sobre el aparato locomotor.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
7. Prevención de daños y lesiones en los sistemas corporales a través de una correcta aplicación del ejercicio.
8. Utilización de métodos de relajación dirigidos a la liberación de tensiones y obtención de sensaciones placenteras.
9. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

Juegos y deportes

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes individuales y colectivos.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos deportivos.
3. Deportes individuales: los lanzamiento, saltos y carreras en atletismo,. Fundamentos técnicos y reglamento.
4. Deportes colectivos: voleibol ó *rugby*. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
5. Participación activa en los juegos deportes presentados.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Actividades en el medio natural

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
3. Carreras de orientación. Características y modalidades. Juegos y ejercicios de orientación.

4. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

Expresión corporal

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Distintas modalidades de bailes. Los bailes de salón.
4. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Salud y Calidad de vida.

- 1.-Hábitos posturales
- 2.-Alimentación y dieta equilibrada.
- 3.-Higiene personal en relación con la actividad física.
- 4.-Hidratación.
- 5.-Hábitos de seguridad en la práctica de actividad física

5.4.3.-Unidades y Temporización.

1º TRIMESTRE

Unidad 1. The need of physical exercise: El Condicion física, la salud y la calidad de vida.

Unidad 2. Physical condition and quality of life: Acondicionamiento físico.

Unidad 3: Actividad física y salud

2º TRIMESTRE

Unidad 4.-Specific Motor Skills : Habilidades Gimnásticas

Unidad 5. In a team: Volleyball, football and handball.

Unidad 6. Deportes colectivos: Hockey.

3° TRIMESTRE

Unidad 8. Activities in nature.

Unidad 9. Dance, dance and dance: Bailes de Salón.

5.5.-ACTIVIDADES

Las actividades son el conjunto de tareas, ejercicios, juegos, prácticas o trabajos que dirigen la acción educativa hacia un resultado. La mayor parte de las actividades en educación física están constituidas por prácticas motrices.

Las actividades deben informar del grado de consecución de las metas y fines planteados en una sesión o unidad didáctica, por este motivo las actividades deben coincidir con los objetivos y con los contenidos que en cada momento se han planteado en la programación.

Por el lugar que ocupan en el proceso de enseñanza-aprendizaje podemos diferenciar varios tipos de actividades, entre las que destacan:

- Actividades de contacto o comienzo de un nuevo aprendizaje.
- Actividades de progresión que faciliten el aprendizaje.
- Actividades de profundización y de ampliación para aumentar conocimientos.
- Actividades integradoras de lo que se ha aprendido.
- Actividades de evaluación para comprobar los resultados.

5.6.-METODOLOGÍA

El concepto de método es polisémico, sobre todo desde el punto de vista didáctico.

Podría definirse como la suma planificada de procedimientos para alcanzar una meta.

Consecuentemente, la metodología hace referencia al conjunto de métodos que se emplean en una determinada especialidad.

La metodología hace referencia a las decisiones que tanto el alumno como el docente toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que tienen que ver con factores tales como selección de la materia, grado de participación del alumno y del profesor, organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, etc. El método también engloba los estilos de enseñanza.

Es una parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos y recursos en la enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Toda metodología debe quedar sostenida por una visión epistemológica o teórica de fondo para dotarla de significado. La información que nos ofrece la pedagogía y la psicología sobre el comportamiento y conducta humana en diversas situaciones educativas resulta imprescindible. El conocimiento del alumno en general, de sus capacidades cognitivas especialmente relacionadas con su edad, de sus habilidades, sus vivencias internas e intereses aportarán los datos necesarios para la aplicación del método más idóneo.

Los recursos metodológicos que utilicemos deben quedar estrechamente ligados a los objetivos perseguidos. El hecho educativo se compone de la intención y la acción de educar. Se educa siempre a alguien para algo. La educación se vive como una actividad que se dirige hacia algún término para operar cambios en la conducta.

La metodología queda incluida en la finalidad educadora desde el momento en que la acción educativa se vale de unos medios para conseguir unos fines.

De los documentos creados a partir de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo se infieren una serie de principios didácticos que dirigen las propuestas metodológicas. Hacen referencia a los siguientes aspectos:

- Aprendizaje significativo. Desde una perspectiva educativa que tiene en cuenta las circunstancias del alumno y sus propios intereses, se ofrece la posibilidad de ir ampliando conocimientos desde los niveles que conoce cada uno. Partir de lo que se ha hecho, experimentado o de lo que se es capaz de hacer supone una motivación añadida.
- Aprendizaje constructivista. Los métodos utilizados facilitarán la actuación del alumno para que se sienta partícipe del proceso y le aporte algo nuevo. Implica la libertad de acción al tiempo que la responsabilidad del alumno para que adquiera la información suficiente, la analice y decida sobre las distintas opciones presentadas en un problema motriz.
- Aprendizaje secuencial y progresivo. Supone un análisis minucioso de la programación para tener en cuenta las características particulares de los contenidos y de sus especiales dificultades a la hora de enseñarlos y aprenderlos. Las habilidades específicas y los movimientos complejos se alcanzarán con éxito si respetamos las sucesivas fases de su aprendizaje.
- Diversificación de los métodos de trabajo. Cada situación de enseñanza-aprendizaje exige la elección de una metodología específica. No se concibe la utilización de un mismo sistema o estilo de enseñanza en la Educación Física actual.
- Aprendizaje integral y global. El programa de Educación Física contemplará tanto la mejora de habilidades como los aprendizajes conceptuales y la adquisición de hábitos y actitudes transferibles a otras situaciones de aprendizaje y de la vida real.
- Aprendizaje individualizado. Debe atender a los niveles de desarrollo del alumno y a su ritmo particular de comprensión, análisis y ejecución de las tareas.

La orientación metodológica de los materiales presentados en este programa va dirigida a la consecución de objetivos y capacidades diversas. Los logros motrices, los conocimientos despertados y las actitudes desarrolladas irán acompañados de la adquisición de competencias que prepararán a nuestros alumnos para interactuar con todo cuanto les rodea.

Merecen especial atención la consecución de competencias en los siguientes ámbitos:

- Relacional, haciendo posible la integración, la colaboración, la cooperación y el respeto entre los componentes de un grupo al que se pertenece.
- Personal, mejorando la autoestima y autosuperación en cualquier situación que se presente fruto del conocimiento de las posibilidades individuales.
- Cultural, adquiriendo conocimientos y participando en actividades identificadas con nuestras tradiciones y costumbres en forma de bailes, danzas, juegos y deportes.
- Aprendizaje autónomo, facilitando medios y oportunidades para experimentar actividades físicas y poder, posteriormente, decidir y ampliar conocimientos y vivencias en torno a las más motivantes dirigidas a crear hábitos saludables, relacionarnos con los demás, mejorar nuestras capacidades y formar parte de nuestro tiempo libre.

5.7.-EVALUACIÓN

La evaluación es algo más que el mero control y valoración del rendimiento académico de los alumnos. No cabe duda de que la evaluación pedagógica constituye uno de los problemas fundamentales de todo profesor y un momento importante y decisivo en todo el proceso educativo.

Podemos afirmar que, en cualquier nivel educativo, la evaluación tiene dos funciones importantes. La primera de diagnóstico sobre el desarrollo del proceso, y la segunda de sanción de los conocimientos adquiridos por el alumno.

Los esfuerzos por lograr una evaluación efectiva y coherente con estas características tendrán sentido si, de hecho, sirven para algo más que para determinar, al final, unas calificaciones; es decir, si repercuten y pueden ser de utilidad a todos los que, de alguna forma, intervienen en el proceso educativo: alumnos, profesores, centro y la propia administración educativa.

La evaluación no es un componente aislado del currículo. Es necesaria una coherencia entre el modelo de enseñanza y el modelo evaluativo, entre cómo se enseña y cómo se evalúa. Si se ha optado por una diversidad metodológica, parece de sentido común que

se aplique el mismo criterio para la evaluación. Cuantos más datos tengamos del alumno y más nos aproximemos a su forma de trabajar y asimilar los contenidos, más precisos podremos ser a la hora de valorarlos.

La evaluación se entiende como un instrumento de aprendizaje y de mejora docente, una tarea que no debe relegarse para el final, sino que forma parte de todo el proceso didáctico. Si las actividades y las estrategias pretenden conseguir un alumno participativo, crítico, dialogante, reflexivo y constructor de su propio aprendizaje, si queremos que los estudiantes aprendan a aprender, no sería lógico que nuestra evaluación se redujera a un determinado tipo de pruebas. De igual manera la evaluación no debe detenerse exclusivamente en el trabajo del alumnado, sino que el profesor y el programa deben ser igualmente valorados.

Podemos dividir la evaluación en tres capítulos de acuerdo al momento de aplicación:

- Evaluación inicial: tiene un carácter de diagnóstico. Sirve para conocer al alumno, sus posibilidades motrices cuantitativas y cualitativas y los conocimientos que posee de niveles anteriores. Las observaciones de su rendimiento académico, entrevistas, informes e historiales con los centros de procedencia, junto con las pruebas valorativas de sus conocimientos y capacidades psicomotrices, completan esta evaluación a principios de curso.
- Evaluación formativa, continua: se lleva a cabo a lo largo de todo el curso y permite ajustar progresivamente la intervención y ayuda psicopedagógica al proceso de enseñanza-aprendizaje de cada alumno. Exige una atención constante del proceso para no desviarse de las pautas establecidas; además la atención debe ser individualizada y tomará las medidas correctoras inmediatamente observada el desajuste.

Nos valdremos de distintas técnicas y herramientas para detectar puntualmente el progreso de los alumnos para informarles, corregirles y dotarles de los recursos necesarios que necesite cada uno.

- Evaluación sumativa o final: comprobará el grado de cumplimiento de los objetivos. Con anterioridad se han de establecer los criterios y procedimientos

evaluativos, así como la totalidad de los contenidos susceptibles de ser evaluados. Debe existir una correspondencia clara entre objetivos, contenidos y evaluación. La información incluirá a todos los elementos que pretendemos evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) y cuál es el valor ponderal de cada uno.

5.7.1.-CRITERIOS Y ESTANDARES DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso de 1º de Bachillerato, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|--|---|
| <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> | <p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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.</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de</p> |

| | |
|--|--|
| | los participantes. |
| 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| 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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elaborar su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| 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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| 7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| 8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable | 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. |

| | |
|--|---|
| respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. | 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| 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. | 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |

1. Elaborar calentamientos de acuerdo a los requerimientos de la actividad.
2. Incrementar las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y fuerza aplicando los métodos oportunos.
3. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.
4. Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de la intensidad del esfuerzo.
5. Analizar los efectos beneficiosos para la salud del trabajo de resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
6. Realizar actividades en el medio natural que tengan como finalidad aprender a desenvolverse en él, comprometiéndose a su cuidado y conservación.
7. Coordinar las acciones propias con las del equipo, participando en el deporte seleccionado de forma cooperativa.
8. Resolver problemas de decisión en la realización de actividades deportivas individuales o colectivas utilizando los recursos técnicos y tácticos aprendidos.
9. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y de la brújula, respetando las normas de seguridad.
10. Practicar bailes de salón de forma coordinada con los compañeros y el ritmo de la música.

5.7.2.-Calificación.

Conceptos...30%.

Procedimientos...40%.

Actitudes...30%.

Nota: Para la realizar sumativa de los % de conceptos, procedimientos y actitudes se deben de haber aprobado cada una de las partes por separado

5.9.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El actual sistema educativo considera prioritarios el aprendizaje individualizado y la forma y ritmo de aprendizaje. La heterogeneidad de los grupos hace necesaria la adopción de medidas en busca de ofrecer oportunidades a todos nuestros alumnos y conseguir los mayores índices de éxito al finalizar la etapa.

De forma general, en los diferentes niveles de concreción del currículo encontramos dos modos de atención a la diversidad: la optatividad y la diversificación curricular. La optatividad responde a los intereses de los alumnos y a su línea de estudio futura; se pretenden medidas orientadoras que promuevan el máximo desarrollo de las capacidades de los alumnos estableciendo opciones en tercero y cuarto a través de distintos itinerarios para ofrecer las fórmulas educativas flexibles que mejor se adapten a sus expectativas. La diversificación supone un apoyo y atención a los alumnos que, a pesar de su esfuerzo, no han sido capaces de superar los objetivos de la etapa al cumplir los dieciséis años.

Los criterios generales que dirigen la elaboración de las adaptaciones curriculares son:

- Análisis de las dificultades de los alumnos que pertenecen a diversificación.
- Identificación de las posibilidades que tienen de conseguir los objetivos planteados.
- Establecimiento de los objetivos que pueden llegar a alcanzar.
- Propuesta de un tipo de evaluación que permita la consecución de los objetivos.

Las adaptaciones pueden ser de carácter general o específico. Presentamos el siguiente ejemplo.

| DE CARÁCTER GENERAL | DE CARÁCTER ESPECÍFICO |
|---------------------------------------|---|
| - Adaptaciones curriculares generales | - Valoración pormenorizada de los alumnos que |

| | |
|---|--|
| <p>no significativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoyo teórico y práctico para la consecución de los objetivos mínimos. - Posibilidades de poder superar la materia por varias vías alternativas. - Reducir los contenidos del curso o ciclo que no se consideren de vital importancia. - Valoración de la actividad desarrollada con ligeros cambios en la ponderación de conceptos, procedimientos y actitudes. - Intensificar los aspectos relacionales del grupo. - Motivación individual y grupal para llegar a los objetivos previstos. | <p>se encuentren en un programa de diversificación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Establecimiento de subgrupos dentro del grupo central para atender sus necesidades. - Proponer los objetivos mínimos a alcanzar durante el curso de forma consensuada y adquirir el compromiso de trabajo para conseguirlos. - Disponer del tiempo necesario para alcanzar metas a corto plazo, sin preocuparnos del tiempo invertido en cada consecución. - Tener previstas las necesidades de materiales necesarios para el apoyo específico. - Valorar las actuaciones por la actitud demostrada más que por el resultado conseguido. - Facilitar pautas de trabajo y actuación para desenvolvimiento en la vida real. |
|---|--|

De igual forma hay que disponer las medidas oportunas en la adaptación del currículo para los alumnos con necesidades educativas especiales. Considerando la actual política educativa, el destino escolar de muchos niños y niñas con trastornos o alteraciones de diferente naturaleza serán los centros públicos ordinarios. Con anterioridad permanecían escolarizados en centros especiales, pero los cambios ideológicos, culturales y sociales han permitido un cambio legislativo que atienda las nuevas demandas.

Los docentes se enfrentan a una situación desconocida que proviene, generalmente, de la mínima información recibida, desinterés, desvinculación, ciertos prejuicios, confusiones, etc. Ahora es el momento de romper con las tradicionales posturas de conformismo, con la rutina y los anquilosamientos que provoca una experiencia repetida a lo largo de los cursos escolares para despertar a las nuevas necesidades educativas y poder recibir y tratar a todos los alumnos respetando el principio de individualidad a que tienen derecho.

Muchos profesionales se muestran dispuestos mostrando una apertura auténtica a los problemas que han de abordar, pero las buenas intenciones no bastan para cumplir con nuestras funciones docentes ya que, la ignorancia unida al atrevimiento nunca traerán buenas consecuencias.

Está muy claro que ya han pasado los tiempos en que al discapacitado se le apartaba de las actividades desarrolladas por el resto de sus compañeros, se le mantenía sentado, o simplemente no acudía a las clases de educación física. Si los alumnos están preparados para afrontar los mismos retos que cualquiera, el profesor también ha de estarlo.

6.-PROGRAMACIÓN PARA 4º DE E.S.O.

Siguiendo lo establecido en la LOMCE 8/2013 y su correspondiente RD 1105/2014, así como la LEA 17/2007 y el Decreto 111/2016, se establecen los siguientes *Criterios de Evaluación e Indicadores de Logro* para el segundo ciclo de ESO: (*los Indicadores de Logro resaltados en negrita son los mínimos exigibles que el alumnado debe conseguir superar en las distintas UD de la materia*).

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | CC | ESTANDARES DE APRENDIZAJE |
|--|----------------------------------|---|
| 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades fisicodeportivas propuestas con eficacia y precisión. 0.83 | CMCT CAA CSC SIEE | <p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> |
| 2. Componer y presentar montajes, individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. 0.83 | CCL CAA CSC SIEE CEC | <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artísticoexpresivos combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artísticoexpresivos aportando y aceptando propuestas.</p> |

| | | |
|--|----------------------------|--|
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición en las actividades fisicodeportivas propuestas, tomando la decisión más | CMCT CAA CSC SIEE | <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las</p> |
|--|----------------------------|--|

| | | |
|---|----------------------------|---|
| <p>eficaz en función de los objetivos. . 0.83</p> | | <p>estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas valorando las posibilidades de éxito de las mismas y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> |
| <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. . 0.83</p> | <p>CMCT CAA</p> | <p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> |
| <p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física practicando actividades fisicodeportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. . 0.83</p> | <p>CMCT CAA</p> | <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y las relaciona con la salud.</p> |
| <p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. . 0.83</p> | <p>CMCT CAA CSC</p> | <p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> |
| <p>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 implicados. . 0.83</p> | <p>CAA CSC SIEE</p> | <p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> |
| <p>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. . 0.83</p> | <p>CMCT CAA CSC</p> | <p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante como del de espectador. |
| 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. . 0.83 | CCL CSC | <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> |
| 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 seguridad de los participantes. . 0.83 | CCL CD CAA | <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades fisicodeportivas.</p> |
| 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. . 0.83 | CCL CD CAA CSC CEC | <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.</p> |
| 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 y comunicar los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. . 0.83 | CMT CAA CSC SIEE | <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p> |

6.1.-CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

La actual Ley Orgánica de Educación, a través del Real Decreto 1631/2006 de 28 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria desarrolla las competencias básicas que los alumnos deben adquirir para la consecución de conocimientos y capacidades que posibiliten su incorporación a la vida adulta de una forma satisfactoria, su realización y autonomía personal, el ejercicio de la ciudadanía activa y el desarrollo de un aprendizaje permanentes a lo largo de la vida.

Las competencias Claves son las siguientes:

| COMPETENCIA | CONTRIBUCIÓN DE LA PROGRAMACIÓN A SU DESARROLLO |
|--|--|
| <i>Comunicación lingüística</i> | Desde mi programación, se contribuye a su desarrollo a través de los intercambios verbales con el léxico específico del área, así como a través de tareas orientadas al desarrollo de las capacidades de lectura, escritura y expresión oral. Actividad tipo: tareas de lectura y escritura en cada cuaderno pedagógico y debates y reflexiones al final de cada sesión. |
| <i>Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i> | En la presente programación, existen ciertos vínculos entre los contenidos del área y los propios del área de matemáticas. Actividad tipo: toma de la FC absoluta y determinación de la FC relativa de trabajo (UD 2 y 3). |
| <i>Digital</i> | A lo largo de la programación, se trazan líneas de actuación referentes al uso responsable de las tecnologías de la información (Smartphones, redes sociales, etc.). Actividad tipo: utilización de un blog y una red social concreta, para la gestión de aspectos relacionados con la materia. |
| <i>Aprender a aprender</i> | Desde la presente programación, se propone estrategias para dotar al alumnado de las nociones y recursos necesarios que les permitan diseñar su propia práctica de actividad físico-deportiva de forma crítica y responsable. Actividad tipo: planificación y diseño de un plan de entrenamiento para el desarrollo de la condición física (UD 3). |
| <i>Sociales y cívicas</i> | Con los contenidos deportivos planteados en esta programación, potencio el desarrollo de valores, actitudes y normas necesarias en toda interacción social. Actividad tipo: protocolo de actuación del modelo Sport |

| | |
|---|---|
| | Education, antes y después de cada competición (UD 5 - 8). |
| <i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i> | A través de esta programación, se plantean estrategias que tratarán de fomentar en el alumnado la adquisición de un estilo de vida activo, en el marco de valores como la autonomía, la autosuperación y la constancia. Actividad tipo: Proyecto “¿Aceptas el reto?”, descrito en el apartado 15. <i>Proyectos de investigación-acción.</i> |
| <i>Conciencia y expresiones culturales</i> | Con el desarrollo de contenidos como los juegos tradicionales o la expresión corporal, se contribuye al conocimiento y respeto del patrimonio cultural. Actividad tipo: práctica de diferentes danzas del mundo utilizando los recursos expresivos del cuerpo (UD 10). |

Desde la materia de Educación Física pueden abordarse la mayor parte de las competencias. No hemos incluido la competencia matemática ni el tratamiento de la información y competencia digital por considerar que se trabaja de forma más efectiva desde otras áreas de conocimiento.

La Educación Física contribuirá a la adquisición de la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana principalmente; pero también contribuye de forma significativa al desarrollo de la competencia cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender y competencia en comunicación lingüística. Observaremos que, aunque hemos intentado ubicar de la forma más precisa los objetivos y contenidos de nuestro programa en cada una de las competencias, algunos enunciados responden a las condiciones de varias competencias.

En el siguiente esquema vincularemos las competencias básicas y sus elementos distintivos con los contenidos más relevantes de nuestro proyecto pedagógico.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|--|---|
| Ciencia y Tecnología | <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo humano. - Bienestar psico-físico. - Hábitos saludables. - Cualidades físicas. - Actividades en la Naturaleza. |
| Relación con los contenidos del programa | |

- . Beneficios del ejercicio físico.
- . Los hábitos saludables: actividad física, alimentación, tabaco y alcohol.
- . La alimentación y los nutrientes. Percepción de los efectos de una mala alimentación y consecuencias.
- . Las actividades físicas aeróbicas.
- . El control del ejercicio físico. Pruebas de condición física.
- . Análisis de los ejercicios y aspectos a considerar para no causar daños.
- . Los ejercicios perjudiciales para la espalda y ejercicios alternativos.
- . Ejercicios contraindicados para otras articulaciones y ejercicios alternativos.
- . Recomendaciones en la realización de ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- . Objetivos y fases del calentamiento específico.
- . Métodos de relajación activos y pasivos, analíticos y globales. El método autógeno de Schultz.
- . Entrenamiento, elementos, objetivos, leyes y principios. Adaptaciones orgánicas.
- . Velocidad. Concepto y tipos. Factores determinantes. Los deportes y la velocidad.
- . Medición de la velocidad. Pruebas. Control de progresión.
- . La resistencia muscular en la actividad física y el deporte.
- . Los circuitos de resistencia muscular.
- . Características de las actividades en la Naturaleza. Organización. Materiales y equipo.
- . Tipos de escalada.
- . Las actividades en el agua.
- . El salvamento acuático deportivo
- . El deporte de orientación.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|---|--|
| Competencia social y cívica | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación, igualdad y trabajo en equipo. - Práctica y organización de actividades deportivas. - Aceptación de responsabilidades. - Aceptación y cumplimiento de normas. |
| Relación con los contenidos del programa | |
| . Participación y cooperación en actividades físicas saludables y que faciliten las relaciones con los demás. | |

- . Respeto a las particularidades físicas de los compañeros evitando cualquier tipo de discriminación.
- . Utilización del deporte como medio de desarrollo personal, aprendizaje, relación, etc.
- . Rechazo de actitudes intolerantes, irrespetuosas o xenófobas.
- . Respeto a todos los elementos que forman parte del deporte.
- . Cooperación para la consecución de objetivos comunes.
- . Apreciación del riesgo y peligro que comportan los deportes de combate.
- . Respeto a las normas y a los participantes durante las prácticas para evitar accidentes.
- . Riesgos y medidas de seguridad en la escalada.
- . Concienciación de los peligros de las actividades en el agua.
- . Colaboración y participación en las actividades evitando cualquier forma de discriminación.
- . Coordinación de actividades durante la estancia en el entorno natural.
- . Respeto por las normas, los compañeros y el medio natural.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|--|---|
| Competencia de autonomía e iniciativa personal | <ul style="list-style-type: none"> - Organización de actividades. - Autosuperación ante dificultades o problemas. - Seguimiento de su progresión física y/o técnica. |
| Relación con los contenidos del programa | |
| <ul style="list-style-type: none"> . La programación de actividades físicas de ocio. . Colaboración con los compañeros en la elección de los ejercicios más convenientes del calentamiento específico. . Conocimiento de las características individuales y aplicación del calentamiento específico apropiado . Programa de entrenamiento. Seguimiento y control. . Apreciación de nuestra condición física inicial y valoración de las posibilidades de progresión. . Programación de actividades de acuerdo al ritmo individual. . Participación y propuestas de ejercicios para la mejorar el rendimiento deportivo. . Concienciación de la importancia de la planificación del entrenamiento para aumentar el rendimiento deportivo. | |

- . Valoración de las capacidades individuales y posibilidades durante el juego.
- . Espontaneidad en las acciones y desinhibición en los movimientos expresivos y rítmicos.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|------------------------|---|
| Expresiones Culturales | <ul style="list-style-type: none"> - Manifestaciones culturales de la motricidad humana: deportes y juegos tradicionales, danzas, etc. - Expresión de ideas y sentimientos. - Habilidades perceptivas. - Conocimiento de otras culturas. - El fenómeno deportivo |

Relación con los contenidos del programa

- . El deporte. Significado, características y modalidades.
- . Consideración del deporte en el panorama social, cultural, político y económico actual.
- . Recorrido histórico del deporte hasta nuestros días.
- . Formas de entender el deporte.
- . Aspectos negativos del deporte. La violencia y el dopaje.
- . Los grandes eventos deportivos.
- . El *hockey*. Fundamentos técnicos y tácticos.
- . Concepto y clasificación de los deportes de combate.
- . Posibilidades expresivas de nuestro cuerpo.
- . Revisión de distintos tipos de danzas y de sus movimientos característicos.
- . La expresión artística en los deportes. Gimnasia artística femenina. Gimnasia rítmica.
- . Patinaje sobre hielo. Natación sincronizada.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|--------------------------------------|---|
| Competencia para aprender a aprender | <ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de actividades. - Resolución de problemas técnico-tácticos. - Práctica libre individual o en grupo. - Trabajo en equipo. |

Relación con los contenidos del programa

- . Técnicas de ejecución más apropiadas en los ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- . Análisis de los ejercicios más convenientes para incrementar la intensidad y progresividad del calentamiento específico.
- . Realización de la parte específica del calentamiento para diferentes modalidades deportivas.
- . Valoración de la importancia del calentamiento y consecuencias para el organismo.
- . Concienciación de la importancia de la relajación como medio para alcanzar el bienestar general.
- . Métodos y medios de trabajo aplicados al entrenamiento de capacidades físicas.
- . Entrenamiento de resistencia muscular. Consecuencias para el organismo.
- . Ejercicios, juegos y deportes para mejorar la velocidad de reacción, gestual y desplazamiento.
- . Diferentes interpretaciones del deporte.
- . Análisis de situaciones deportivas, conflictos, discusiones, colaboración, ayudas, etc.
- . Métodos de entrenamiento para la mejora física y técnica en los deportes colectivos.
- . Entrenamiento táctico de los deportes colectivos. Ejercicios, actividades y juegos.
- . Situaciones tácticas y sistemas de juego.
- . Análisis de la situación de juego y resolución eficaz de la misma.
- . Juegos aplicados a las habilidades específicas de los deportes de combate.
Desequilibrios, fintas, bloqueos, presas, agarres, etc
- . Ejercicios de coordinación, equilibrio y agilidad dirigidos a mejorar las habilidades en la escalada.
- . Elementos de la coreografía y forma de trabajo.
- . Utilización del espacio y empleo de direcciones, trayectorias, planos y agrupaciones diferentes.

| COMPETENCIA | Elementos distintivos |
|---|---------------------------|
| Competencia en comunicación lingüística | - Vocabulario específico. |
| Relación con los contenidos del programa | |
| <ul style="list-style-type: none"> . Términos relacionados con la actividad física, el entrenamiento y los deportes. Glosario. <ul style="list-style-type: none"> . Vocablos empleados durante el juego para indicar una situación o emplazamiento. | |

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">. Nombres que reciben juegos, danzas, bailes, instrumentos, materiales y acciones.. Terminología de otras lenguas empleadas habitualmente en los deportes. |
|---|

6.2.-OBJETIVOS

6.2.1.-Objetivos generales de etapa

La Educación Secundaria Obligatoria debe ser la etapa educativa que proporcione a los alumnos las bases de una amplia cultura que le permitan integrarse y desenvolverse en la diversidad de situaciones. Reclama una autonomía y comportamiento adulto en cualquier escenario de la vida real.

Constituye una etapa educativa que podemos considerar finalista o terminal si atendemos simplemente a la consecución de una titulación y alcance de ciertas metas; pero en absoluto podrá ser contemplada con ese carácter si la tratamos como un proceso de adquisición de habilidades y conocimientos que puede llevarnos a etapas educativas superiores. Este segundo punto de vista afecta a la Educación Física por su carácter de materia común en el primer curso de bachillerato y por la diversidad de estudios superiores existentes.

Los objetivos señalados para esta etapa continúan y amplían los de Primaria y establecen los fundamentos de los que se cursarán en Bachillerato.

Los objetivos generales deben ser la referencia principal para el profesor a la hora de planificar su futura práctica educativa. Hacen mención a las capacidades humanas que el alumno/a ha de conseguir: cognitivas o intelectuales, motrices, de equilibrio personal o afectivas, de relación interpersonal y actuación e inserción social. Todos estos objetivos deberán comprobarse coordinadamente por el conjunto de materias que componen el currículo de la ESO con un marcado carácter individual. Las correspondientes concreciones a través de la programación de objetivos de área, ciclos y nivel ofrecerán el grado de consecución de los objetivos.

De los objetivos generales de etapa que presenta el currículo de Secundaria para desarrollar y alcanzar las capacidades y competencias que se esperan de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, un buen número afectan directa o indirectamente a la Educación Física.

Hacen referencia a múltiples aspectos, algunos de los más destacados son:

- **El conocimiento, respeto y conservación del patrimonio artístico y cultural a través de las manifestaciones populares y tradicionales.**
- **El conocimiento corporal, su funcionamiento y cuidado en beneficio de la salud y el bienestar.**
- **La comunicación a través de manifestaciones expresivas y artísticas utilizando los códigos comunicativos más adecuados en cada circunstancia.**
- **Las actividades deportivas como medio de relación con los demás, respeto, autosuperación, responsabilidad y aceptación de capacidades.**
- **Las actividades en el medio natural como vehículo de interacción con el medio físico que propiciarán un sentimiento ecologista y la mejora de aspectos individuales y sociales.**

6.2.2.-Objetivos del área de Educación Física para la ESO

Tradicionalmente el área de Educación Física ha sido entendida y se ha caracterizado por la presencia única de contenidos físicos, donde el profesor marcaba los ejercicios convenientes y los alumnos se limitaban a ejecutarlos sin más. La llegada y adopción de las nuevas técnicas metodológicas, donde el alumno cobra cada vez mayor importancia ha obligado en cierta medida a intelectualizar la materia que se imparte. Nuestros alumnos desean y precisan saber los conceptos, estructuras, bases, mecanismos y razones por las que el cuerpo humano se manifiesta y alcanza unos resultados observables en términos de eficacia.

Los objetivos del área de Educación Física se dirigen hacia la consecución de diversos hábitos y actuaciones que afectan a nuestra integridad, como:

- **El cuidado del cuerpo a través de los aspectos beneficiosos del movimiento.**
- **La mejora corporal y física a través de una práctica habitual y saludable.**

- **La utilización del ocio mediante la práctica de actividades diversas.**
- **El incremento de las capacidades físicas, mejora de habilidades y rendimiento motor.**
- **Utilización de métodos de relajación para recobrar los desequilibrios físicos y psíquicos.**
- **Planificación de actividades físicas que permitan una práctica conforme a las necesidades particulares.**
- **Valoración de la actividad física y deportiva en el contexto actual.**
- **Participación en actividades físicas donde la colaboración, el respeto y la deportividad sean los valores más destacados.**
- **Acercamiento al medio natural para conocer técnicas fundamentales con una actitud responsable de conservación y respeto del entorno.**
- **Utilización del cuerpo como medio de expresión en actividades rítmicas.**

La formulación de los objetivos del área insiste en asuntos de gran relevancia respecto a la formación física, intelectual y social del alumnado. Tiene en cuenta la realidad actual del hombre en cuanto a posibilidades y exigencias motrices; la importancia del movimiento en la vida del ser humano y los beneficios que se obtienen; las herramientas y recursos más representativos en la actualidad, como los deportes y los juegos, y las formas de llevar a la práctica los contenidos y actividades que componen el programa.

6.2.3.-Objetivos de 4º curso.

- Mejorar las cualidades físicas y coordinativas por medio de la práctica continuada y adecuada.
- Descubrir y practicar diferentes métodos de trabajo que mejoren capacidades y habilidades específicas.
- Concienciarse de los daños que pueden provocar algunos ejercicios físicos y evitar posiciones o acciones contraindicadas.
- Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia.
- Adquirir hábitos saludables a través de cualquier actividad física o deportiva que no ponga en peligro los sistemas corporales.

- Aplicar convenientemente el calentamiento para una actividad física determinada.
- Experimentar la relajación por medio de la concienciación corporal e inducción a la experimentación de diversas sensaciones.
- Conocer nuevos deportes y los elementos técnicos que los caracterizan.
- Incrementar los conocimientos sobre los aspectos técnicos y tácticos de deportes practicados en cursos anteriores.
- Valorar la importancia de los deportes en la sociedad actual como vehículo de relación intercultural.
- Mejorar las relaciones con los compañeros practicando deportes y juegos competitivos y recreativos de distinta naturaleza.
- Organizar y desarrollar actividades físicas que propicien la participación de todos, la mejora de las relaciones entre sus miembros y el ambiente distendido.
- Realizar recorridos de orientación con la ayuda del mapa y la brújula.
- Participar en pruebas de orientación de diferente dificultad utilizando las técnicas más eficaces.
- Conocer los materiales utilizados en escalada y usarlos adecuadamente.
- Progresar en una superficie inclinada de escasa dificultad, realizar descensos con ayuda y técnicas para asegurar al escalador.
- Respetar el medio natural y disfrutar de las actividades que en él se realizan.
- Perfeccionar las actividades rítmicas y descubrir las posibilidades creativas que nos ofrecen el trabajo de coreografías.
- Conocer y practicar algunos deportes de gran riqueza artística y estética basados en el seguimiento rítmico.
- Participar y colaborar en las actividades de expresión desarrollando técnicas que mejoren el dominio corporal.

6.3.-CONTENIDOS

Los contenidos representan los factores del currículo más cercanos al alumno. Se entiende por contenido el conjunto de elementos que participan en el proceso de

enseñanza-aprendizaje. Están formados por hechos, conceptos, procedimientos, principios, valores, actitudes y normas que se ponen en juego en la práctica escolar.

Su diseño pretende el desarrollo de capacidades:

- Intelectuales: conocimiento, interpretación, explicación, decisión, elección, etc.
- Neuromotrices: capacidades físicas, habilidades y destrezas gimnásticas deportivas y expresivas.
- Sociales y afectivas: relación con los demás, participación, cooperación, interés, ayuda, desinhibición, valoración, respeto, tolerancia.

Los contenidos en Educación Física se desarrollan siguiendo unas pautas de continuidad y progresión a lo largo de toda la etapa. Cada curso o nivel posee unos contenidos concretos como resultado de su nueva incorporación o ampliación y desarrollo de los estudiados en cursos anteriores.

6.3.1.-Selección de contenidos

El orden temático obedece al establecido en los textos legislativos, considerando la idoneidad secuencial y temporal. No obstante, los profesores de la asignatura conocen las dificultades que surgen a la hora de organizar las actividades del departamento y la obligatoriedad de respetar un orden en la utilización de materiales e instalaciones del centro por parte de todos sus componentes. La falta de instalaciones cubiertas también hace necesaria una organización que atienda a las condiciones climatológicas.

De acuerdo a estos criterios, los contenidos podrán impartirse según intereses y necesidades de cada centro, profesor y grupo de alumnos. La flexibilidad de los contenidos y la iniciativa docente permitirán enriquecer en la justa medida cada programa de Educación Física.

Un programa equilibrado será aquel que responda a criterios de alternancia de actividades en cuanto a intensidad y dificultad; aquel que combine tareas dirigidas con otras de mayor libertad, y aquel que armonice y distribuya los distintos bloques de contenidos a lo largo del curso.

Por último, consideraremos la importancia que poseen los contenidos en cada curso, haciendo una ponderación temporal según su carácter y exigencias de aprendizaje, asimilación y dominio de la actividad, y creación de hábitos. También es labor del profesor el establecimiento del número de clases dedicadas a cada contenido de acuerdo a los objetivos previstos.

6.3.2.-Secuenciación de Contenidos

Condición física y Motriz

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Desarrollo de la resistencia muscular mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza para el trabajo en circuito.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. Ejercicios desaconsejados.
5. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico.
6. El entrenamiento de las capacidades físicas. Adaptación orgánica al entrenamiento. Principios del entrenamiento. Métodos y medios.
7. Elaboración y aplicación de programas de resistencia aeróbica, resistencia muscular y flexibilidad.
8. Relajación y respiración. Aplicación de técnicas aprendidas y experimentación de métodos de relajación por inducción a la obtención de sensaciones.
9. Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.

Juegos y deportes

1. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento de los deportes colectivo.

2. En entrenamiento de los deportes colectivos. Entrenamiento físico, técnico y táctico.
3. Planificación de actividades dirigidas a los deportes que se están practicando de manera autónoma.
4. *Hockey* :Fundamentos básicos.
5. El deporte como fenómeno social. Distintas formas de entender el deporte.
6. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

Actividades en la Naturaleza

1. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural.
2. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
3. La escalada. Materiales, tipos de escalada. Aspectos técnicos.
4. Las actividades deportivas en el agua.
4. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
5. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Expresión corporal

1. Práctica de actividades rítmicas con una base musical.
2. Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.
3. Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
4. La expresión artística en los deportes. Deportes basados en el ritmo y en la composición de coreografías.
5. Participación y aportación al trabajo en grupos.

Salud y Calidad de vida.

- 1.-Hábitos posturales
- 2.-Alimentación y dieta equilibrada.
- 3.-Higiene personal en relación con la actividad física.

4.-Hidratación.

5.-Hábitos de seguridad en la práctica de actividad física

6.3.3.-Unidades y Temporalización

1º TRIMESTRE.

Unidad 1. Physical exercise and healthy life

Unidad 2. Learning to train.

Unidad 3. Capacidades físicas y entrenamiento.

2º TRIMESTRE

Unidad 4. Sport and quality of life.

Unidad 5. Team sport:

Unidad 6. Deportes. Hockey 2

3º TRIMESTRE

Unidad 7. Nature as pich: Actividades en el medio natural

Unidad 8. Initiation of dance.

6.4.-ACTIVIDADES

Las actividades son el conjunto de tareas, ejercicios, juegos, prácticas o trabajos que dirigen la acción educativa hacia un resultado. La mayor parte de las actividades en educación física están constituidas por prácticas motrices.

Las actividades deben informar del grado de consecución de las metas y fines planteados en una sesión o unidad didáctica, por este motivo las actividades deben

coincidir con los objetivos y con los contenidos que en cada momento se han planteado en la programación.

Por el lugar que ocupan en el proceso de enseñanza-aprendizaje podemos diferenciar varios tipos de actividades, entre las que destacan:

- **Actividades de contacto o comienzo de un nuevo aprendizaje.**
- **Actividades de progresión que faciliten el aprendizaje.**
- **Actividades de profundización y de ampliación para aumentar conocimientos.**
- **Actividades integradoras de lo que se ha aprendido.**
- **Actividades de evaluación para comprobar los resultados.**

6.5.-METODOLOGÍA

El concepto de método es polisémico, sobre todo desde el punto de vista didáctico. Podría definirse como la suma planificada de procedimientos para alcanzar una meta. Consecuentemente, la metodología hace referencia al conjunto de métodos que se emplean en una determinada especialidad.

La metodología hace referencia a las decisiones que tanto el alumno como el docente toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que tienen que ver con factores tales como selección de la materia, grado de participación del alumno y del profesor, organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, etc. El método también engloba los estilos de enseñanza.

Es una parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos y recursos en la enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Toda metodología debe quedar sostenida por una visión epistemológica o teórica de fondo para dotarla de significado. La información que nos ofrece la pedagogía y la psicología sobre el comportamiento y conducta humana en diversas situaciones educativas resulta imprescindible. El conocimiento del alumno en general, de sus capacidades cognoscitivas especialmente relacionadas con su edad, de sus habilidades, sus vivencias internas e intereses aportarán los datos necesarios para la aplicación del método más idóneo.

Los recursos metodológicos que utilicemos deben quedar estrechamente ligados a los objetivos perseguidos. El hecho educativo se compone de la intención y la acción de educar. Se educa siempre a alguien para algo. La educación se vive como una actividad que se dirige hacia algún término para operar cambios en la conducta.

La metodología queda incluida en la finalidad educadora desde el momento en que la acción educativa se vale de unos medios para conseguir unos fines.

De los documentos creados a partir de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo se infieren una serie de principios didácticos que dirigen las propuestas metodológicas. Hacen referencia a los siguientes aspectos:

- **Aprendizaje significativo.** Desde una perspectiva educativa que tiene en cuenta las circunstancias del alumno y sus propios intereses, se ofrece la posibilidad de ir ampliando conocimientos desde los niveles que conoce cada uno. Partir de lo que se ha hecho, experimentado o de lo que se es capaz de hacer supone una motivación añadida.
- **Aprendizaje constructivista.** Los métodos utilizados facilitarán la actuación del alumno para que se sienta partícipe del proceso y le aporte algo nuevo. Implica la libertad de acción al tiempo que la responsabilidad del alumno para que adquiera la información suficiente, la analice y decida sobre las distintas opciones presentadas en un problema motivador.
- **Aprendizaje secuencial y progresivo.** Supone un análisis minucioso de la programación para tener en cuenta las características particulares de los contenidos y de sus especiales dificultades a la hora de enseñarlos y aprenderlos.

Las habilidades específicas y los movimientos complejos se alcanzarán con éxito si respetamos las sucesivas fases de su aprendizaje.

- **Diversificación de los métodos de trabajo.** Cada situación de enseñanza-aprendizaje exige la elección de una metodología específica. No se concibe la utilización de un mismo sistema o estilo de enseñanza en la Educación Física actual.
- **Aprendizaje integral y global.** El programa de Educación Física contemplará tanto la mejora de habilidades como los aprendizajes conceptuales y la adquisición de hábitos y actitudes transferibles a otras situaciones de aprendizaje y de la vida real.
- **Aprendizaje individualizado.** Debe atender a los niveles de desarrollo del alumno y a su ritmo particular de comprensión, análisis y ejecución de las tareas.

La orientación metodológica de los materiales presentados en este programa va dirigida a la consecución de objetivos y capacidades diversas. Los logros motrices, los conocimientos despertados y las actitudes desarrolladas irán acompañados de la adquisición de competencias que prepararán a nuestros alumnos para interactuar con todo cuanto les rodea.

Merecen especial atención la consecución de competencias en los siguientes ámbitos:

- Relacional, haciendo posible la integración, la colaboración, la cooperación y el respeto entre los componentes de un grupo al que se pertenece.
- Personal, mejorando la autoestima y autosuperación en cualquier situación que se presente fruto del conocimiento de las posibilidades individuales.
- Cultural, adquiriendo conocimientos y participando en actividades identificadas con nuestras tradiciones y costumbres en forma de bailes, danzas, juegos y deportes.
- **Aprendizaje autónomo**, facilitando medios y oportunidades para experimentar actividades físicas y poder, posteriormente, decidir y ampliar conocimientos y vivencias en torno a las más motivantes dirigidas a crear hábitos saludables, relacionarnos con los demás, mejorar nuestras capacidades y formar parte de nuestro tiempo libre.

6.6.-EVALUACIÓN

La evaluación es algo más que el mero control y valoración del rendimiento académico de los alumnos. No cabe duda de que la evaluación pedagógica constituye uno de los problemas fundamentales de todo profesor y un momento importante y decisivo en todo el proceso educativo.

Podemos afirmar que, en cualquier nivel educativo, la evaluación tiene dos funciones importantes. La primera de diagnóstico sobre el desarrollo del proceso, y la segunda de sanción de los conocimientos adquiridos por el alumno.

Los esfuerzos por lograr una evaluación efectiva y coherente con estas características tendrán sentido si, de hecho, sirven para algo más que para determinar, al final, unas calificaciones; es decir, si repercuten y pueden ser de utilidad a todos los que, de alguna forma, intervienen en el proceso educativo: alumnos, profesores, centro y la propia administración educativa.

La evaluación no es un componente aislado del currículo. Es necesaria una coherencia entre el modelo de enseñanza y el modelo evaluativo, entre cómo se enseña y cómo se evalúa. Si se ha optado por una diversidad metodológica, parece de sentido común que se aplique el mismo criterio para la evaluación. Cuantos más datos tengamos del alumno y más nos aproximemos a su forma de trabajar y asimilar los contenidos, más precisos podremos ser a la hora de valorarlos.

La evaluación se entiende como un instrumento de aprendizaje y de mejora docente, una tarea que no debe relegarse para el final, sino que forma parte de todo el proceso didáctico. Si las actividades y las estrategias pretenden conseguir un alumno participativo, crítico, dialogante, reflexivo y constructor de su propio aprendizaje, si queremos que los estudiantes aprendan a aprender, no sería lógico que nuestra evaluación se redujera a un determinado tipo de pruebas. De igual manera la evaluación no debe detenerse exclusivamente en el trabajo del alumnado, sino que el profesor y el programa deben ser igualmente valorados.

Podemos dividir la evaluación en tres capítulos de acuerdo al momento de aplicación:

- **Evaluación inicial:** tiene un carácter de diagnóstico. Sirve para conocer al alumno, sus posibilidades motrices cuantitativas y cualitativas y los conocimientos que posee de niveles anteriores. Las observaciones de su rendimiento académico, entrevistas, informes e historiales con los centros de procedencia, junto con las pruebas valorativas de sus conocimientos y capacidades psicomotrices, completan esta evaluación a principios de curso.
- **Evaluación formativa,** continua: se lleva a cabo a lo largo de todo el curso y permite ajustar progresivamente la intervención y ayuda psicopedagógica al proceso de enseñanza-aprendizaje de cada alumno. Exige una atención constante del proceso para no desviarse de las pautas establecidas; además la atención debe ser individualizada y tomará las medidas correctoras inmediatamente observada el desajuste.

Nos valdremos de distintas técnicas y herramientas para detectar puntualmente el progreso de los alumnos para informarles, corregirles y dotarles de los recursos necesarios que necesite cada uno.

- **Evaluación sumativa o final:** comprobará el grado de cumplimiento de los objetivos. Con anterioridad se han de establecer los criterios y procedimientos evaluativos, así como la totalidad de los contenidos susceptibles de ser evaluados. Debe existir una correspondencia clara entre objetivos, contenidos y evaluación. La información incluirá a todos los elementos que pretendemos evaluar (conceptos, procedimientos y actitudes) y cuál es el valor ponderal de cada uno.

6.6.1.-CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN de 4º de ESO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso de 1º de Bachillerato, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|--|--|
| <p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> | <p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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.</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito</p> |

| | |
|--|---|
| <p>características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> | <p>previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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.</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

6.6.2.- Calificación.

Conceptos...30%.

Procedimientos...40%.

Actitudes...30%.

Nota: Para la realizar sumativa de los % de conceptos, procedimientos y actitudes se deben de haber aprobado cada una de las partes por separado.

6.7.-ÁREAS TRANSVERSALES

Este aspecto es de vital importancia para completar una formación que capacite a los alumnos a integrarse en la sociedad de acuerdo a las exigencias de nuestro tiempo. Es otra forma de entender la educación apoyada ahora más en valores y normas, donde el respeto y la tolerancia toman protagonismo frente a otras formas tradicionales de instruir.

Los temas transversales reciben esta denominación porque se articulan dentro de la programación con una estructura diferente al carácter continuo y progresivo de los demás elementos del currículo. Afectan a todas las áreas y contenidos de todas las materias de forma generalizada y constante. Aunque no amplían los contenidos de las asignaturas, tienen en cuenta diversos aspectos para la formación de los alumnos. Son consideradas nexos entre disciplinas, pues su tratamiento debe ser común entre ellas. Los temas transversales ocupan un lugar en la programación cada vez más destacado. Su presencia define las líneas de actuación didáctica e inciden en los resultados de la evaluación.

El tratamiento de los temas transversales en Educación Física constituye un tema de gran relevancia debido al contacto físico, relaciones que se establecen, sentimientos que afloran, etc. Durante la actividad física aparecen conductas y comportamientos que darán origen a un sinnúmero de situaciones que habrá que controlar, dirigir, potenciar, apaciguar o moderar según los casos. De estas vivencias y contactos entre los componentes de un grupo surgirán una serie de valores, conductas y hábitos que conducen a la formación de su personalidad.

Cada profesor deberá incorporar los temas transversales dentro de su programación y tratarlos en el momento conveniente. La Educación Física, por los contenidos que

posee, adquiere un lugar privilegiado para su acometida. La diversidad de situaciones que se presentan y las exigencias relacionales en el desarrollo de actividades nos brindan inmejorables oportunidades.

De forma esquemática ofrecemos la relación de áreas transversales y algunas ideas sobre cómo podemos trabajarlas.

- Educación para la igualdad, la interculturalidad, la convivencia pacífica y los derechos humanos. Es una de las áreas que mejor podemos trabajar desde la Educación Física, incidiendo en aspectos como: evitar discriminaciones, intolerancia, ayudando a los demás, asumir funciones iguales, trabajar con todos los compañeros/as, respetando al grupo, cooperando y participando en todo tipo de tareas, etc. Uno de los objetivos generales de ciclo y etapa se dirigen a conseguir los mejores resultados de convivencia y respeto. La convivencia pacífica tiene un significado muy amplio y debe ser tratada en todos los ámbitos de la vida. Desde nuestra asignatura evitaremos situaciones que provoquen violencia, agresividad, discusiones y otros comportamientos reprochables.
- Educación sexual. Nos dirigirá a considerar y respetar al otro sexo y a rechazar cualquier conducta sexista procedente de nuestra comunidad y presente en nuestro entorno escolar, familiar y social.
- Educación para la salud, el consumo, el ocio y la prevención de drogodependencia. Además de área transversal es contenido propio de la asignatura, con lo cual abordaremos temas de cuidado personal, actitudes correctas, utilización de métodos adecuados, utilización de materiales correctamente, evitar riesgos y asumir un ritmo propio de trabajo. La adquisición de productos y artículos debe basarse en las necesidades y utilización adecuada. Esta premisa se advertirá en Educación Física desde el cuidado de instalaciones y materiales y buen uso que se haga de ellos. De igual forma podemos aplicarlo al esmero y atención de nuestra ropa, calzado y utensilios propios.
- Educación ambiental. Las habilidades deportivas en la Naturaleza será el marco idóneo donde la pondremos en práctica respetando la flora y la fauna e intentando no alterar el entorno durante nuestra estancia en él.
- Educación vial. El conocimiento y respeto de las normas en cualquier escenario se hace imprescindible para una mejor convivencia. Nuestras salidas del centro

educativo han de estar marcadas por la atención a las reglas e indicaciones que dirigen la vida en las ciudades, calles, carreteras o edificios.

6.8.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El actual sistema educativo considera prioritarios el aprendizaje individualizado y la forma y ritmo de aprendizaje. La heterogeneidad de los grupos hace necesaria la adopción de medidas en busca de ofrecer oportunidades a todos nuestros alumnos y conseguir los mayores índices de éxito al finalizar la etapa.

De forma general, en los diferentes niveles de concreción del currículo encontramos dos modos de atención a la diversidad: la optatividad y la diversificación curricular. La optatividad responde a los intereses de los alumnos y a su línea de estudio futura; se pretenden medidas orientadoras que promuevan el máximo desarrollo de las capacidades de los alumnos estableciendo opciones en tercero y cuarto a través de distintos itinerarios para ofrecer las fórmulas educativas flexibles que mejor se adapten a sus expectativas. La diversificación supone un apoyo y atención a los alumnos que, a pesar de su esfuerzo, no han sido capaces de superar los objetivos de la etapa al cumplir los dieciséis años.

Los criterios generales que dirigen la elaboración de las adaptaciones curriculares son:

- Análisis de las dificultades de los alumnos que pertenecen a diversificación.
- Identificación de las posibilidades que tienen de conseguir los objetivos planteados.
- Establecimiento de los objetivos que pueden llegar a alcanzar.
- Propuesta de un tipo de evaluación que permita la consecución de los objetivos.

Las adaptaciones pueden ser de carácter general o específico. Presentamos el siguiente ejemplo.

| DE CARÁCTER GENERAL | DE CARÁCTER ESPECÍFICO |
|---|---|
| - Adaptaciones curriculares generales no significativas. - Apoyo teórico y práctico para la consecución de los objetivos | - Valoración pormenorizada de los alumnos que se encuentren en un programa de diversificación. - Establecimiento de subgrupos dentro del grupo central para atender sus necesidades. |

| | |
|---|---|
| <p>mínimos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posibilidades de poder superar la materia por varias vías alternativas. - Reducir los contenidos del curso o ciclo que no se consideren de vital importancia. - Valoración de la actividad desarrollada con ligeros cambios en la ponderación de conceptos, procedimientos y actitudes. - Intensificar los aspectos relacionales del grupo. - Motivación individual y grupal para llegar a los objetivos previstos. | <ul style="list-style-type: none"> - Proponer los objetivos mínimos a alcanzar durante el curso de forma consensuada y adquirir el compromiso de trabajo para conseguirlos. - Disponer del tiempo necesario para alcanzar metas a corto plazo, sin preocuparnos del tiempo invertido en cada consecución. - Tener previstas las necesidades de materiales necesarios para el apoyo específico. - Valorar las actuaciones por la actitud demostrada más que por el resultado conseguido. - Facilitar pautas de trabajo y actuación para desenvolvimiento en la vida real. |
|---|---|

De igual forma hay que disponer las medidas oportunas en la adaptación del currículo para los alumnos con necesidades educativas especiales. Considerando la actual política educativa, el destino escolar de muchos niños y niñas con trastornos o alteraciones de diferente naturaleza serán los centros públicos ordinarios. Con anterioridad permanecían escolarizados en centros especiales, pero los cambios ideológicos, culturales y sociales han permitido un cambio legislativo que atienda las nuevas demandas.

Los docentes se enfrentan a una situación desconocida que proviene, generalmente, de la mínima información recibida, desinterés, desvinculación, ciertos prejuicios, confusiones, etc. Ahora es el momento de romper con las tradicionales posturas de conformismo, con la rutina y los anquilosamientos que provoca una experiencia repetida a lo largo de los cursos escolares para despertar a las nuevas necesidades educativas y poder recibir y tratar a todos los alumnos respetando el principio de individualidad a que tienen derecho.

Muchos profesionales se muestran dispuestos mostrando una apertura auténtica a los problemas que han de abordar, pero las buenas intenciones no bastan para cumplir con

nuestras funciones docentes ya que, la ignorancia unida al atrevimiento nunca traerán buenas consecuencias.

Está muy claro que ya han pasado los tiempos en que al discapacitado se le apartaba de las actividades desarrolladas por el resto de sus compañeros, se le mantenía sentado, o simplemente no acudía a las clases de educación física. Si los alumnos están preparados para afrontar los mismos retos que cualquiera, el profesor también ha de estarlo.

NOTA: ALGUNAS DE LAS SESIONES DE LA PRESENTE PROGRAMACIÓN, SE IMPARTIRÁN EN EL ENTRONO PRÓXIMO AL CENTRO, PERO FUERA DEL MISMO. A TRAVÉS DE ESTA NOTA INFORMAMOS QUE EN ALGUNA SESIÓN SALDREMOS DEL CENTRO.

**PROGRAMACIÓN
DE
BACHILLERATO.**

1.-INTRODUCCIÓN

Con el bachillerato se pretende dar al alumnado una educación y una formación integral, intelectual y humana, que le ayude a desempeñar sus funciones sociales y laborales.

Desde esta perspectiva polivalente, la Educación Física, en esta etapa, debe orientarse en una doble dirección: por una parte, es preciso culminar el proceso de concienciación para que el alumnado incorpore como hábito de vida la práctica sistemática de actividad físico-deportiva saludable y recreativa, y, por otra, abrirles un campo profesional al que luego podrá incorporarse desde los estudios universitarios o ciclos formativos relacionados.

Las líneas maestras que definen la intervención didáctica del docente, pueden ser las marcadas en la etapa anterior, manteniéndose la necesidad de entender la Educación Física como cultura, cultura para la salud dinámica y para la utilización constructiva del ocio, principales espacios de convergencia de la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas con la actividad física y el deporte. Desde la salud dinámica, habrá que abrir al alumnado la puerta de los conceptos, principios y procedimientos básicos que van a sustentar la práctica saludable de la actividad física, facultándole para la planificación y realización autónoma de su propia práctica.

Por otro lado, el conocimiento de las diversas posibilidades que ofrecen las actividades motrices para una utilización constructiva del ocio, debe ser otro espacio en el que se debe profundizar en esta etapa, haciendo especial incidencia en los juegos y los deportes, en las actividades recreativas, rítmicas y expresivas y en el entorno natural, sin olvidar la incorporación de las nuevas tendencias en relación a la cultura del cuerpo.

La Educación Física debe contribuir activamente al logro de las capacidades generales de la etapa. En este sentido, hay que recordar que las conductas motrices son el espacio ideal de manifestación de actitudes sociales e individuales, que deben ser orientadas hacia la asunción de los principios y valores que rigen la convivencia democrática.

En consecuencia, es muy importante recordar que las relaciones entre géneros deben ser sensiblemente respetuosas de sus matices diferenciadores y a la vez integradora, en la medida en que personas de ambos sexos comparten todos los ámbitos y funciones propias de la vida social. La convivencia pacífica y armoniosa entre géneros se construye desde unas relaciones interpersonales de igualdad, alejadas de falsas etiquetas y estereotipos. Este aprendizaje puede y tiene que tener lugar también en el ámbito de la Educación Física, porque constituye un contexto muy dado a los clichés sociales y a la asignación de roles erróneos.

La intervención del docente debe ir encaminada a facilitar la autonomía del alumnado en el trabajo. La consecución de este objetivo debe ser planteada progresivamente, para lograr que el paso de la dependencia a la emancipación en la construcción del proceso sea concluido con éxito, y teniendo siempre como eje de referencia el «para qué» se realizan las actividades. Así, en un primer momento, más reflexivo, hay que propiciar la familiarización del alumnado con el «qué» y el «cómo» plantear las actividades, para pasar después a cooperar con el alumnado, bajo la tutela del docente, para que vaya asumiendo pequeños espacios y tiempos de responsabilidad en las clases, y así, finalmente, sea capaz de planificar de forma autónoma su propia actividad motriz, sin perder de vista el verdadero sentido formativo del proceso.

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

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

actitudes positivas de respeto y tolerancia desde el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones propias y de los demás.

7.-PROGRAMACIÓN PARA 1º DE BACHILLERATO

Siguiendo lo establecido en la LOMCE 8/2013 y su correspondiente RD 1105/2014, así como la LEA 17/2007 y el Decreto 110/2016, se establecen los siguientes *Criterios de Evaluación e Indicadores de Logro* para 1º de Bachillerato: *(los Indicadores de Logro resaltados en negrita son los mínimos exigibles que el alumnado debe conseguir superar en las distintas UD de la materia).*

| CRITERIOS EVALUACIÓN | CC | ESTANDARES DE APRENDIZAJE |
|---|----------------------------------|---|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. 1.11 | CMCT CAA CSC SIEE | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |
| 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. 1.11 | CCL CAA CSC SIEE CEC | 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. |
| 3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, | CMCT CAA CSC SIEE | 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada |

| | | |
|---|---|---|
| <p>adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 1.11</p> | | <p>uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 1.11</p> | <p>CMCT CAA SIEE</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. 1.11</p> | <p>CMCT CAA SIEE</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. 1.11</p> | <p>CMCT CSC SIEE</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. 1.11</p> | <p>CMCT CAA CSC</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
|--|-----------------------------|--|

| | | |
|---|---------------------------|---|
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. 1.11</p> | <p>CSC SIEE</p> | <p>8.1 Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas. 8.2 Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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. 1.11</p> | <p>CCL CD CAA</p> | <p>9.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

En 1º de bachillerato, destacamos los siguientes núcleos temáticos, según el último decreto de la Junta de Andalucía.

7.1.-Núcleos temáticos.

Los contenidos de esta materia se presentan agrupados en los siguientes bloques de contenidos:

Condición física y Motriz

1. El calentamiento. Tipos y condiciones del calentamiento. Efectos sobre el organismo.
Elaboración y aplicación del calentamiento a diversas actividades.

2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Desarrollo de la fuerza. Efectos sobre el aparato locomotor.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
7. Prevención de daños y lesiones en los sistemas corporales a través de una correcta aplicación del ejercicio.
8. Utilización de métodos de relajación dirigidos a la liberación de tensiones y obtención de sensaciones placenteras.
9. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

Juegos y deportes

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes individuales y colectivos.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos deportivos.
3. Deportes individuales: los lanzamiento, saltos y carreras en atletismo,. Fundamentos técnicos y reglamento.
4. Deportes colectivos: voleibol ó *rugby*. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
5. Participación activa en los juegos deportes presentados.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Actividades en el medio natural

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
3. Carreras de orientación. Características y modalidades. Juegos y ejercicios de orientación.

4. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

Expresión corporal

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Distintas modalidades de bailes. Los bailes de salón.
4. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Salud y Calidad de vida.

- 1.-Hábitos posturales
- 2.-Alimentación y dieta equilibrada.
- 3.-Higiene personal en relación con la actividad física.
- 4.-Hidratación.
- 5.-Hábitos de seguridad en la práctica de actividad física

1. Cultura para la salud dinámica.

Relevancia y sentido educativo.

En la sociedad actual cada vez preocupan más los comportamientos de numerosos adolescentes, que contribuyen a la larga a provocar deficitarios estados de salud y bienestar (consumo de alcohol y tabaco, inadecuada alimentación, sedentarismo, etc.). El ámbito educativo no puede ser ajeno a esta realidad social, que requiere ser atendida con diligencia con propuestas orientadas a la mejora integral de la salud del alumnado, pues el estilo de vida adquirido al final de la adolescencia tiende a estabilizarse en la edad adulta.

En este sentido, el área de Educación Física debe asumir el desarrollo de las competencias en materia de salud, vinculadas más directamente con la práctica de la actividad física. Su idoneidad se encuentra en su singularidad, pues posibilita complementar la necesaria toma de conciencia con la acción, además de la relación directa que muchos de los contenidos que la conforman poseen con la promoción de la salud.

Generar hábitos saludables de vida y actividad física en el alumnado es, por tanto, una finalidad primordial del profesorado de esta materia, presentando la salud como una responsabilidad individual y colectiva. Además, se debe potenciar el desarrollo autónomo de los componentes saludables de la condición física y la adopción por el alumnado de actitudes críticas ante las prácticas sociales que inciden negativamente en la salud. Podemos abordar:

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física desde la realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

2. Cultura para la utilización constructiva del ocio.

La Educación Física en esta etapa educativa debe también facilitar al alumnado conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva, con actividades físico-deportivas recreativas y adaptadas, que sean el reflejo de una convivencia real entre géneros que compartan con normalidad espacios e intereses lúdicos y no necesariamente competitivos. Es también importante en esta etapa fomentar la actitud crítica para reflexionar sobre los valores que nuestra sociedad asigna al mundo de la actividad física y el fenómeno deportivo, evitando la manipulación por intereses ajenos a los propios principios. Desde el conocimiento de sí mismos y sus posibilidades de expresar, deben trabajar aspectos como la espontaneidad, la liberación en la respuesta, el descubrimiento personal, los desbloques, la relajación psíquica, etc., introduciendo la danza como actividad educativa, recreativa y creativa. Asimismo, se debe fomentar el interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio en entornos naturales diferentes a los habituales y profundizar en el conocimiento de las actividades que pueden realizarse en los mismos.

No se debe olvidar que el conocimiento del patrimonio lúdico andaluz y de los bailes propios de la comunidad, entendidos como actividades motrices tradicionales contruidos históricamente, se hace imprescindible para entender la cultura andaluza y valorarla como seña de identidad.

Es necesario subrayar la dimensión comunicativa que todo movimiento posee y que deberá desarrollarse junto con otros códigos y lenguajes. Con este núcleo de contenidos se pretende que todos los alumnos y alumnas adquieran un desarrollo integral que les permita sentirse satisfechos con su propia identidad personal.

Contenidos y problemáticas relevantes.

La contribución a que el alumnado adquiera el desarrollo integral a que se acaba de hacer referencia se puede hacer desde tres ámbitos principales:

- a) Desde los juegos y los deportes.**
- b) Desde el ritmo, la expresión y la comunicación corporal.**
- c) En el entorno natural.**

a) Desde los juegos y deportes.

Los contenidos en este ámbito se relacionan con:

- Perfeccionamiento de los medios técnico-tácticos y de los principios fundamentales de ataque y defensa de un deporte ya iniciado en la etapa anterior, respetando los distintos puntos de partida existentes en el alumnado.

Página núm. 108 BOJA núm. 169 Se vi lla, 26 de agosto 2008

- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma.

- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior.

- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridos, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional

- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

- Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores y actitudes que nuestra sociedad les otorga, haciendo evidente que en esta etapa sigue siendo posible una práctica físico deportiva: recreativa, integradora, saludable, no sexista y capaz de

mejorar las relaciones interpersonales de los participantes sin que las exigencias de ejecución motriz sean un obstáculo para nadie.

- Comprensión y vivencia de las actividades lúdicas tradicionales como elementos de la cultura, apreciando la influencia del contexto en las distintas épocas y profundizando en los valores que aporta a la convivencia, al conocimiento y respeto de diferentes culturas, a la solidaridad, tolerancia, comprensión, etc.

b) Desde el ritmo, la expresión y la comunicación corporal.

Los contenidos se relacionan con:

- El desarrollo de capacidades que permitan al alumnado explorar la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás. Es necesario pues, que el cuerpo no quede reducido a respuestas únicamente perceptivas o motoras, sino que implique elementos comunicativos, afectivos y recreativos.

- La realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.

- El conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.

- El desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo- comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.

- La realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico, valorando su repercusión positiva en el rendimiento conseguido.

- El reconocimiento del valor expresivo, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona.

c.- En el entorno natural.

Los contenidos se relacionan con:

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

Problemáticas relevantes.

Se pueden señalar como tales, entre otras, las siguientes:

- Influencia de los medios de comunicación en el deporte.
- Actividad física en el medio natural y sostenibilidad.
- Género y actividad física.
- Influencia del valor social de cuerpo como elemento de expresión y comunicación.
- Desconocimiento del patrimonio lúdico-cultural andaluz.
- Utilización política de la actividad físico-deportiva.

El profesorado valorará en el alumnado los siguientes aspectos:

- Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.
- Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.
- Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.
- Investigar en el contexto familiar y social sobre las danzas y juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.
- Valorar la comprensión que el alumnado tiene sobre las bases de una actividad física respetuosa con el medio que colabora a su sostenibilidad.
- Comprobar cómo se adecuan y se utilizan los recursos expresivos en relación a las respuestas motrices dadas por el alumnado. Se trata pues de constatar cómo, a través de los gestos y de la postura corporal, los alumnos y alumnas consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.

7.2.- OBJETIVOS

7.2.1.-Objetivos Generales de Etapa.-

- 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 y favorezca la sostenibilidad.

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 existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de 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 y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.

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-social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

7.2.2.-Objetivos de área.

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.

3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.

4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.

5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.

6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

7.2.3.-Objetivos de Curso para 1º de Bachillerato.

1. Recordar funciones, estructura y tipos de calentamiento poniendo en práctica los diferentes ejercicios del calentamiento general y creando, cooperando con su grupo, un calentamiento específico valorando su importancia para la prevención de lesiones.

2. Conocer y reflexionar sobre su estado de condición física mediante la realización de los test de la batería EUROFIT valorando y concienciándose de sus posibilidades y limitaciones así como la de sus compañeros/as.

3. Recordar y practicar diferentes ejercicios y métodos de entrenamiento sobre las capacidades de fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia valorando su importancia tanto en la vida cotidiana como en posteriores aplicaciones.

4. Practicar y profundizar sobre las técnicas básicas de primeros auxilios y en la elaboración de un botiquín valorando la importancia de la prevención mediante una práctica cooperativa .

5. Planificar su propio plan de entrenamiento, siguiendo los principios básicos del entrenamiento, en función de sus intereses y carencias observadas en la evaluación de la C.F y ponerlo en práctica siendo conscientes de la importancia de un trabajo continuo para obtener resultados a largo plazo.

6. Recopilar, practicar y dirigir juegos y deportes tradicionales recopilados mediante la búsqueda informática así como en entrevistas con personas mayores, acercándose a la cultura andaluza y contribuyendo su difusión.

7. Amplía sus conocimientos sobre diferentes danzas grupales internacionales y bailes de salón participando en su ejecución así como en la composición y descubrimiento de los mismos cooperando y respetando el nivel propio y de sus compañeros/as bajo.

8. Crear y poner en práctica de forma grupal una composición coreográfica incorporando habilidades conocidas colaborando con sus compañeros/as y mostrando una actitud desinhibida.

9. Conocer y practicar los fundamentos básicos del bádmtón en situaciones reales de juego mostrando una actitud de superación sin rendirse y respetando tanto el material como el nivel propio y de los compañeros/as.

10. Concienciarse del tipo de alimentación que lleva a cabo conociendo, elaborando y poniendo en práctica su propio plan de alimentación en función de sus necesidades e intereses valorando la necesidad de cambio para llevar una vida más saludable.

11. Conocer, practicar e investigar sobre diversos deportes adaptados experimentando las sensaciones de las personas con discapacidad y valorando el esfuerzo de éstas para la práctica deportiva.

12. Conocer y mejorar las habilidades acuáticas básicas así como iniciarse en la práctica del salvamento acuático respetando las normas de seguridad e higiene y contribuyendo a la utilización del tiempo libre de una forma activa y saludable.

13. Conocer y profundizar sobre determinadas actividades en el medio natural mediante la práctica de un circuito de orientación, senderismo por Sierra Nevada y organización de una marcha mediante una práctica cooperativa y respetando y conservando el medio natural.

14. Conocer y practicar los fundamentos básicos del patinaje en situaciones variadas valorando este deporte como una alternativa de transporte ecológico y saludable y desarrollando una práctica segura y controlada.

15. Conocer y practicar los principios básicos de la respiración, Yoga, Tai – Chi, relajación de Jacobson y Schultz mediante la realización de movimientos específicos, relajaciones y respiraciones concienciándose de la importancia de conocer y sanar el cuerpo para llevar una vida más saludable.

7.4.-Contenidos.

7.4.1.-Secuenciación de contenidos

1. Actividad física y salud:

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

2. Actividad física, deporte y tiempo libre:

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior: FÚTBOL Y BÁDMINTON.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivos recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte. (BOE núm. 266 Martes 6 noviembre 2007 45391)
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

7.4.2.-UNIDADES Y TEMPORIZACIÓN

1º Trimestre

- Unidad 1. Condición física
- Unidad 2. Capacidades físicas
- Unidad 3. Acondicionamiento físico.
- Unidad 4.-Actividad física y salud

2º Trimestre

- Unidad 4. Fútbol
- Unidad 5. Bádminton.

3º Trimestre

- Unidad 6. Las actividades en la naturaleza
- Unidad 7. Las manifestaciones rítmicas

7.5.-EVALUACIÓN.

7.5.1.-CRITERIOS Y ESTANDARES DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso de 1º de Bachillerato, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|--|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los |

| | |
|---|--|
| <p>específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> | <p>condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> |
| <p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> | <p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p> |
| <p>3. Solucionar de forma creativa 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.</p> | <p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elaborar su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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.</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

7.5.2- Criterios de Calificación.

40% Conceptuales.

40% Procedimentales.

20% Actitudinales.

Para que el alumno consiga evaluación positiva en la materia o área deberá obtener al menos el 50% en cada uno de los apartados.

8.-PROGRAMACIÓN DE 2º DE BACHILLERATO

ASIGNATURA DE LIBRE CONFIGURACIÓN

1.-INTRODUCCIÓN.

La intervención del docente debe ir encaminada a facilitar la autonomía del alumnado en el trabajo. La consecución de este objetivo debe ser planteada progresivamente, para lograr que el paso de la dependencia a la emancipación en la construcción del proceso sea concluido con éxito, y teniendo siempre como eje de referencia el «para qué» se realizan las actividades. Así, en un primer momento, más reflexivo, hay que propiciar la familiarización del alumnado con el «qué» y el «cómo» plantear las actividades, para pasar después a cooperar con el alumnado, bajo la tutela del docente, para que vaya asumiendo pequeños espacios y tiempos de responsabilidad en las clases, y así, finalmente, sea capaz de planificar de forma autónoma su propia actividad motriz, sin perder de vista el verdadero sentido formativo del proceso.

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

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

2.-OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA PARA 2º BACHILLERATO

(OPTATIVA)

1. Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física y utilizarlos para mejorar los rendimientos personales, teniendo en cuenta las propias características biológicas y psicológicas, y respetando las de las otras personas.
2. Conocer instrumentos y procedimientos científicos de observación, búsqueda y análisis de datos, medida y control, relacionados con la actividad física para mejorar la salud, el bienestar y el equilibrio con el medio.
3. Conocer y valorar las repercusiones que la actividad física, como un tipo específico de actividad humana, tiene en el medio ambiente, utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de vida en un medio sano.
4. Desarrollar hábitos de participación en actividades físicas, de ocio, expresión corporal y deportes de forma individual o colectiva, valorando las actitudes de empatía y solidaridad.

3.-CONTENIDOS PARA 2º BACHILLERATO (OPTATIVA)

1. ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.

Pueden incluirse en este núcleo los siguientes contenidos:

- Condición biológica: concepto y estructura de la condición biológica; sistemas y medios para su desarrollo; pruebas funcionales para su valoración; principios

del acondicionamiento físico; factores que lo modifican; estadística y análisis de los datos aplicados a la actividad física; prácticas de desarrollo de la condición biológica.

- Bases de la programación de la actividad física: la sesión de la actividad física y el entrenamiento deportivo; planificación y programación; teorías más importantes del aprendizaje motor; medios y recursos para la actividad física; trastornos motores y psicomotrices; adaptaciones significativas en las sesiones y planes de entrenamiento como consecuencia de las características personales.
- Bases físico- biológicas del ejercicio: biomecánica del movimiento; bases científicas del movimiento corporal y el ejercicio; biotipología; composición corporal (problemas de salud).

2. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

Se proponen los contenidos siguientes:

- Anatomía y fisiología del movimiento corporal: bases fisiológicas y anatómicas del movimiento corporal; el acto motor en relación con la actividad física; los sistemas orgánicos; la adaptación funcional al ejercicio; bases energéticas para la actividad física; alteraciones del rendimiento motor: el doping.
- salud en la actividad física: condiciones de realización de, la actividad física (instalaciones, higiene mental y corporal, indumentaria, alimentación, etc.); prevención y lesiones más frecuentes de la actividad física y el deporte; primeros auxilios.
- Ciencias auxiliares a la actividad física: ciencias fundamentales y ciencias auxiliares a la actividad física; conducta y actividad; acto motor y conducta motriz: la rehabilitación y salud a través del ejercicio.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y ENTORNO.

Contenidos propios de este núcleo son:

- Deporte: evolución del concepto de deporte y actividad física; historia del deporte (Deporte, tradición y cultura); el deporte en la sociedad, entorno rural y entorno urbano; deporte-ocio, deporte-profesión, deporte-espectáculo. Legislación y organización del deporte; Sociología del deporte. El deporte como forma de entender la actividad física; técnica y táctica de los deportes; deportes individuales y deportes colectivos. Prácticas deportivas.
- Expresión y comunicación. Lenguaje corporal: el lenguaje de! cuerpo; la expresión como medio de comunicación; técnicas de las diferentes manifestaciones corporales en función del espacio y el tiempo.
- La actividad física en la naturaleza: concepto del entorno, medio ambiente y naturaleza; los espacios naturales en Andalucía; zonas naturales y protegidas, geografía y actividad física; la actividad física en la Naturaleza; actividades de ocio y recreación; el deporte en la Naturaleza.

4.-UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORIZACIÓN

1º Trimestre

Unidad 1. Plan de trabajo 1

Unidad 2. Plan de trabajo 2

Unidad 3. Alimentación y actividad física

2º Trimestre

Unidad 4. Hockey

Unidad 5. Bádminton.

3º Trimestre

Unidad 6. Las actividades en la naturaleza

Unidad 7. Las manifestaciones rítmicas.

5.-METODOLOGÍA

El concepto de método es polisémico, sobre todo desde el punto de vista didáctico. Podría definirse como la suma planificada de procedimientos para alcanzar

una meta. Consecuentemente, la metodología hace referencia al conjunto de métodos que se emplean en una determinada especialidad.

La metodología hace referencia a las decisiones que tanto el alumno como el docente toman en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que tienen que ver con factores tales como selección de la materia, grado de participación del alumno y del profesor, organización de la clase, duración, ritmo de aprendizaje, estrategias de enseñanza, recursos didácticos, etc. El método también engloba los estilos de enseñanza.

Es una parte de la didáctica que trata sobre el conocimiento de los métodos y recursos en la enseñanza, gracias a la cual podemos encontrar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje a los alumnos.

Toda metodología debe quedar sostenida por una visión epistemológica o teórica de fondo para dotarla de significado. La información que nos ofrece la pedagogía y la psicología sobre el comportamiento y conducta humana en diversas situaciones educativas resulta imprescindible. El conocimiento del alumno en general, de sus capacidades cognoscitivas especialmente relacionadas con su edad, de sus habilidades, sus vivencias internas e intereses aportarán los datos necesarios para la aplicación del método más idóneo.

Los recursos metodológicos que utilicemos deben quedar estrechamente ligados a los objetivos perseguidos. El hecho educativo se compone de la intención y la acción de educar. Se educa siempre a alguien para algo. La educación se vive como una actividad que se dirige hacia algún término para operar cambios en la conducta.

La metodología queda incluida en la finalidad educadora desde el momento en que la acción educativa se vale de unos medios para conseguir unos fines.

De los documentos creados a partir de la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre de Ordenación General del Sistema Educativo se infieren una serie de principios didácticos que dirigen las propuestas metodológicas. Hacen referencia a los siguientes aspectos:

- **Aprendizaje significativo.** Desde una perspectiva educativa que tiene en cuenta las circunstancias del alumno y sus propios intereses, se ofrece la posibilidad de ir ampliando conocimientos desde los niveles que conoce cada uno. Partir de lo que se ha hecho, experimentado o de lo que se es capaz de hacer supone una motivación añadida.
- **Aprendizaje constructivista.** Los métodos utilizados facilitarán la actuación del alumno para que se sienta partícipe del proceso y le aporte algo nuevo. Implica la libertad de acción al tiempo que la responsabilidad del alumno para que adquiera la información suficiente, la analice y decida sobre las distintas opciones presentadas en un problema motriz.
- **Aprendizaje secuencial y progresivo.** Supone un análisis minucioso de la programación para tener en cuenta las características particulares de los contenidos y de sus especiales dificultades a la hora de enseñarlos y aprenderlos. Las habilidades específicas y los movimientos complejos se alcanzarán con éxito si respetamos las sucesivas fases de su aprendizaje.
- **Diversificación de los métodos de trabajo.** Cada situación de enseñanza-aprendizaje exige la elección de una metodología específica. No se concibe la utilización de un mismo sistema o estilo de enseñanza en la Educación Física actual.
- **Aprendizaje integral y global.** El programa de Educación Física contemplará tanto la mejora de habilidades como los aprendizajes conceptuales y la adquisición de hábitos y actitudes transferibles a otras situaciones de aprendizaje y de la vida real.
- **Aprendizaje individualizado.** Debe atender a los niveles de desarrollo del alumno y a su ritmo particular de comprensión, análisis y ejecución de las tareas.

La orientación metodológica de los materiales presentados en este programa va dirigida a la consecución de objetivos y capacidades diversas. Los logros motrices, los conocimientos despertados y las actitudes desarrolladas irán acompañados de la adquisición de competencias que prepararán a nuestros alumnos para interactuar con todo cuanto les rodea.

Merecen especial atención la consecución de competencias en los siguientes ámbitos:

- Relacional, haciendo posible la integración, la colaboración, la cooperación y el respeto entre los componentes de un grupo al que se pertenece.
- Personal, mejorando la autoestima y autosuperación en cualquier situación que se presente fruto del conocimiento de las posibilidades individuales.
- Cultural, adquiriendo conocimientos y participando en actividades identificadas con nuestras tradiciones y costumbres en forma de bailes, danzas, juegos y deportes.
- **Aprendizaje autónomo**, facilitando medios y oportunidades para experimentar actividades físicas y poder, posteriormente, decidir y ampliar conocimientos y vivencias en torno a las más motivantes dirigidas a crear hábitos saludables, relacionarnos con los demás, mejorar nuestras capacidades y formar parte de nuestro tiempo libre.

6.-EVALUACIÓN

CRITERIOS Y ESTANDARES DE EVALUACIÓN PARA 2º BACHILLERATO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

Los criterios de evaluación curriculares de referencia correspondientes al curso de 1º de Bachillerato, así como sus respectivos estándares de aprendizaje, vienen expresados en el *Real Decreto 1105/2014*:

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES |
|---|--|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |
| 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. |
| 3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos | 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. |

| | |
|---|---|
| <p>deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> | <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> |
| <p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p> | <p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> |
| <p>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 implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> | <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> |
| <p>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, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p> | <p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p> |
| <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los</p> | <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> | <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> |
| <p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> | <p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> |
| <p>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.</p> | <p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> |

- Criterios de Calificación.

40% Conceptuales.

40% Procedimentales.

20% Actitudinales.

Para que el alumno consiga evaluación positiva en la materia o área deberá obtener al menos el 50% en cada uno de los apartados.

9.-ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

1.- ESTANCIA EN SIERRA NEVADA Y AL CETRO DE ALTO RENDIMIENTO.

2.- VIAJE Y ETANCIA EN CAZORLA: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

3.-CAMPEONATO INTERNO DE DIVERSOS DEPORTES.

4.-INTERCAMBIO DEPORTIVO INTERCENTROS.

Nota: Algunas sesiones de E.F. con 2º de bachiller se desarrollarán en la piscina y gimnasio municipal.

10.-METODOLOGÍA DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROYECTO LINGUISTICO BILINGÜE.

1.-Las clases prácticas se impartirán completamente en Inglés en todos los cursos de la ESO y Bachillerato.

2.-Los aspectos conceptuales (el saber), se realizarán en los cuadernos pedagógicos de los alumnos, alternando propuestas en Español y en Inglés.

3.-Los contenidos teóricos están en el libro de texto de la editorial Bruño. Los alumnos trabajarán haciendo resúmenes y esquemas de los contenidos del libro.

4.-Las tareas teóricas se realizarán en casa y se corregirán en clase antes de la clase práctica. Esta fase de corrección será en Inglés.

5.-Todos los días que se imparten clases debemos mandar tareas teóricas para casa y corregirlas al día siguiente.

6.-Se realizarán exposiciones orales en Inglés con apoyo de power point, tras la exposición se realizará un debate sobre lo expuesto, también en Inglés.

7.-En las exposiciones orales estará presente la Asistant Teacher que colaborará con el profesor en el proceso de corrección y evaluación de la exposición.

11.-PLAN LINGÜÍSTICO DE CENTRO EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE LECTURA CURSO 2018-2019

El I.E.S. Alba Longa, en su compromiso con el fomento de la lectura, viene desarrollando desde hace años Planes de Lectura de distinto carácter. Este curso 2018-2019, en el marco de nuestro Proyecto Lingüístico de Centro, hemos diseñado un nuevo plan con la pretensión de implicar a todas las Áreas, tanto lingüísticas como no lingüísticas. Nos proponemos acercar a los alumnos a lecturas de carácter divulgativo o de ficción que guarden relación con contenidos atractivos sobre las distintas materias, con el fin de conectar conocimientos y despertar su interés por variadas parcelas del saber. El objetivo primordial es estimular el placer por la lectura, la reflexión ética y el espíritu crítico. Por este motivo, alternaremos las obras recomendadas con las de libre elección por parte de los alumnos.

OBJETIVOS

- a) Crear en nuestros alumnos un hábito lector que les permita disfrutar de la lectura como una vía para desarrollar la imaginación y la capacidad de reflexión crítica.
- b) Captar las ideas esenciales e intenciones comunicativas de textos escritos de diferentes géneros literarios.

- c) Enfrentar a los alumnos a temas y situaciones diferentes que amplíen su visión del mundo, dotándolos de estrategias y de una mayor perspectiva ante la realidad que los rodea.
- d) Identificar el género al que pertenece un texto leído en su totalidad, reconociendo los elementos estructurales básicos: narrador, personajes, espacio, tiempo...
- e) Ampliar y enriquecer el vocabulario.
- f) Mejorar la ortografía a través del desarrollo de la memoria visual.
- g) Asimilar contenidos transversales mediante la reflexión derivada de la lectura.
- h) Dotar al alumno de capacidad de selección en cuanto a sus gustos y calidad de las obras, teniendo en cuenta la superproducción literaria actual.
- i) Fomentar la sensibilidad estética y el gusto por los clásicos.
- j) Incorporar la lectura a las actividades de su tiempo libre.

METODOLOGÍA

Para conseguir estos objetivos, la lectura en el aula debe ser diaria. La jornada escolar de nuestros alumnos es de 6 horas, y de estas, se dedicará media hora a leer. Este tiempo lo dividiremos en dos sesiones de 15 minutos que ocuparán la parte inicial o final de la clase de Lengua (siempre que haya ese día de la semana) y de otra materia escogida para cada día en función de su carga horaria. A principios de curso se marcarán en el horario de los grupos y de los profesores estos periodos de lectura.

Para combinar la lectura de libre elección con la lectura recomendada, la metodología será la siguiente:

-Durante los 15 minutos de la clase de Lengua los alumnos leerán el libro elegido por ellos (una vez dado el visto bueno por la profesora) que portarán en su mochila a diario. Así podrán continuar con él en casa en caso de tener interés por hacerlo, lo que suele ocurrir desde nuestra experiencia. También se podrá dedicar este tiempo a las obras de lectura obligatoria vinculadas al currículum de la asignatura o a la recomendación del mes si así lo desearan.

-En los 15 minutos de las demás asignaturas se leerá la recomendación del mes. Se tratará de una lectura sugerida por un determinado Departamento Didáctico para un mes concreto, de forma que a lo largo del curso hayan leído 9 obras de carácter divulgativo o de ficción cercanas a las distintas áreas del conocimiento, y cuyos criterios de selección se expondrán más abajo.

- Hay que añadir que fuera de este Plan Lector, las Áreas Lingüísticas trabajan

trimestralmente varias obras literarias (adaptadas en el caso de los idiomas), pero con una metodología diferente por estar muy estrechamente relacionadas con los contenidos de su Currículum. **Son obras de lectura obligatoria.**

LISTADO DE LIBROS POR MESES, ASIGNATURAS Y CURSOS

1ª DE E.S.O.

1º TRIMESTRE

OCTUBRE. Matemáticas: Los diez magníficos, Ana Cerasoli, Ed. Maeva.

NOVIEMBRE. Biología: Las praderas submarinas de Posidonia, descargable Junta de Andalucía

DICIEMBRE. Inglés: Las aventuras de Mowgli, Kipling, ed. adaptada Vicens Vives

2º TRIMESTRE

ENERO. MÚSICA: El síndrome Mozart, G. Moure, Ed. S.M.

FEBRERO. Francés: El jorobado de Notre Dame, ed. adaptada Vicens Vives .

MARZO. Dibujo. Acaba este libro, K. Smith, ed. Paidós .

3º TRIMESTRE

ABRIL. ORIENTACIÓN: Libro del bullying, Eric Kahn Gale. Edebé.

MAYO. Ed. Física: La aventura de los Balbuena en el imperio romano (Los Forasteros del Tiempo), Colección Futbolísimos, R. Santiago Ed. S. M. .

JUNIO. CSGH. Cuentos y leyendas del nacimiento de Roma, Savierau, F., ed. Anaya. .

2º DE E.S.O.

1º TRIMESTRE

OCTUBRE. ORIENTACIÓN: Just Listen, Sarah Dessen. Editorial MAEVA .

NOVIEMBRE. FÍSICA Y QUÍMICA. La clave secreta del universo, L. y S. Hawking, ed. Montena .

DICIEMBRE. MÚSICA: El enigma Vivaldi, Peter Harris, ed. Debolsillo.

2ºTRIMESTRE

ENERO. CSGH: Cuentos y leyendas de la Edad Media, Mirande, J., ed. Anaya..

FEBRERO. MATEMÁTICAS: La sorpresa de los números, Ana Cerasoli, Ed. Maeva. .

MARZO. FRANCÉS: Miguel Strogoff, J. Verne, edición adaptada Vicens Vives .

3ºTRIMESTRE

ABRIL. TECNOLOGÍA: Yo, robot, Isaac Asimov, Edhasa .

MAYO. RELIGIÓN/VALORES ÉTICOS: Superhéroe. Manual de instrucciones, K. Dempsey, Ed. Anaya. .

JUNIO. INGLÉS: Colmillo Blanco, Jack London, Vicens Vives .

3o DE E.S.O.

1ºTRIMESTRE

OCTUBRE. FRANCÉS: La perla, J. Steinbeck, Vicens Vives.

NOVIEMBRE. FÍSICA Y QUÍMICA: Galileo envenenado, David Blanco, ed. Anaya.

DICIEMBRE. BIOLOGÍA: El ladrón de cadáveres, R. L. Stevenson. Descargable en PDF.

2ºTRIMESTRE

ENERO. RELIGIÓN/VALORES: El Principito, A. de Saint-Exupéry, ed. Salamandra. .

Proyecto Lingüístico de Centro

FEBRERO. INGLÉS: El señor de las moscas, W. Golding, Alianza. .

MARZO. ORIENTACIÓN: 21 relatos contra el acoso escolar. Varios autores. SM. .

3ºTRIMESTRE

ABRIL. MATEMÁTICAS: Malditas matemáticas. Alicia en el País de los Números, Carlo Frabetti, Alfaguara Juvenil .

MAYO. E. FÍSICA: Todo se puede entrenar, T. Nadal, Ed. Alienta .

JUNIO. CSGH: Marco Polo. La ruta de las maravillas, Sildevila, J. M. Ed. Vicens Vives

4o DE E.S.O.

1ºTRIMESTRE

OCTUBRE. CSGH: Historia de dos ciudades, Charles Dickens, Ed. Vicens Vives .

NOVIEMBRE. RELIGIÓN/VALORES: Un mundo feliz, A. Huxley, ed. Debolsillo, .

DICIEMBRE. CULTURA EMPREND./ECONOMÍA: ¿Quién se ha llevado mi queso?, J.Spencer, Ed. Empresa Activa .

DICIEMBRE. LATÍN: Los viajes de Ulises, Anne-C., Vivet.R., Akal Ediciones .

2ºTRIMESTRE

ENERO. FÍSICA Y QUÍMICA. Cómo salvar al mundo con el aliño de ensalada y otros problemas científicos insólitos, T.Byrne y T. Cassidy, Alianza ed. .

FEBRERO. MATEMÁTICAS: El tío Petros y la Conjetura de Golbach, Apóstolos Doxiadis, Debolsillo.

MARZO. ORIENTACIÓN: El diario azul de Carlota, de Gemma Lienas, Ed. Destino.

3ºTRIMESTRE

ABRIL. INGLÉS: El retrato de Dorian Grey, Oscar Wilde, Ed. Edaf.

MAYO. FRANCÉS: La próxima vez, M. Lèvy, Ed. Rocabolsillo.

JUNIO. BIOLOGÍA: Lo que tú puedes hacer para salvar la Tierra. Debbie Silver y Bernardette Vallery. Ed. Loguez .

EVALUACIÓN:

Criterios comunes de evaluación y estándares relacionados con la lectura. Se tendrá en cuenta si los alumnos son capaces de :

- 1.-Leer y comprender con un grado creciente de interés y autonomía obras literarias cercanas a sus gustos, aficiones e intereses.
- 2.-Valorar las obras de lectura libre y recomendada.
- 3.-Leer por iniciativa propia acercándose a obras relacionadas con sus intereses personales.

- 4.-Reconocer y expresar el tema y la intención comunicativa de textos escritos propios del ámbito personal y familiar, académico/escolar, social, narrativos, descriptivos, instructivos, expositivos, argumentativos y dialogados, identificando la tipología textual seleccionada, las marcas lingüísticas y la organización del contenido.
- 5.-Deducir la idea principal de un texto y reconocer las ideas secundarias comprendiendo las relaciones que se establecen entre ellas.
- 6.-Trabajar en equipo determinados aspectos de las lecturas propuestas, investigando y experimentando de forma progresivamente autónoma.
- 7.-Expresar la relación que hay entre el contenido de la obra, la intención del autor y el contexto, y la pervivencia de temas, emitiendo juicios personales razonados.
- 8.-Aplicar estrategias de lectura comprensiva y crítica de textos.
- 9.-Leer de forma reflexiva, manifestando posturas de acuerdo y desacuerdo.
- 10.-Hacer conexiones entre un texto y su contexto, integrándolo y evaluándolo críticamente y realizando hipótesis sobre el mismo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Como instrumento de evaluación emplearemos el CUESTIONARIO. Cada departamento elaborará el que considere más adecuado para observar la correcta comprensión de la obrapropuesta, teniendo en cuenta que las preguntas sean no sólo literales, sino también inferidas y valorativas. Dicho cuestionario podrá realizarse de manera individual o en grupo, a discreción del profesor encargado de su valoración. No obstante, recomendamos no convertirlo en un examen, sino aprovechar las posibilidades que pueden derivarse de su contenido para entablar el debate en clase y trabajar así la oralidad, así como mejorar la comprensión lectora del grupo en general.

En cuanto a las obras propuestas por el Departamento de Orientación, las supervisarán los tutores durante una o varias tutorías del mes en cuestión a través del cuestionario elaborado por dicho Departamento, y se comentarán oralmente, fomentando de nuevo el debate.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El departamento de Educación física otorgará un total de 1 punto para valorar en su

totalidad la Competencia Comunicativa (hablar, leer, escuchar, escribir, interactuar). Por lo que un porcentaje de este punto irá destinado a la lectura del mes cuando les corresponda.

ESTRATEGÍAS METODOLÓGICAS CON LAS QUE EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA COLABORA CON EL PLAN LINGÜÍSTICO DE CENTRO

- 1.- Tenemos libro de texto en Inglés en cada nivel de secundaria y bachillerato. Los alumnos deberán realizar lecturas del libro y resúmenes en el cuaderno específico del área.
- 2.- Los resúmenes, deberes o propuestas deberán ser corregidos en público, de cada punto corregido se realizará un debate entre los alumnos y profesor.
- 3.- Los alumnos a partir de 2º de ESO planificarán calentamientos, juegos y partes principales propuestas por el profesor y deberán dirigirlas a los compañeros de clase, aportando información de cada actividad, así como su feedback correspondiente.
- 4.- Durante el 2º y 3º trimestre los alumnos deberán exponer un tema del libro en público, ayudándose de un power point, en un tiempo de 20 min máximo. Después de la exposición habrá un debate en clase sobre lo expuesto.

PROGRAMACIÓN DE AULA. DESARROLLO DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

| UNIDAD DIDÁCTICA 1: ROMPIENDO EL HIELO | | | | | | | |
|---|----|--------------|-------------------|--|----|--------------------|---|
| TRIMESTRE | 1º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 5 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| Unidad didáctica con la que se pretende facilitar la integración de los alumnos de nueva incorporación al centro y desarrollar actitudes de trabajo en equipo, para crear un clima de aula positivo de cara al resto del curso. Para ello se emplearán dinámicas basadas en la expresión corporal, así como la dramatización y el match de improvisación. | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | |
| 1. Conocer y practicar diferentes dinámicas de grupo, utilizando los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo. 2. Elaborar y representar una dramatización colectiva, ajustándose a las pautas marcadas | | | | 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con las dinámicas de grupo y con la dramatización. 1.2. Participa activamente en las diferentes dinámicas de grupo propuestas. 2.1. Elabora y ejecuta una dramatización colectiva en grupo ajustándose a las pautas establecidas. | | | |

| | |
|---|---|
| <p>y adoptando actitudes de participación activa y cooperación.</p> <p>3. Practicar la improvisación y el match de improvisación, colaborando de forma activa y desinhibida en las actividades propuestas.</p> <p>4. Mostrar actitudes de valoración y respeto hacia uno mismo, los compañeros, las normas y el material.</p> | <p>2.2. Se implica en la elaboración de la dramatización mostrando actitudes de participación activa y cooperación.</p> <p>3.1. Elabora tarjetas de improvisación ajustándose a las pautas establecidas.</p> <p>3.2. Participa activamente en las actividades de improvisación y en el encuentro final de improvisación.</p> <p>4.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada y mantiene hábitos de higiene en cada sesión.</p> <p>4.2. Valora y respeta las representaciones de los compañeros, así como el material utilizado.</p> |
|---|---|

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer y practicar dinámicas de presentación, desinhibición y confianza, valorando las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo.
- Conocer y utilizar la técnica expresiva de la dramatización para crear y ejecutar una representación colectiva, mostrando actitudes de participación activa y cooperación.
- Conocer y practicar actividades básicas de improvisación y participar en un match de improvisación final, respetando el propio nivel motriz y creativo y el de los compañeros, así como las normas y el material.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|----|------------------------------|----|------|-----|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 2 y 8. | EA | 2.1., 2.2., 2.3., 8.1., 8.2. | | | | | | | | | | | BLOQUE DE CONTENIDOS | | | | 1 | 2 | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | | | SABER HACER | | | SABER SER | | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas de presentación, desinhibición y confianza. - La dramatización como técnica expresiva. - La improvisación y el match de improvisación. | | | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos de presentación, desinhibición y confianza. - Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo. - Creación y representación de una dramatización colectiva. - Participación en un match de improvisación. | | | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de las posibilidades expresivas del cuerpo. - Cooperación en las actividades de dramatización e improvisación propuestas. - Respeto a las formas de expresión propias y de los compañeros. | | |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|---|--|--|--------------------|
| 1 | Practicar dinámicas para el conocimiento y la desinhibición del grupo, practicar dramatizaciones sencillas y comenzar a elaborar una dramatización grupal. | Dinámicas de presentación y desinhibición. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Sinéctica. | Masivo Grupos de 5 |
| 2 | Practicar nuevas dinámicas para mejorar la confianza del grupo, practicar una dramatización avanzada y continuar con la elaboración de la una dramatización grupal. | Dinámicas de desinhibición y confianza. Dramatización. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Sinéctica. | Masivo Grupos de 5 |
| 3 | Practicar ejercicios básicos de improvisación y de preparación al match de improvisación. | Improvisación y match de improvisación. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Sinéctica. | Masivo Grupos de 5 |
| 4 | Elaborar tarjetas de match de improvisación y utilizarlas para competir con otros equipos. | Improvisación y match de improvisación. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Sinéctica. | Masivo Grupos de 5 |
| 5 | Llevar a cabo la competición de match de | Match de | Asignación de tareas. | Masivo |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | improvisación y las dramatizaciones elaboradas. | improvisación y dramatizaciones. | Estilos socializadores. Sinéctica. | Grupos de 5 |
| ORIENTACIONES METODOLÓGICAS | | | | |
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura. | |
| ESTILO | Asignación de tareas, Estilos socializadores y Sinéctica. | | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007) | | | | |
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor -20%- (A). Creación y ejecución de una dramatización grupal -20%- (B). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Nueva entrega de dramatización | Recuperación en las siguientes U.D. | |
| PROFESOR | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 10 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación | |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Lengua (Teatro) | | Vida saludable y deportiva | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Creatividad | | Utilización del tiempo libre y ocio | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio. | | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Aros, conos, picas, cuerdas, esterillas, bancos suecos, etc. | | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | | PARA EL ALUMNO |
| <ul style="list-style-type: none"> - Learreta, B.; Ruano, K. y Sierra, M. A. (2006): Didáctica de la expresión corporal: Talleres monográficos. Barcelona: Inde. - Regodón, P. (2010): Recursos para practicar el <i>Match de Improvisación</i>. Temas para la Educación: Revista Digital para profesionales de la enseñanza, nº 8. - Ruano, K. y Sánchez, G. (2009): Expresión corporal y educación. Sevilla: Wanceulen. | | | | Cuaderno Pedagógico |

| | | | | | | | |
|---|----|-------|-------------------|------------|----|-------------|----|
| UNIDAD DIDÁCTICA 2: MEJORAMOS EN SALUD Y CALIDAD DE VIDA | | | | | | | |
| TRIMESTRE | 1º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 10 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| <p>Unidad Didáctica donde estableceremos las pautas generales que regirán la actividad físico-deportiva a lo largo del curso, trabajando los hábitos higiénicos, alimenticios y el control de la intensidad de la actividad física, para llevar a cabo una práctica segura y saludable. También evaluaremos las capacidades físicas básicas (CFB) con la Batería Eurofit y veremos como trabajarlas mediante métodos y medios de desarrollo específicos para cada CFB, orientado, todo ello, a que el</p> | | | | | | | |

alumnado tenga la capacidad de diseñar un programa personal para la mejora de su condición física.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) |
|---|--|
| 1. Saber y Utilizar autónomamente los diferentes elementos de un calentamiento (general y específico) y de una vuelta a la calma, concienciándose de su importancia como parte de una práctica de actividad físico-deportiva segura. 2. Conocer y Aplicar los criterios saludables relacionados con los hábitos higiénicos, la alimentación y el control de la intensidad, valorando su aportación a la salud y calidad de vida. 3. Conocer y vivenciar diferentes pruebas de la Batería Eurofit para la evaluación de las Capacidades Físicas Básicas, respetando el nivel propio y el de los compañeros. 4. Identificar y Practicar diferentes métodos y medios de desarrollo para cada capacidad física básica, valorando el esfuerzo y espíritu de superación propio y de los demás. | 1.1. Sabe y distingue las fases de calentamiento y vuelta a la calma, así como los elementos que componen a cada una. 1.2. Utiliza, de forma autónoma, dichos elementos al inicio y al final de las sesiones, y la valora como una parte más, integrada, dentro de la actividad físico-deportiva. 2.1. Conoce y aplica los criterios de una alimentación adecuada en el diseño de una dieta equilibrada. 2.2. Identifica y utiliza distintas pautas higiénicas en clase de EF. 2.3. Distingue y emplea diferentes estrategias para adecuar la intensidad de la actividad físico – deportiva a su nivel. 2.4. Reflexiona sobre la importancia de los hábitos higiénicos, la alimentación y el control de la intensidad, para llevar a cabo una actividad físico – deportiva saludable. 3.1. Distingue las pruebas de la Batería Eurofit específicas para la evaluación de cada capacidad física básica. 3.2. Participa de forma activa en la realización de las pruebas propuestas y acepta el nivel propio y de sus compañeros. 4.1. Diferencia entre métodos y medios de entrenamiento, tradicionales y actuales, específicos de cada capacidad física. 4.2. Practica con intensidad los métodos y medios de entrenamiento propuestos y respeta el esfuerzo y autosuperación de todos. |

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer y aplicar las nociones generales acerca de una alimentación correcta, de una higiene apropiada y de una actividad físico-deportiva segura y adecuada a su nivel, en distintas situaciones de enseñanza – aprendizaje propuestas por el docente, valorando la importancia de todos estos elementos para la salud y calidad de vida.
- Saber e identificar diferentes pruebas, incorporadas en la Batería Eurofit, para la evaluación de las distintas capacidades físicas básicas, mostrando actitudes de respeto hacia el nivel propio y del resto de compañeros.
- Identificar y practicar métodos y medios de desarrollo de las capacidades físicas básicas, tanto tradicionales, como más actuales, valorando el esfuerzo y espíritu de superación propio y de los demás.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|----|---|-----------------------------------|------|-----|---|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 4, 6, 7 y 8 | EA | 4.1., 4.2., 4.3., 4.4., 6.1., 6.2., 7.1., 7.3., 8.1. y 8.2. | BLOQUES DE CONTENIDOS | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|--|---|---|
| - Dieta Equilibrada. - Calentamiento y Vuelta a la Calma. - Estrategias de control del esfuerzo. - Pruebas de evaluación y Métodos y Medios para desarrollar las CFB. | - Diseño dieta equilibrada. - Realización Calentamiento y Vuelta a la Calma autónomo. - Control de la intensidad. - Uso de la Batería Eurofit. - Vivencia del entreno de las CFB. | - Reflexión importancia higiene, alimentación y A.F. adecuada. - Aceptación y Respeto del nivel, propio y ajeno. - Valoración del esfuerzo y sacrificio de todos los alumnos. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|---|---|--|---|
| 1 | Conocer las pautas higiénicas, hábitos alimenticios y aspectos fundamentales del calentamiento y vuelta a la calma, participando en la “ <i>Gymkhana Saludable</i> ”, valorando su importancia para la salud. | Hábitos higiénicos y alimenticios Calentamiento y Vuelta a la calma <i>Gymkhana Saludable</i> | MMD Asignación Tareas Resolución Problemas Descubrimiento Guiado | Masivo Parejas Grupos de 6 |
| 2 | Distinguir diferentes estrategias para la adecuación del esfuerzo al nivel propio, aplicándolas en las pruebas de la Batería Eurofit (Talla, Peso, 5x10 y Course Navette), respetando el nivel de todos. | Estrategias para la adecuación intensidad Pruebas de la Batería Eurofit | MMD Asignación Tareas | Individual Parejas Masivo |
| 3 | Recordar las pautas del calentamiento (general y específico) y vuelta a la calma, empleándolas adecuadamente para realizar la Batería Eurofit (Abdominales, Salto, Suspensión, Flexibilidad, Dinamometría y Tapping), apreciando el esfuerzo y sacrificio propio y del resto de compañeros. | Calentamiento y Vuelta a la Calma Autónomo Pruebas de la Batería Eurofit | MMD Asignación Tareas | Individual Parejas Masivo |
| 4 | Conocer los métodos y medios de entrenamiento de la resistencia, vivenciando un <i>Fartlek</i> moderado y respetando el nivel de todos los compañeros. | Métodos de entrenamiento de la resistencia | MMD Asignación Tareas | Individual Masivo |
| 5 | Conocer los métodos y medios de entrenamiento de la velocidad, trabajando diversas tareas para el desarrollo de distintos factores (velocidad máx., frecuencia y amplitud, etc.), valorando el esfuerzo personal y ajeno. | Métodos de entrenamiento de la velocidad | MMD Asignación Tareas | Individual Masivo Grupos de 5 (Circuito) |
| 6 | Relacionar los diferentes tipos de resistencia y velocidad al esfuerzo efectuado, realizando diversos juegos (pilla-pilla, el pañuelo, etc.), respetando el nivel de todos. | Juegos de resistencia y velocidad | Asignación Tareas Resolución de Problemas | Individual Masivo Grupos de 6 |
| 7 | Conocer los métodos y medios de entrenamiento de la fuerza, realizando un circuito para el trabajo de todos los grupos musculares, reflexionando sobre la importancia de adecuar la intensidad de la actividad física al nivel propio. | Métodos de entrenamiento de la fuerza | MMD Asignación Tareas | Individual Masivo Grupos de 5 (Circuito) |
| 8 | Conocer los métodos y medios de entrenamiento de la flexibilidad, practicando las técnicas de Stretching de Anderson y el FNP, valorando su importancia en la salud y calidad de vida. | Métodos de entrenamiento de la flexibilidad | MMD Asignación Tareas | Individual Clase en 2 grupos |
| 9 | Identificar los diferentes grupos musculares y sus funciones, realizando juegos de fuerza y flexibilidad (autocargas, Twister, etc.), respetando el nivel propio y de los demás. | Juegos de fuerza y flexibilidad | Asignación Tareas Resolución de Problemas | Individual Masivo Grupos de 6 |
| 10 | Afianzar todos los contenidos expuestos en la U.D., realizando el “ <i>Trivial Saludable</i> ”, con pruebas teóricas y prácticas, participando en juegos y valorando los hábitos saludables para su vida diaria. | Todo lo anterior <i>Trivial Saludable</i> | Asignación de Tareas Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado | Masivo Individual Grupos de 6 |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura, Global Polarizando la Atención y Analítica Pura | |
| ESTILO | Modificación del Mando Directo, Asignación Tareas, Resolución Problemas y Descubrimiento Guiado | | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Individual, Masivo, Prescriptivo, Explicativo y Afectivo. | | | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007) | | | | |
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B Registro Anecdótico Diseño Calentamiento y Dieta | Hoja de Observación A Cuaderno Pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | RECUPERACIÓN | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor Diseño Calentamiento y Dieta | Asistencia, Hábitos Higiénicos y Reflexión |
| PROFESOR | <i>INSTRUMENTOS</i> | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 3 y 4 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio | |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología (Fisiología y Sistemas Oseoarticular y Muscular) | | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Sentido Crítico | | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | |
| IMPRESOS | Imágenes Descriptivas, Cuaderno Pedagógico, Hoja de Observación, Registro Anecdótico, Encuesta y Diario del Profesor. | | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Pista polideportiva exterior, gimnasio y porche del centro. | | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Aros, balones de gomaespuma, conos, picas, cuerdas, esterillas, minivallas de PVC, tablero y fichas de construcción propia para el <i>Trivial Saludable</i> y gomas elásticas. | | |
| RECURSOS TAC | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | PARA EL ALUMNO | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Capdevila, LL. (2005): Actividad física y estilo de vida saludable. Documenta Universitaria. - Casimiro, A.J. (2010): Prescripción de ejercicio físico para niños y jóvenes. En Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. UAM. - Cometti, G. (2001): Los métodos modernos de musculación. Ed.: Paidotribo. - García, E. y Pérez, J.J. (2013): Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia (EFDEPORTES). - López-Miñarro, P.A. (2009): Alimentación y Actividad Física. UM. - Trujillo, F. (2009): El trabajo de fuerza en la enseñanza secundaria (EFDEPORTES). | | | Cuaderno Pedagógico | |

UNIDAD DIDÁCTICA 3: MI PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

| | | | | | | | |
|------------------|----|--------------|-------------------|-------------------|----|--------------------|---|
| TRIMESTRE | 1° | CURSO | 1° Bachillerato A | N° ALUMNOS | 30 | N° SESIONES | 6 |
|------------------|----|--------------|-------------------|-------------------|----|--------------------|---|

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D.

Unidad Didáctica en la que agruparemos los programas de entrenamiento realizados en la U.D. 3 y 4 y se realizarán los reajustes necesarios para adecuar cargas de entrenamiento y recuperaciones. El alumnado vivenciará un entrenamiento real, para conocer las sensaciones y poder aplicarlo en su tiempo extraescolar de forma adecuada.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los factores de la carga de entrenamiento y los principios básicos del mismo, reajustando los programas de entrenamiento de la UD 3 y 4, en un programa completo de entrenamiento. 2. Llevar a cabo diferentes sesiones del programa de entrenamiento diseñado, experimentando las sensaciones de un entrenamiento adecuado y saludable. 3. Responsabilizarse de realizar su programa de entrenamiento, de forma autónoma y con madurez, siguiendo los criterios de salud. | <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Conoce los factores de la carga y los principios básicos del entrenamiento. 1.2. Reajusta sus programas de entrenamiento (UD 3 y 4), en un programa completo de entrenamiento. 2.1. Lleva a cabo, durante las clases de EF, varias de las sesiones de entrenamiento diseñadas. 2.2. Experimenta las sensaciones de un entrenamiento adecuado y saludable. 3.1. Es responsable y maduro, a la hora de realizar su programa de entrenamiento de forma autónoma. 3.2. Sigue los criterios de mejora de la salud y calidad de vida. |

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer los factores de la carga de entrenamiento y principios básicos del entrenamiento, para reajustar los programas de entrenamiento de la UD 2, en un programa completo para la mejora de la condición física.
- Llevar a cabo varias de las sesiones diseñadas en el programa personal de entrenamiento y experimentar las sensaciones reales de un entrenamiento correcto y saludable.
- Ser responsable y maduro a la hora de desarrollar su programa de entrenamiento de forma autónoma, siguiendo los criterios para la mejora de la salud y calidad de vida.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------|----|---|----|------|-----|---|---|---|---|---|-----------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 4, 5, 6 y 8 | EA | 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 6.1, 6.2, 8.1 y 8.2 | | | | | | | | | | BLOQUE DE CONTENIDOS | | 1 | 2 | | | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Métodos y Sistemas de Entrenamiento de las capacidades físicas básicas. - Factores de la carga y principios del entrenamiento. - Batería EUROFIT. | <ul style="list-style-type: none"> - Diseño del programa personal de entrenamiento, adecuando carga y principios del mismo. - Puesta en práctica del programa personal de entrenamiento para la mejora de la condición física. | <ul style="list-style-type: none"> - Responsabilidad a la hora de plantear objetivos realistas y en la correcta realización del programa de entrenamiento. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| N° | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|----------|-----------|-------------|--------------|
|----|----------|-----------|-------------|--------------|

| | | | | |
|-------|--|--|--|-------------------------------------|
| 1 y 2 | Conocer los factores de la carga y los principios del entrenamiento, adecuando los programas de entrenamiento anteriores, para obtener un programa completo y practicar diferentes juegos con cargas distintas. | Programa de Entrenamiento Factores Carga Principios del Entrenamiento Juegos Variados | Asignación de Tareas Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado | Individual Masivo Grupos de 6 |
| 3 a 6 | Realizar las dos primeras semanas del programa de entrenamiento (4 sesiones), supervisados por el profesor, para poder recibir el feedback correspondiente y aplicar las adaptaciones pertinentes, de cara a su puesta en práctica de forma autónoma y en condiciones de máxima seguridad. | Programa Personal de Entrenamiento | Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado | Individual |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|--|------------|--------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura. |
| ESTILO | Asignación de Tareas, Resolución de Problemas, Descubrimiento Guiado. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Individual, Explicativo, Prescriptivo, Interrogativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| | | | | |
|---------------------|--------------------|--|--|--|
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | SABER | SABER HACER | SABER SER |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A Registro Anecdótico Diseño Plan de Entrenamiento | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor Diseño Plan de Entrenamiento | Asistencia, Hábitos Higiénicos y Reflexión |
| | RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Repetición del Diseño del Plan de Entrenamiento | Recuperación en las siguientes U.D. |
| PROFESOR PROCESO | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor Registro Anecdótico | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008)

Ver punto 12 de la Programación de Aula.

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

| | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|--|
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 2 y 4 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología (S. Energéticos) | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Autosuperación | | |

MATERIALES CURRICULARES

| | | | |
|---------------------|--|---|--|
| IMPRESOS | Plan de Entrenamiento Personal, Cuaderno Pedagógico, Hojas de Observación, Registro Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio, pista polideportiva exterior, porche y zonas ajardinadas. | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Según los requerimientos de cada alumno, previa solicitud y en función del inventario disponible. Cada uno se encarga de coger y recoger su material. | |
| RECURSOS TAC | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | |

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013)

Ver punto 8 de la Programación de Aula.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

| | | |
|--|--|--|
| PARA EL PROFESOR | | PARA EL ALUMNO |
| - De la Reina, L. et AL. (2003): Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. CV Ciencias del Deporte. | | Cuaderno Pedagógico Plan de Entrenamiento |

| | |
|--|--|
| - Rando, C. (2011): Principios Básicos para el adecuado desarrollo de la condición física-salud en los centros escolares de Andalucía. Revista WANCEULEN EF Digital, nº8. | |
| - Burgueño, et AL. (2012): Conceptos básicos sobre la dinámica de esfuerzos: aplicación a la carga de entrenamiento (EFDEPORTES). | |

UNIDAD DIDÁCTICA 4: RELÁJATE Y RESPIRA

| | | | | | | | |
|-----------|-------|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|
| TRIMESTRE | Todos | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 6 |
|-----------|-------|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D.

U.D. con la que se pretende que el alumnado conozca las técnicas de relajación de *Mindfulness*, *Relajación Progresiva de Jacobson* y *Perfeccionamiento autógeno de Schultz* (de aquí en adelante: *técnicas de relajación*) aplicándolas para conseguir un mejor conocimiento personal y para reducir los niveles de estrés ante situaciones estresantes (exámenes).

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) |
|---|--|
| 1. Conocer los fundamentos teóricos básicos de las <i>técnicas de relajación</i> , identificándolas como técnicas para reducir el estrés. 2. Practicar las <i>técnicas de relajación</i> , ante situaciones estresantes, percibiendo su influencia en la reducción del estrés. 3. Valorar la importancia de conocerse y aceptarse a uno mismo, para alcanzar la conciencia plena en el presente y disminuir el estrés actual en el día a día. | 1.1. Conoce los fundamentos teóricos de las <i>técnicas de relajación</i> . 1.2. Identifica las <i>técnicas de relajación</i> para reducir el estrés. 2.1. Practica las <i>técnicas de relajación</i> , en las sesiones de EF destinadas a ello, ubicadas en periodos estresantes de exámenes. 2.2. Percibe como se relaja y el estrés se reduce, tras aplicar las técnicas. 3.1. Valora la importancia de las técnicas en la mejora del conocimiento y aceptación de uno mismo. 3.2. Consigue alcanzar la conciencia plena en el presente, durante el desarrollo de las sesiones de <i>Mindfulness</i> . |

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer los fundamentos teóricos de las *técnicas de relajación*, identificándolas para disminuir el estrés.
- Practicar las *técnicas de relajación*, ante situaciones estresantes, como el periodo de exámenes, percibiendo como se reduce el nivel de estrés tras su aplicación.
- Valorar la importancia e influencia de las técnicas en la mejora del conocimiento y aceptación de uno mismo, así como para alcanzar la conciencia plena en el presente y disminuir el estrés existente en la actualidad.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | |
|----|----------|----|-------------------------------------|----------------------|---|---|
| CE | 4, 6 y 8 | EA | 4.2., 4.3., 6.1., 6.2., 8.1. y 8.2. | BLOQUE DE CONTENIDOS | 1 | 2 |
|----|----------|----|-------------------------------------|----------------------|---|---|

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA CURRICULAR

| | | | | | | | |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|---|--|--|
| - El <i>Mindfulness</i> . - La <i>Relajación Progresiva de Jacobson</i> . - El <i>Perfeccionamiento autógeno de Schultz</i> . | - Aplicación de las <i>técnicas de relajación</i> y sus fases. | - Reflexión de la importancia de la relajación en las condiciones de vida actuales y de la aceptación y conocimiento de uno mismo. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|----------|-----------|-------------|--------------|
|----|----------|-----------|-------------|--------------|

| | | | | |
|---|--|--|--------------------------------|-------------------|
| 1 | Conocer y vivenciar los fundamentos básicos del <i>Mindfulness</i> en una sesión dirigida por el profesor, reflexionando sobre la importancia de la conciencia plena en el presente. | <i>Mindfulness</i> | Modificación del Mando Directo | Individual Masivo |
| 2 | Conocer y experimentar los fundamentos teóricos básicos de la <i>Relajación Progresiva de Jacobson</i> en una sesión dirigida por el profesor, valorando los beneficios que aporta en el autoconocimiento. | <i>Relajación Progresiva de Jacobson</i> | Modificación del Mando Directo | Individual Masivo |
| 3 | Conocer y vivenciar los fundamentos teóricos básicos del <i>Perfeccionamiento autógeno de Schultz</i> en una sesión dirigida por el profesor, valorándola como útil para el control del estrés y ansiedad. | <i>Perfeccionamiento autógeno de Schultz</i> | Modificación del Mando Directo | Individual Masivo |
| 4 | Diseñar una sesión completa de <i>Mindfulness</i> , llevándola a la práctica de forma autónoma en el periodo de exámenes del primer trimestre, sensibilizándose con la importancia de tener conciencia plena en el presente. | <i>Mindfulness</i> | Resolución de Problemas | Individual |
| 5 | Diseñar una sesión completa de <i>R. P. de Jacobson</i> , realizándola autónomamente en los exámenes del 2º trimestre, valorando su importancia en el autoconocimiento. | <i>Relajación Progresiva de Jacobson</i> | Resolución de Problemas | Individual |
| 6 | Diseñar una sesión completa de <i>P. A. de Schultz</i> , llevándola a la práctica de forma autónoma en el periodo de exámenes del tercer trimestre, reflexionando sobre su importancia en la reducción del estrés. | <i>Perfeccionamiento autógeno de Schultz</i> | Resolución de Problemas | Individual |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|--|------------|-------------------------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura y Analítica Pura. |
| ESTILO | Modificación del Mando Directo y Resolución de Problemas. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Terminal, Individual, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| | | | | |
|-----------------|--------------------------------|--|---|--|
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B Registro Anecdótico Sesiones: <i>técnicas de relajación</i> | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor Sesiones: <i>técnicas de relajación</i> | Asistencia, Hábitos Higiénicos y Reflexión |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Repetición del diseño de Sesiones: <i>técnicas de relajación</i> | Recuperación en las siguientes U.D. | |
| PROFESOR | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | |

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008)

Ver punto 12 de la Programación de Aula.

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

| | | | |
|-----------------------|---------------------------|-------------------------|--|
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 2 y 3 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología (La respiración) | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Aceptación | | |

MATERIALES CURRICULARES

| | | |
|---------------------|------------------|--|
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio |
| | PARA LA PRÁCTICA | Esterillas y Portátil o Reproductor de música. |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. |

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013)

Ver punto 8 de la Programación de Aula.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

| | | |
|---|--|---------------------|
| PARA EL PROFESOR | | PARA EL ALUMNO |
| <ul style="list-style-type: none"> - Castro, F.J. (2006): La relajación en EF. Secuenciación Contenidos (EFDEPORTES). - Mañas, I., et AL. (2014): Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Sevilla: Aconcagua Libros. | | Cuaderno Pedagógico |

UNIDAD DIDÁCTICA 5: COMPARTIENDO EL BALONMANO

| | | | | | | | |
|-----------|----|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|
| TRIMESTRE | 2º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 5 |
|-----------|----|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D.

Unidad didáctica con la que se pretende introducir al alumnado en el balonmano como deporte colectivo de invasión, de nuevo, en el marco del modelo de Sport Education. Así mismo, desde el modelo compresivo, se pretende que el alumnado conozca y vivencie los principios juego, como medios para contextualizar los habilidades específicas del balonmano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE)

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA)

1. Conocer el balonmano como deporte de invasión y sus aspectos reglamentarios básicos.
2. Conocer y practicar los principios tácticos en ataque y en defensa de balonmano, así como los criterios básicos de organización colectiva y los recursos técnicos básicos, participando de forma activa en las tareas propuestas y cooperando en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva.
3. Mostrar actitudes de respeto hacia uno mismo, los compañeros, las normas y el material.

- 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con el balonmano y su reglamento.
- 2.1. Participa de forma activa en las tareas dirigidas por el profesor, las tareas de entrenamiento autónomas y en las competiciones propuestas.
- 2.2. Cumple con sus funciones según el rol asignado desde el modelo de educación deportiva.
- 2.3. Realiza una adecuada caracterización de equipo para el evento final.
- 3.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada y mantiene hábitos de higiene en cada sesión.
- 3.3. Valora y respeta el propio nivel y el de los compañeros, así como el material utilizado.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer el balonmano como deporte colectivo y su reglamento, valorándolo como una opción para su práctica deportiva extraescolar.
- Conocer y practicar los principios tácticos generales propios de los deportes colectivos, así como las habilidades específicas del balonmano, en el contexto del modelo de educación deportiva, mostrando actitudes de participación activa y trabajo en equipo.
- Mostrar actitudes de superación personal en la realización de las tareas, así como actitudes de respeto, tolerancia, y cumplimiento de las normas establecidas con el resto de compañeros/as y el profesorado.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | |
|----|-----------|----|--|----------------------|---|---|
| CE | 1, 3 y 8. | EA | 1.2., 1.3., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 8.1., 8.2. | BLOQUE DE CONTENIDOS | 1 | 2 |
|----|-----------|----|--|----------------------|---|---|

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA CURRICULAR

| | | | | | | | |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Reglamento del balonmano. - Principios del juego en ataque y en defensa del balonmano. - Criterios de organización colectiva en las fases del juego (ataque organizado, defensa, contraataque y balance defensivo). | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los principios del juego y de los criterios de organización colectiva. - Participación activa en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación y trabajo en equipo en la realización de tareas. - Cumplimiento del reglamento de balonmano. - Respeto hacia el propio nivel motriz y el de los compañeros, así como las normas y el material. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|---|---|--|--------------|
| 1 | Conocer y practicar los principios del juego en ataque y en defensa, ajustando la utilización de las habilidades específicas del balonmano a los mismos y al reglamento. | Principios tácticos en ataque y en defensa. Recursos técnicos. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5 |
| 2 | Conocer y aplicar los criterios de organización colectiva en situaciones de juego reducidas. | Organización colectiva. Recursos técnicos. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5 |
| 3 | Repasar y practicar, de forma autónoma, tareas relacionadas con los principios del juego y los criterios de organización colectiva. | Repaso de lo contenidos anteriores. | Asignación de tareas. Microenseñanza. Resolución de problemas. | Grupos de 5 |
| 4 | Realizar partidos por equipos (5x5) para aplicar los contenidos de sesiones anteriores y obtener las puntuaciones que determinarán los enfrentamientos en la competición final. | Competición regular 5 x 5. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5 |
| 5 | Realizar una competición final de balonmano por equipos (5x5), en el marco de festividad del modelo de educación deportiva. | Competición final y festividad. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5 |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|---|------------|-------------------------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura y Analítica Pura. |
| ESTILO | Asignación de tareas, Microenseñanza y Resolución de problemas. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
|------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| | | SABER | SABER HACER | SABER SER |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor -20%- (A). Cumplimiento de roles y caracterización final -20%- (B). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Recuperación en las siguientes U.D. | | |
| PROFESOR PROCESO | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| | | Registro Anecdótico | | |

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008)

Ver punto 12 de la Programación de Aula.

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

| | | | |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------------------|
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 6, 7 y 8 | ELEMENTOS | Rechazo a la discriminación |
|-----------------------|----------|-----------|-----------------------------|

| | | | |
|--|-----------------------------------|--|---|
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Física (Parábolas y Trayectorias) | TRANSVERSALES | Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Respeto | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | |
| RECURSOS | INSTALACIONES | Pista polideportiva. | |
| MATERIALES | PARA LA PRÁCTICA | Aros, conos, balones de balonmano, petos. | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | PARA EL ALUMNO |
| <ul style="list-style-type: none"> - Calderón, A., Hastie, P. y Martínez de Ojeda, D. (2011): El modelo de educación deportiva. ¿Metodología del nuevo milenio? Revista Española de Educación Física, nº 395, pp. 63-79. - Castejón Oliva, F. J. (Ed.). (2010): Deporte y enseñanza comprensiva. Sevilla: Wanceulen. | | | Cuaderno Pedagógico |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------|---|---|----|-------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| UNIDAD DIDÁCTICA 6: CON LA RAQUETA EN LA MANO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TRIMESTRE | 3° | CURSO | 1° Bachillerato A | N° ALUMNOS | 30 | N° SESIONES | 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Unidad Didáctica destinada a la práctica de varios deportes de raqueta como el bádminton, las palas y la indiacá con raqueta, mediante el Sport Education, para obtener una visión general de dichos deportes y/o juegos y que puedan practicarlos en su tiempo libre/ocio. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta, identificando los aspectos comunes, susceptibles de transferencia positiva. 2. Practicar los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta, en el modelo de Sport Education, aplicando los aspectos comunes de una modalidad a otra. 3. Respetar tanto las normas y reglamento estipulado, como al nivel de desempeño del resto de compañeros. | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Conoce los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta. 1.2. Identifica aspectos comunes, susceptibles de transferencia positiva, de las distintas modalidades deportivas. 2.1. Practica los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta, a través del modelo de Sport Education. 2.2. Aplica los aspectos comunes de una modalidad a otra. 3.1. Respeto las normas y el reglamento estipulado. 3.2. Respeto el nivel de desempeño del resto de compañeros. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta e identificar aspectos técnico-tácticos comunes a varias, de dichas modalidades, posibles de transferir de una a otra. - Practicar los fundamentos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas y la indiacá con raqueta, aplicando los aspectos técnico-tácticos comunes de una modalidad a otra. - Respetar, normas, reglamento y el nivel del resto de compañeros, siendo protagonista ineludible el Fair Play. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VÍNCULO CURRICULAR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CE | 1, 3 y 8 | EA | 1.1., 1.3., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 8.1. y 8.2. | | | BLOQUE CONTENIDOS | 1 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|---|--|--|--|---|---------------------------------------|--|
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | |
| SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS | | | | | | | | | | |
| SABER | | | | SABER HACER | | | | SABER SER | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos técnico-tácticos básicos del bádminton, palas e indiacas con raqueta. - Reglamento básico del bádminton, palas e indiacas con raqueta. | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los aspectos técnico-tácticos del bádminton, palas e indiacas con raqueta. - Selección de los aspectos técnico-tácticos más apropiados en cada situación del juego real. | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Respeto de las normas estipuladas. - Respeto del nivel propio y del resto de compañeros. | | |
| TEMPORIZACIÓN (SESIONES) | | | | | | | | | | |
| Nº | OBJETIVO | | | | CONTENIDO | | METODOLOGÍA | | ORGANIZACIÓN | |
| 1 | Recordar y poner en práctica los aspectos técnico-tácticos básicos del bádminton, en situaciones globales y reales de juego, respetando el nivel de los compañeros y las reglas básicas para el normal desarrollo. | | | | Aspectos técnico-tácticos básicos y reglamento básico del Bádminton | | Asignación Tareas Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado Microenseñanza | | Grupos/Equipos de 5 (Sport Education) | |
| 2 | Conocer y practicar los aspectos técnico-tácticos de las palas, en situaciones globales y reales de juego, transfiriendo lo aprendido del bádminton, respetando el nivel de los compañeros y las reglas estipuladas. | | | | Aspectos técnico-tácticos básicos y reglamento básico de las palas | | Asignación Tareas Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado Microenseñanza | | Grupos/Equipos de 5 (Sport Education) | |
| 3 | Conocer y practicar los aspectos técnico-tácticos de la indiacas con raqueta, en situaciones globales y reales de juego, transfiriendo lo aprendido en las sesiones anteriores, respetando el nivel de los compañeros y las reglas estipuladas. | | | | Aspectos técnico-tácticos básicos y reglamento básico de la indiacas con raqueta | | Asignación Tareas Resolución de Problemas Descubrimiento Guiado Microenseñanza | | Grupos/Equipos de 5 (Sport Education) | |
| 4 y 5 | Aplicar todo lo anterior, en una competición final de U.D., velando, el propio alumnado, por el respeto del reglamento y el Fair Play. | | | | Torneo final de Bádminton, Palas e Indiacas con raqueta | | Asignación Tareas Resolución de Problemas | | Grupos/Equipos de 5 (Sport Education) | |
| ORIENTACIONES METODOLÓGICAS | | | | | | | | | | |
| TÉCNICA | | Indagación. | | ESTRATEGIA | | Global pura, modificando la situación real de juego, polarizando la atención y Analítica Pura (en casos puntuales y necesarios). | | | | |
| ESTILO | | Asignación de Tareas, Resolución de Problemas, Descubrimiento Guiado y Microenseñanza. | | | | | | | | |
| FEEDBACK | | Concurrente, Inmediato, Individual, Masivo, Descriptivo, Explicativo, Interrogativo y Afectivo. | | | | | | | | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007) | | | | | | | | | | |
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | | | | | |
| | | | SABER | | SABER HACER | | SABER SER | | | |
| | INSTRUMENTOS | | Cuaderno Pedagógico | | Hoja de Observación A y B Registro Anecdótico | | Hoja de Observación A y B Cuaderno pedagógico | | | |
| | CALIFICACIÓN | | 30% | | 40% | | 30% | | | |
| | | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | | Compromiso Motor Autonomía en la práctica Cumplimiento roles | | Asistencia, Hábitos Higiénicos y Reflexión | | | |
| RECUPERACIÓN | | Mejora del Cuaderno Pedagógico | | Recuperación en las siguientes U.D. | | Recuperación en las siguientes U.D. | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|---|--|---|----|--------------------|---|
| PROFESOR | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | | | | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | | | | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 5, 7 y 8 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio | | | | |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Física (Trayectorias) | | | | | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Respeto | | | | | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | | | | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Pista polideportiva exterior y gimnasio. | | | | | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Raquetas de bádminton (adquiridas por el alumnado), volantes, palas, pelotas de tenis de gomaespuma, indiacas, raquetas de indiacas y redes de bádminton. | | | | | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | | | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | PARA EL ALUMNO | | | | |
| - Cabello, D.; Serrano, D.; García, J.M. (1999): Fundamentos del bádminton. De la Iniciación al Alto Rendimiento. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga. | | | Cuaderno Pedagógico | | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA 7: LA CARRERA DE RELEVOS 4 x 100 | | | | | | | |
| TRIMESTRE | 2º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 5 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| Unidad didáctica con la que se pretende introducir al alumno en una de las pruebas atléticas de carrera, sin obstáculos y en equipo, la prueba de 4 x 100 metros. Su desarrollo tiene lugar en el marco de los modelos de enseñanza Educación Deportiva (Sport Education) y ludotécnico, y es oportuno, puesto que en cursos anteriores se han trabajado otras pruebas del atletismo en relación a las disciplinas de carrera, salto y lanzamiento. | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | |
| 1. Conocer el atletismo, sus diferentes modalidades y pruebas y el reglamento de éstas. 2. Practicar la prueba de relevos 4x100 m en el contexto del modelo de educación deportiva, participando de forma activa en las tareas propuestas y cooperando en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva. 3. Mostrar actitudes de respeto hacia uno mismo, los compañeros, las normas y el material. | | | | 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con las modalidades del atletismo, sus pruebas y el reglamento de las mismas. 2.1. Participa de forma activa en las tareas dirigidas por el profesor, las tareas de entrenamiento autónomas y en las competiciones propuestas. 2.2. Cumple con sus funciones según el rol asignado desde el modelo de educación deportiva. 2.3. Realiza una adecuada caracterización de equipo para el evento final. 3.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada y mantiene hábitos de higiene en cada sesión. 3.3. Valora y respeta el propio nivel y el de los compañeros, así como el material utilizado. | | | |
| OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | | | | | | | |
| - Conocer el atletismo como deporte individual, así como sus diferentes modalidades y pruebas, valorándolo como una opción para su práctica deportiva extraescolar. - Conocer y vivenciar la prueba atlética de relevos 4 x 100 m asumiendo los roles oportunos en el contexto del | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|----|--|---|---|---------------------------|---|--|-------------------------------------|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>modelo de Educación Deportiva y mostrando actitudes de participación activa y trabajo en equipo.</p> <p>- Mostrar actitudes de superación personal en la realización de las tareas, así como actitudes de respeto, tolerancia y cumplimiento de las normas establecidas con el resto de compañeros/as y el profesorado.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| VÍNCULO CURRICULAR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CE | 1, 3 y 8. | EA | 1.1., 1.3., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 8.1. y 8.2. | | | | | | | | | | | BLOQUE DE CONTENIDOS | | | 1 | 2 | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |
| SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SABER | | | | | SABER HACER | | | | | | | SABER SER | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Atletismo: Concepto, modalidades y pruebas del calendario olímpico. - Prueba de relevos 4 x 100 metros: Técnica, táctica y reglamento. | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los aspectos técnicos y tácticos de la prueba de relevos de 4 x 100 metros. - Participación activa en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva. | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación y trabajo en equipo en la realización de tareas. - Cumplimiento del reglamento. - Respeto hacia el propio nivel motriz y el de los compañeros, así como las normas y el material. | | | | | | | | | |
| TEMPORIZACIÓN (SESIONES) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº | OBJETIVO | | | | | CONTENIDO | | | | METODOLOGÍA | | | | ORGANIZACIÓN | | | | | | | |
| 1 | Formar los equipos, asignar roles y trabajar la técnica de salida y la técnica de desplazamiento en relación a la prueba de relevos de 4 x 100 metros. | | | | | Técnica de salida y de desplazamiento. | | | | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | | | | Grupos de 5 | | | | | | | |
| 2 | Trabajar la resistencia a la velocidad y la técnica de entrega del testigo. Al igual que en la anterior el trabajo de dicha prueba se realiza desde el modelo ludotécnico. | | | | | Resistencia a la velocidad. Técnica de entrega del testigo. | | | | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | | | | Grupos de 5 | | | | | | | |
| 3 | Repasar y practicar, de forma autónoma, tareas para el trabajo de los cuatro factores que determinan la prueba de relevos. | | | | | Velocidad de reacción, de desplazamiento, resistencia a la velocidad y entrega del testigo. | | | | Asignación de tareas. Microenseñanza. Resolución de problemas. | | | | Grupos de 5 | | | | | | | |
| 4 | Realizar pruebas por equipos basadas en las tareas trabajadas en sesiones anteriores. | | | | | Competición en pruebas de relevos. | | | | Asignación de tareas. Microenseñanza. Resolución de problemas. | | | | Grupos de 5 | | | | | | | |
| 5 | Realizar una competición final en la prueba 4 x 100 m, en el marco de festividad que contempla el modelo de educación deportiva. | | | | | Ceremonia inicial. Competición final. Acto de clausura. | | | | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | | | | Grupos de 5 | | | | | | | |
| ORIENTACIONES METODOLÓGICAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TÉCNICA | | Instrucción Directa e Indagación. | | | | | ESTRATEGIA | | | | Global Pura y Analítica Secuencial. | | | | | | | | | | |
| ESTILO | | Asignación de tareas, Microenseñanza y Resolución de problemas. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FEEDBACK | | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | | | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | SABER | | | | SABER HACER | | | | SABER SER | | | | | | | |
| | INSTRUMENTOS | | Cuaderno Pedagógico | | | | | Hoja de Observación A y B | | | | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico | | | | | | | | | |

| | | | | |
|--|------------------|--|---|--|
| | | 30% | 40% | 30% |
| | CALIFICACIÓN | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor -20%- (A). Cumplimiento de roles y caracterización final -20%- (B). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión |
| | RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Recuperación en las siguientes U.D. | Recuperación en las siguientes U.D. |
| PROFESOR | INSTRUMENTOS | | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. |
| PROCESO | | | Registro Anecdótico | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | | 5, 6 y 8 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | | Física (Cinemática) | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | | Autosuperación | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | | |
| RECURSOS | INSTALACIONES | Gimnasio. | | |
| MATERIALES | PARA LA PRÁCTICA | Aros, balones de gomaespuma, conos, picas, cuerdas, petos, testigos. | | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | | PARA EL ALUMNO |
| - Valero, A. y Gómez, M. (2008): Funciones y responsabilidades del profesor y los alumnos en el modelo de enseñanza ludotécnico de iniciación a la práctica de atletismo. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, n° 13, pp. 15-18. | | | | Cuaderno Pedagógico |

UNIDAD DIDÁCTICA 8: ¿SABES QUÉ ES EL GOALBALL?

| | | | | | | | |
|---|----|-------|-------------------|--|----|-------------|---|
| TRIMESTRE | 2° | CURSO | 1° Bachillerato A | N° ALUMNOS | 30 | N° SESIONES | 4 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| Unidad didáctica con la que se pretende que el alumnado conozca y practique el goalball como deporte adaptado para personas con deficiencia visual. Se busca, además, que desarrollen actitudes de aceptación y respeto hacia la diversidad y que adquiera una visión más amplia del deporte, valorándolo como un medio de integración social. | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | |
| 1. Conocer el goalball como deporte adaptado y sus aspectos reglamentarios básicos. 2. Conocer y practicar los diferentes recursos técnicos y tácticos del goalball, participando de forma activa en las tareas propuestas y cooperando en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva. 3. Mostrar actitudes de respeto hacia uno mismo, los compañeros, las normas y el material. | | | | 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con el goalball y su reglamento. 2.1. Participa de forma activa en las tareas dirigidas por el profesor, las tareas de entrenamiento autónomas y en las competiciones propuestas. 2.2. Cumple con sus funciones según el rol asignado desde el modelo de educación deportiva. 2.3. Realiza una adecuada caracterización de equipo para el evento final. 3.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada y mantiene hábitos de higiene en cada sesión. 3.3. Valora y respeta el propio nivel y el de los compañeros, así como el material utilizado. | | | |
| OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | | | | | | | |
| - Conocer el goalball como deporte adaptado y su reglamento, valorándolo como una actividad de alto valor | | | | | | | |

recreativo, social e integrador.

- Conocer y practicar los fundamentos técnico-tácticos del goalball en el contexto del modelo de educación deportiva, mostrando actitudes de participación activa y trabajo en equipo.
- Mostrar actitudes de superación personal en la realización de las tareas, así como actitudes de respeto, tolerancia, y cumplimiento de las normas establecidas con el resto de compañeros/as y el profesorado.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | |
|----|-----------|----|--|----------------------|---|---|
| CE | 1, 3 y 8. | EA | 1.2., 1.3., 3.1., 3.2., 3.3., 3.4., 3.5., 8.1., 8.2. | BLOQUE DE CONTENIDOS | 1 | 2 |
|----|-----------|----|--|----------------------|---|---|

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA

VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

COMPETENCIAS CLAVE

METODOLOGÍA CURRICULAR

| | | | | | | | |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. |
|---|-----|---|----|----|------|-----|---|

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|--|---|---|
| - El goalball: Historia, jugadores, instalaciones, aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. | <ul style="list-style-type: none"> - Realización de tareas de sensibilización, de percepción espacio-temporal, de coordinación auditiva-manual y auditiva-pédica. - Práctica de los fundamentos técnicos y tácticos. - Participación activa en el desempeño de las funciones asignadas desde el modelo de educación deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Cooperación y trabajo en equipo en la realización de tareas. - Cumplimiento del reglamento de goalball. - Respeto hacia el propio nivel motriz y el de los compañeros, así como las normas y el material. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|-------|--|--|--|--------------|
| 1 | Practicar tareas de sensibilización, de percepción espacio-temporal y de coordinación y, por otro lado, tareas para el trabajo de los fundamentos técnico-tácticos del goalball. | Sensibilización. Percepción espacio-temporal y coordinación. Fundamentos técnico-tácticos. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5. |
| 2 y 3 | Practicar y repasar, de forma autónoma, los contenidos trabajados en la sesión anterior y competir entre equipos para determinar los enfrentamientos en la competición final. | Fundamentos técnico-tácticos. Competición entre equipos. | Asignación de tareas. Microenseñanza. Resolución de problemas. | Grupos de 5. |
| 4 | Realizar una competición final de goalball por equipos (5x5), en el marco de festividad del modelo de educación deportiva. | Competición final y festividad. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Grupos de 5. |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|---|------------|-------------------------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura y Analítica Pura. |
| ESTILO | Asignación de tareas, Microenseñanza y Resolución de problemas. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
|--------------|--------------------|---------------------|--|---|
| | | SABER | SABER HACER | SABER SER |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor -20%- (A). Cumplimiento de roles y caracterización final -20%- (B). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión |
| | RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Recuperación en las siguientes U.D. | |
| PROFESOR | PROCESO | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. |
| | | | Registro Anecdótico | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 5, 6 y 7 | | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología (Afecciones de los sistemas sensoriales) | | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Aceptación | | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES PARA LA PRÁCTICA | Pista polideportiva. | | |
| | RECURSOS TAC | Aros, conos, balones de balonmano, balones de gomaespuma, petos. | | |
| | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | | PARA EL ALUMNO |
| <ul style="list-style-type: none"> - Calderón, A., Hastie, P. y Martínez de Ojeda, D. (2011): El modelo de educación deportiva. ¿Metodología del nuevo milenio? Revista Española de Educación Física, nº 395, pp. 63-79. - Martín, A. (2003): El goalball como contenido propio de la ESO. APUNTS Educación Física y Deportes, 71, pp. 48-53. | | | | Cuaderno Pedagógico |

| | | | | | | | |
|---|----|--------------|-------------------|--|----|--------------------|---|
| UNIDAD DIDÁCTICA 9: LA CARRERA DE ORIENTACIÓN | | | | | | | |
| TRIMESTRE | 3º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 5 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| <p>Unidad didáctica con la que se pretende que el alumnado vivencie la carrera de orientación en el centro escolar, en un parque cercano al centro y en un entorno natural característico (actividad complementaria en la Sierra de Cazorla) como un medio con posibilidades para la ocupación del tiempo libre. Además, el alumnado asumirá funciones en la organización de una actividad grupal, consistente en el diseño de un itinerario de orientación.</p> | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer las características fundamentales de la orientación deportiva. 2. Practicar de forma activa carreras de orientación deportiva en el centro escolar, en el entorno urbano y en el entorno natural, mostrando autonomía y solvencia en el uso del plano y de la brújula, en la realización de las mismas. 3. Organizar y diseñar un itinerario de orientación en el centro escolar de forma autónoma y colaborativa. 4. Mostrar actitudes de respeto hacia el entorno | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con la orientación deportiva. 2.1. Participa activamente en las diferentes actividades relacionadas con la orientación deportiva. 2.2. Aplica los conocimientos sobre la utilización del plano y de la brújula en las tareas de orientación propuestas. 3.1. Diseña colaborativamente un itinerario de orientación a realizar en el centro escolar. 4.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada, manteniendo hábitos de higiene en cada sesión. 4.2. Muestra actitudes de respeto hacia el entorno urbano y natural, los compañeros, las normas y el material utilizado. 4.3. Reflexiona debidamente sobre los contenidos propuestos en el | | | |

| | |
|---|----------------------|
| urbano y natural, así como actitudes de respeto hacia los compañeros, las normas y el material. | cuaderno pedagógico. |
|---|----------------------|

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer la orientación deportiva y los rasgos característicos que definen a este deporte, valorando las posibilidades que ofrece este medio para la ocupación activa y saludable del tiempo libre.
- Practicar de forma activa la orientación deportiva, tanto en el centro escolar, como en el medio urbano y natural, mostrando autonomía y solvencia en la utilización del plano y de la brújula.
- Organizar y diseñar un itinerario de orientación en el centro escolar mostrando actitudes de trabajo en equipo y autonomía en su elaboración.
- Valorar el entorno urbano y natural cercano a la zona como un medio para la práctica de actividades físico-deportiva, adoptando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno urbano y natural.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|----|-------------------------|----|------|-----|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 7 y 8. | EA | 7.1., 7.2., 8.1. y 8.2. | | | | | BLOQUE DE CONTENIDOS | | | | 1 | 2 | | | | | | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | | SABER HACER | | SABER SER | |
|--|---|--|---------------------------------------|--|--|
| - Orientación deportiva: Definición, objetivo, reglamento, plano, brújula y puntos de control. | - Normas para la conservación del medio ambiente. | - Realización de actividades de orientación. | - Utilización del plano y la brújula. | - Valoración de la orientación deportiva como un medio para la ocupación del tiempo libre. | - Adopción de actitudes de respeto y de conservación hacia el entorno. |
| - Diseño de itinerarios de orientación en el centro escolar. | | | | | |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|--|---|---|--------------------|
| 1 | Conocer la orientación deportiva a través de un video introductorio y repasar el uso de plano y de brújula. | Orientación deportiva. Uso de plano y brújula. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. | Masivo Grupos de 5 |
| 2 | Diseñar en grupo un itinerario de orientación en el centro escolar, usando plano y brújula. | Diseño de itinerarios. Uso de plano y brújula. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. | Masivo Grupos de 5 |
| 3 | Realizar el itinerario elaborado por otro grupo, aplicando el uso del plano y de la brújula. | Realización de itinerarios. Uso de plano y brújula. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Resolución Problemas. | Masivo Grupos de 5 |
| 4 | Realizar una carrera de orientación en el centro escolar, adaptando las características de la misma a éste. | Carrera de orientación en el centro. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Resolución Problemas. | Masivo Grupos de 5 |
| 5 | Realizar una carrera de orientación en un entorno urbano cercano al centro (parque que se encuentra a 100 m del centro). | Carrera de orientación en un parque cercano. | Asignación de tareas. Estilos socializadores. Resolución Problemas. | Masivo Grupos de 5 |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|---|------------|--------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura. |
| ESTILO | Asignación de tareas, Estilos socializadores y Resolución de problemas. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|----|--------------------|---|
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | | | | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> | | | |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico. | Hoja de Observación A. Fichas de trabajo 1, 2 y 3. | Hoja de Observación A. Cuaderno pedagógico. | | | |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% | | | |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico. | Compromiso Motor -20%- (A). Uso de plano y brújula -10%- (1 y 2). Elaboración de itinerario -10%- (3). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión. | | | |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico. | Nueva entrega de itinerario. | Recuperación en las siguientes U.D. | | | | |
| PROFESOR | | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | | | |
| PROCESO | | | Registro Anecdótico | | | | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 11 | | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio Respeto hacia el medio ambiente | | | |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología (Indicios para la Orientación) | | | | | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Responsabilidad | | | | | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor y fichas de trabajo 1, 2 y 3. | | | | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio. | | | | | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Aros, conos, picas, cuerdas, balizas, brújula, planos. | | | | | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. | | | | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | | PARA EL ALUMNO | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Escaravajal, J.C. et AL. (2014): Orientación deportiva en Bachillerato. Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería). - Hellín, P. y Giménez, L. (1995): Iniciación a las carreras de orientación en la naturaleza (Familiarización en el medio urbano). Revista APUNTS: E. F. y Deportes (42), 29-35. | | | | Cuaderno Pedagógico | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA 10: DANZAS DEL MUNDO | | | | | | | |
| TRIMESTRE | 3º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 8 |
| INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D. | | | | | | | |
| Unidad didáctica en la que se presentan diferentes danzas del mundo, con el fin de solicitar los recursos expresivos del cuerpo a través de la exploración de las posibilidades del ritmo y del movimiento. Así mismo, seguiremos trabajando en equipo para la elaboración, enseñanza y ejecución de una danza del mundo, además de iniciarnos en un baile típico de Andalucía, las sevillanas. | | | | | | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | | | | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer y practicar diferentes tareas para la interiorización de los elementos básicos del ritmo. 2. Conocer y practicar diferentes danzas del mundo de forma desinhibida, | | | | <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con los elementos básicos del ritmo. 1.2. Participa activamente en las tareas para la interiorización del ritmo. 2.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con las danzas del mundo. | | | |

| | |
|---|---|
| <p>utilizando los recursos expresivos del cuerpo.</p> <p>3. Enseñar y representar danzas del mundo con pasos de elaboración propia, adoptando actitudes de participación activa y cooperación.</p> <p>4. Mostrar actitudes de valoración y respeto hacia uno mismo, los compañeros, las normas y el material.</p> | <p>2.2. Participa de forma activa y desinhibida en la realización de las diferentes danzas del mundo.</p> <p>3.1. Colabora en la enseñanza y el aprendizaje de danzas del mundo con pasos de elaboración propia, ajustándose a las pautas establecidas.</p> <p>3.2. Representa la danza colectiva elaborada, la que le es enseñada por otro grupo y las sevillanas en parejas.</p> <p>4.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada y mantiene hábitos de higiene en cada sesión.</p> <p>4.2. Valora y respeta las representaciones de los compañeros, así como el material utilizado.</p> |
|---|---|

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer e interiorizar los elementos básicos del ritmo a través de tareas de adaptación del movimiento corporal a estructuras sonoras de distinta duración, velocidad e intensidad. - Conocer y practicar de forma desinhibida diferentes danzas del mundo, valorándolas como medio de comunicación y expresión y como parte del patrimonio cultural. - Colaborar en la elaboración, enseñanza y representación de danzas del mundo, mostrando actitudes de participación activa y cooperación. - Valorar y respetar el propio nivel motriz y creativo y el de los compañeros, así como las normas y el material. |
|--|

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|----|------------------------------|----|------|-----|---|---|---|---|---|---|-----------------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 2 y 8. | EA | 2.1., 2.2., 2.3., 8.1., 8.2. | | | | | | | | | | | BLOQUE DE CONTENIDOS | | | | 1 | 2 | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Elementos básicos del ritmo: Pulso, tempo, acento y frase musical. - Danzas del mundo: Danzas de Europa, América, África, Asia y Oceanía. - Danzas típicas de Andalucía: Sevillanas. | <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de tareas para la interiorización del ritmo y de danzas del mundo. - Elaboración, enseñanza y ejecución de danzas del mundo. - Predisposición a la desinhibición con independencia del nivel de ejecución. | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del cuerpo y la danza como medios expresivos y comunicativos. - Cooperación en la elaboración, enseñanza y ejecución de bailes y danzas. - Aceptación de las formas de expresión propias y de los compañeros. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|--|--|--|-----------------------|
| 1 | Practicar tareas para la interiorización del ritmo, dos danzas europeas ("Le Badoise" y "Minoesjka") y dar las pautas para comenzar a trabajar en la elaboración del producto final. | Ritmo: Pulso, tempo y acento. Danzas del mundo. Creación danza colectiva | Asignación de tareas. Estilos socializadores. | Masivo Grupos de 6 |
| 2 | Continuar realizando tareas para la interiorización del ritmo, practicar dos nuevas danzas americanas ("Carnavalito" y "In The | Ritmo: Frase musical. | Asignación de tareas. Estilos | Masivo Grupos de 6 |

| | | | | |
|---|--|---|---|-----------------------|
| | Streets”) y seguir trabajando en la elaboración del producto final. | Danzas del mundo. Creación danza colectiva. | socializadores. Sinéctica. | |
| 3 | Conocer la estructura básica de las sevillanas y practicar los dos pasos básicos (paseíllo y cruce) y la primera en parejas con y sin base musical. | Estructura básica de las sevillanas. Paseíllo y cruce. Primera sevillana. | Asignación de tareas. | Masivo Grupos de 6 |
| 4 | Repasar la estructura básica de las sevillanas, y los dos pasos básicos (paseíllo y cruce) y practicar la segunda sevillana en parejas con y sin base musical. | Estructura básica de las sevillanas. Paseíllo y cruce. Primera sevillana. | Asignación de tareas. | Masivo Grupos de 6 |
| 5 | Repasar la estructura básica de las sevillanas, y los dos pasos básicos (paseíllo y cruce) y practicar la tercera sevillana en parejas con y sin base musical. | Estructura básica de las sevillanas. Paseíllo y cruce. Primera sevillana. | Asignación de tareas. | Masivo Grupos de 6 |
| 6 | Repasar la estructura básica de las sevillanas, y los dos pasos básicos (paseíllo y cruce) y practicar la cuarta sevillana en parejas con y sin base musical. | Estructura básica de las sevillanas. Paseíllo y cruce. Primera sevillana. | Asignación de tareas. | Masivo Grupos de 6 |
| 7 | Enseñar la danza elaborada por cada equipo a otro equipo y repasar el baile de las sevillanas al completo. | Creación danza colectiva y enseñanza. | Asignación de tareas. Microenseñanza. Estilos socializadores. | Masivo Grupos de 6 |
| 8 | Repasar y ejecutar tanto la danza de creación propia, como la enseñada por otro equipo y las sevillanas en parejas. | Repaso de danzas. Exposición de danzas colectivas. | Microenseñanza Estilos socializadores. | Masivo Grupos de 6 |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|---|------------|-------------------------------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura y Analítica Secuencial. |
| ESTILO | Asignación de tareas, Microenseñanza, Estilos socializadores y Sinéctica. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| | | | | |
|---------------|--------------------|-------------------------------------|--|--|
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | | 30% | 40% | 30% |
| | CALIFICACIÓN | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor -20%- (A). Elaboración y ejecución de una danza del mundo -10%- (B). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión |

| | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------------------|---|---|
| | | | Ejecución de las sevillanas en parejas -10%- (B). | |
| | RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Nueva entrega de danza del mundo | Recuperación en las siguientes U.D. |
| PROFESOR | PROCESO | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. |
| | | | Registro Anecdótico | |

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008)

Ver punto 12 de la Programación de Aula.

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

| | | | |
|-----------------------|------------------|-------------------------|--|
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 1 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Historia (Danza) | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Creatividad | | |

MATERIALES CURRICULARES

| | | |
|---------------------|------------------|---|
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor. |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio. |
| | PARA LA PRÁCTICA | Aros, balones de gomaespuma, conos, picas, cuerdas, esterillas, bancos suecos, etc. |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. |

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013)

Ver punto 8 de la Programación de Aula.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

| PARA EL PROFESOR | PARA EL ALUMNO |
|--|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Learreta, B.; Ruano, K. y Sierra, M. A. (2006): Didáctica de la expresión corporal: talleres monográficos. Barcelona: Inde. - Ruano, K. y Sánchez, G. (2009): Expresión corporal y educación. Sevilla: Wanceulen. - Viciano, V. y Arteaga, M. (2004): Las actividades coreográficas en la escuela: Danzas, Bailes, Funky, Gimnasia Jazz. Barcelona: Inde. | Cuaderno Pedagógico |

UNIDAD DIDÁCTICA 11: NOS INICIAMOS EN EL BTT

| | | | | | | | |
|------------------|----|--------------|-------------------|-------------------|----|--------------------|---|
| TRIMESTRE | 3º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 5 |
|------------------|----|--------------|-------------------|-------------------|----|--------------------|---|

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D.

Unidad didáctica con la que se pretende que el alumnado vivencie la bicicleta de montaña (MTB) en el centro escolar, en un parque cercano al centro y en un entorno natural característico (vía verde), como una modalidad deportiva con posibilidades para la ocupación del tiempo libre. El alumnado aplicará conocimientos sobre el mantenimiento de la bicicleta, los aspectos técnicos básicos, los contenidos de orientación trabajados en la UD 11 y el respeto al entorno.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) |
|--|--|
| 1. Conocer las características fundamentales de la bicicleta de montaña, los aspectos relacionados con el cuidado, mantenimiento y reparación del material y la simbología | 1.1. Elabora las tareas del cuaderno pedagógico relacionadas con la bicicleta de montaña como deporte. 2.1. Participa activamente en las diferentes actividades relacionadas con la bicicleta de montaña. |

| | |
|--|---|
| <p>vial.</p> <p>2. Practicar de forma activa juegos, gymkhanas, competiciones y marchas con la bicicleta de montaña, tanto en el centro escolar, como en el entorno urbano y natural.</p> <p>3. Organizar y diseñar un juego de pistas de orientación en un parque cercano de forma autónoma y colaborativa.</p> <p>4. Mostrar actitudes de respeto hacia el entorno urbano y natural, así como actitudes de respeto hacia los compañeros, las normas y el material.</p> | <p>2.2. Aplica los conocimientos sobre el mantenimiento de la bicicleta de montaña.</p> <p>3.1. Diseña colaborativamente un juego de pistas de orientación a realizar en un parque cercano.</p> <p>4.1. Asiste a clase con la indumentaria adecuada, manteniendo hábitos de higiene en cada sesión.</p> <p>4.2. Muestra actitudes de respeto hacia el entorno urbano y natural, los compañeros, las normas y el material utilizado.</p> <p>4.4. Reflexiona debidamente sobre los contenidos propuestos en el cuaderno pedagógico.</p> |
|--|---|

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer los rasgos característicos que definen a la bicicleta de montaña como modalidad deportiva, valorando las posibilidades que ofrece este medio para la ocupación activa y saludable del tiempo libre.
- Practicar de forma activa los aspectos técnicos básicos del deporte de bicicleta de montaña en diferentes contextos cercanos a su realidad cotidiana, a través de propuestas lúdicas.
- Organizar y diseñar un juego de pistas de orientación con bicicleta de montaña en un parque cercano, mostrando actitudes de trabajo en equipo y autonomía en su elaboración
- Valorar el entorno urbano y natural cercano a la zona como un medio para la práctica de actividades físico-deportiva, adoptando actitudes que contribuyan a la conservación del entorno urbano y natural.

VÍNCULO CURRICULAR

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|----|------------------------|-----------------------------------|------|-----|---|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| CE | 7 y 8 | EA | 7.1., 7.2., 8.1., 8.2. | BLOQUE DE CONTENIDOS | 1 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - La MTB como deporte. - Técnica de conducción: Posición, frenado, cambio de marchas y maniobrabilidad en curvas. - Mantenimiento de la bicicleta. - Normas de conducción vial. | <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de conducción en la realización de actividades con MTB. - Diseño de juegos de orientación con MTB en un parque cercano. - Utilización de plano y brújula. | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la MTB como un medio para la ocupación del tiempo libre. - Adopción de actitudes de respeto y de conservación hacia el entorno. |

TEMPORIZACIÓN (SESIONES)

| Nº | OBJETIVO | CONTENIDO | METODOLOGÍA | ORGANIZACIÓN |
|----|---|--|--|-----------------------|
| 1 | Conocer la MTB como deporte, sus partes, funcionamiento, mantenimiento y aspectos técnicos básicos. | MTB: Características y técnica de conducción. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Masivo Grupos de 5 |
| 2 | Repasar la técnica básica de la sesión anterior a través de propuestas lúdicas. | Técnica conducción. Propuestas lúdicas. | Asignación de tareas. Resolución problemas. | Masivo Grupos de 5 |
| 3 | Realizar una gymkhana por equipos en un parque cercano al centro (a 100 m) y comenzar a diseñar un juego de pistas. | Gymkhana con bicicleta de montaña en parque cercano. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Masivo Grupos de 5 |
| 4 | Realizar el juego de pistas de orientación con MTB diseñado por otro equipo, en un parque cercano y aplicando los | Juego de pistas de orientación con MTB en parque. | Asignación de tareas. Resolución de problemas. | Masivo Grupos de 5 |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|--------------------|
| | conocimientos de orientación. | | | |
| 5 | Realizar una marcha cicloturista por una vía verde cercana al centro. | Marcha cicloturista por vía verde. | Asignación de tareas. Resolución problemas. | Masivo Grupos de 5 |

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

| | | | |
|----------|---|------------|--------------|
| TÉCNICA | Instrucción Directa e Indagación. | ESTRATEGIA | Global Pura. |
| ESTILO | Asignación de tareas, Resolución de problemas. | | |
| FEEDBACK | Concurrente, Inmediato, Masivo, Explicativo y Afectivo. | | |

PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007)

| | | | | |
|-----------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|---|
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | SABER | SABER HACER | SABER SER |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico. | Hoja de Observación A. Fichas de trabajo 1. | Hoja de Observación A. Cuaderno pedagógico. |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico. | Compromiso Motor -20%- (A). Diseño de un juego de pistas -20%- (1). | Asistencia, indumentaria, aseo, actitudes de respeto y reflexión. |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico. | Nueva entrega de juego de pistas. | Recuperación en las siguientes U.D. | |
| PROFESOR | INSTRUMENTOS | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | |

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008)

Ver punto 12 de la Programación de Aula.

RELACIONES DE TRANSFERENCIA

| | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|---|
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 9 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio Respeto hacia el medio ambiente |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Biología y Geografía (Flora y Fauna de Andalucía) | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Responsabilidad | | |

MATERIALES CURRICULARES

| | | |
|---------------------|------------------|---|
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, R. Anecdótico, Encuesta, Diario Profesor y Ficha de Trabajo 1. |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Gimnasio. |
| | PARA LA PRÁCTICA | Aros, conos, picas, cuerdas, balizas, brújula, planos y ficha de trabajo. |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura, Email del Departamento y YouTube. |

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013)

Ver punto 8 de la Programación de Aula.

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN

| | | | |
|--|--|--|---------------------|
| PARA EL PROFESOR | | | PARA EL ALUMNO |
| <ul style="list-style-type: none"> - Escaravajal, J.C. et AL. (2014): Orientación deportiva en Bachillerato. Revista Digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula (Almería). - Piednoir, F., Meunier, G. y Pauget, P. (2000): La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Inde, Barcelona. | | | Cuaderno Pedagógico |

UNIDAD DIDÁCTICA 12: LOS JUEGOS OLÍMPICOS DEL VELETA

| | | | | | | | |
|-----------|----|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|
| TRIMESTRE | 3º | CURSO | 1º Bachillerato A | Nº ALUMNOS | 30 | Nº SESIONES | 4 |
|-----------|----|-------|-------------------|------------|----|-------------|---|

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA U.D.

Con esta U.D. se pretende que el alumnado tenga una visión global de todo el contenido abordado a lo largo del año, con un marcado carácter lúdico - festivo y motivante, para que sirva de clausura del curso académico. Se realizará una

Gymkhana por todo el centro, con diferentes stands de cada uno de los contenidos trabajados en las Unidades Didácticas, en los que se realizarán diversos juegos, actividades y competiciones.

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CE) | ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE (EA) |
|--|---|
| <p>1. Conocer la historia de los JJOO antiguos y modernos, identificando las diferentes disciplinas que los integra, valorando su importancia en la evolución del hecho deportivo.</p> <p>2. Aplicar los contenidos principales desarrollados en las anteriores Unidades Didácticas, en los diferentes juegos, actividades y competiciones de la gymkhana, manteniendo actitudes de respeto hacia el resto de compañeros.</p> <p>3. Reconocer las posibilidades que ofrece, para el uso constructivo del tiempo libre, el contenido trabajado en la gymkhana, participando de forma activa y adoptando una actitud crítica ante prácticas físico-deportivas perjudiciales para la salud.</p> | <p>1.1. Conoce e identifica las distintas disciplinas que componen el movimiento olímpico.</p> <p>1.2. Valora la influencia de los JJOO antiguos y modernos en el deporte actual.</p> <p>1.1. Emplea los recursos adquiridos en las Unidades Didácticas anteriores, en el desarrollo de los diferentes stands de la gymkhana.</p> <p>1.2. Muestra actitudes de respeto hacia el resto de compañeros y equipos.</p> <p>3.1. Identifica el contenido trabajo a lo largo del curso, como una posibilidad realista para el uso activo del ocio y tiempo libre.</p> <p>3.2. Interviene de forma activa en la gymkhana.</p> <p>3.3. Reflexiona acerca de los efectos negativos para la salud, de ciertas prácticas físico-deportivas.</p> |

OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

- Conocer la evolución del movimiento olímpico, explorando las disciplinas que lo ha integrado en cada momento histórico, valorando su repercusión en la concepción actual de la actividad físico-deportiva.
- Recordar el contenido de las Unidades Didácticas anteriores, utilizándolo en la gymkhana y respetando al resto de compañeros y de grupos.
- Reconocer las opciones que aporta el contenido desarrollado a lo largo del curso, para la utilización activa del tiempo libre, implicándose en el buen funcionamiento de la gymkhana y siendo crítico con las prácticas físico-deportivas nocivas para la salud.

VÍNCULO CURRICULAR

| CE | Todos | | EA | Todos | | | | BLOQUE CONTENIDOS | | | | | | | | 1 | 2 | | | | |
|------------------------------------|-------|---|----|-------|------|-----|---|-------------------|---|---|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ETAPA | | | | | | | | | | | VINCULACIÓN CON OBJETIVOS DE ÁREA | | | | | | | | | | |
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| COMPETENCIAS CLAVE | | | | | | | | | | | METODOLOGÍA CURRICULAR | | | | | | | | | | |
| L | MCT | D | AA | SC | SIEE | CEC | Lúdica, Participativa, Individualizada, Significativa, Funcional. | | | | | | | | | | | | | | |

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

| SABER | SABER HACER | SABER SER |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - JJOO: evolución y disciplinas. - Repaso de los contenidos teóricos de las Unidades Didácticas anteriores. | <ul style="list-style-type: none"> - Juegos, actividades y competiciones de la gymkhana. - Aplicación de los contenidos prácticos de las Unidades Didácticas anteriores. | <ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de los JJOO en el deporte actual. - Respeto hacia compañeros, de forma individual y grupal. - Análisis crítico de las prácticas físico-deportivas más |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| | | habituales hoy en día. | | |
| TEMPORIZACIÓN (SESIONES) | | | | |
| Nº | DESCRIPCIÓN | | ORGANIZACIÓN | |
| 1 - 4 | Se desarrollará una gymkhana por todo el centro a modo de competición olímpica. Existe un acuerdo con el profesorado del resto de áreas, para realizar un intercambio de horas y poder llevar a cabo ésta U.D. a lo largo de 4 horas lectivas seguidas. Dicha gymkhana consistirá en un total de 12 stands, en los que se realizarán juegos, actividades y competiciones de los contenidos de las Unidades Didácticas trabajadas en el curso. Concretamente, 11 de ellos, conforman el “calendario olímpico” de competición y el nº 12, (comprende a las Unidades Didácticas 1, 11 y 13) constituirá la ceremonia de clausura, donde cada equipo realizará su montaje expresivo final y se hará la entrega de premios. | | 6 equipos de 5 alumnos/as. | |
| ORIENTACIONES METODOLÓGICAS | | | | |
| TÉCNICA | Indagación | ESTRATEGIA | Global Pura. | |
| ESTILO | Resolución de Problemas, Socializadores y Sinéctica. | | | |
| FEEDBACK | Masivo y Afectivo. | | | |
| PROCESO DE EVALUACIÓN (Orden 10 de Agosto de 2007) | | | | |
| ALUMNO | COMPETENCIAS CLAVE | | Ver punto 11.5 de la Programación de Aula. | |
| | | <i>SABER</i> | <i>SABER HACER</i> | <i>SABER SER</i> |
| | INSTRUMENTOS | Cuaderno Pedagógico | Hoja de Observación A y B | Hoja de Observación A Cuaderno pedagógico |
| | CALIFICACIÓN | 30% | 40% | 30% |
| | | Actividades del Cuaderno Pedagógico | Compromiso Motor Montaje Final | Normas de clase, Actitudes positivas y Reflexión |
| RECUPERACIÓN | Mejora del Cuaderno Pedagógico | Volver a realizar la representación grupal | Entrega de una nueva reflexión acerca de los valores claves de cada U.D. | |
| PROFESOR | <i>INSTRUMENTOS</i> | Diario del Profesor | Buzón de Sugerencias y Encuesta Final de U.D. | |
| PROCESO | | Registro Anecdótico | | |
| ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD (Orden 25 de Julio de 2008) | | | | |
| Ver punto 12 de la Programación de Aula. | | | | |
| RELACIONES DE TRANSFERENCIA | | | | |
| INTRADISCIPLINARIEDAD | 1 – 12 | ELEMENTOS TRANSVERSALES | Rechazo a la discriminación Vida saludable y deportiva Utilización del tiempo libre y ocio | |
| INTERDISCIPLINARIEDAD | Historia (Los JJOO) | | | |
| EDUCACIÓN EN VALORES | Trabajo en Equipo | | | |
| MATERIALES CURRICULARES | | | | |
| IMPRESOS | | C. Pedagógico, H. Observación, Encuesta, Diario Profesor. | | |
| RECURSOS MATERIALES | INSTALACIONES | Todo el recinto del centro. | | |
| | PARA LA PRÁCTICA | Material específico de cada contenido. | | |
| RECURSOS TAC | | Blog de la Asignatura y Email del Departamento. | | |
| COMPETENCIA LINGÜÍSTICA (Instrucciones de 24 de Julio de 2013) | | | | |
| Ver punto 8 de la Programación de Aula. | | | | |
| BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN | | | | |
| PARA EL PROFESOR | | | PARA EL ALUMNO | |
| - Lallana, I. (2005): La mujer y los Juegos Olímpicos: análisis a través de los medios de comunicación. Retos para Beijing 2008. Barcelona: Centre d’Estudis Olímpics UAB. | | | Cuaderno Pedagógico | |

- **Peixoto, L. (2014):** Proyecto interdisciplinar, “Escuela: comunidad olímpica”. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación, nº 25, pp. 140-143.

| TÍTULO U.D. Nº 1: “Conozcámonos” | | |
|--|--|--|
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 1º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar el movimiento de forma espontánea y creadora para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición personal y grupal. - Aceptar el nivel de condición física obtenido y concienciarse de la capacidad de mejorarlo a través de un esfuerzo continuado. <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas. - Integrarse en el grupo a través de las situaciones jugadas en grupo. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Técnica y significado del uso de diversos parámetros: intensidad, espacio y tiempo. - Desinhibición y presentación a compañeros. - Juegos con balones, aros, cintas, etc., con gran contenido coordinativo. - Investigación y práctica de técnicas de distintas manifestaciones expresivas. - Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros. <ul style="list-style-type: none"> - Valoración del uso expresivo del cuerpo y del movimiento. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 6; Cultural y artística. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <ul style="list-style-type: none"> Con ciencias sociales. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. |
| METODOLOGÍA | | |
| <i>Técnica de enseñanza:</i> Mando directo; <i>Estilo de enseñanza:</i> Descubrimiento guiado; <i>Estrategia en la práctica:</i> global. | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2, 9, 11. | | |

| TÍTULO U.D. Nº 2: “En Marcha” | | |
|--|--|--|
| CURSO: 1º E.S.O. | UBICACIÓN: 1º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los fundamentos del calentamiento y ejercicios de aplicación. - Conocer el nivel inicial propio de condición física, a través de los test aplicados. - Aceptar el nivel de condición física obtenido y concienciarse de la capacidad de mejorarlo a través de un esfuerzo continuado. - Diferenciar las capacidades físicas en la práctica físico-deportiva. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Condición física: conceptos, elementos que la componen. - Las capacidades físicas básicas; tests y pruebas de aptitud física. - Aplicación de pruebas de evaluación de las capacidades físicas: 1. Fuerza: lanzamiento de balón medicinal; 2. Flexibilidad: test de Wells; 3. Velocidad: 30 metros lisos; 4. Resistencia: test de 1000 metros. - Toma de conciencia de la propia condición física, aceptación de su capacidad, predisposición a mejorarla a través de un entrenamiento adecuado, mostrando tolerancia hacia niveles diferentes de ésta. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <p style="text-align: center;">Con Ciencias de la Naturaleza:</p> <p>Valoración de los efectos que tiene sobre la salud los hábitos de alimentación, de higiene, de consultas preventivas y de cuidado corporal.</p> <p>Utilización de procedimientos para medir las constantes vitales.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. |
| | METODOLOGÍA | |
| | <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> Modificación del mando directo; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 1, 2, 3 y 4. | | |

| TÍTULO U.D. N° 3 : “Correcaminos” | | |
|--|--|--|
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 1° trimestre | N° SESIONES: 5 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y conocer los fundamentos de la resistencia (principalmente aeróbica). <li style="padding-left: 20px;">- Comprender la relación entre la resistencia aeróbica y la salud general. - Adoptar una postura de responsabilidad y compromiso hacia el cuidado de la salud. - Fomentar posturas de rechazo ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva (tabaco, drogas, sedentarismo...). | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Efectos de la actividad física en la salud y el mantenimiento corporal. - Conocimiento del vocabulario específico relacionado con la resistencia como cualidad física <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento de la resistencia aeróbica. - Vivenciar situaciones variadas en relación a la resistencia aeróbica. - Toma de conciencia de la propia condición física, aceptación de su capacidad, predisposición a mejorarla a través de un entrenamiento adecuado, mostrando tolerancia hacia niveles diferentes de capacidad física. - Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adquisición de una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 2; Competencia Matemática. - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con Ciencias de la Naturaleza: Valoración de los efectos del ejercicio físico. La salud y la enfermedad. El ejercicio físico, prevención de accidentes. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación para el medio ambiente. - Educación para la paz. - Educación para el consumo |
| | METODOLOGÍA | |
| | Técnica de enseñanza: Cognitivo; Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado; Estrategia en la práctica: global. | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 1,3 y 4 | | |

| |
|--|
| TÍTULO U.D. N° 4 : “Los forzudos” |
|--|

| | | |
|--|---|--|
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 1º trimestre | Nº SESIONES: 5 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los fundamentos del calentamiento y ejercicios de aplicación - Diferenciar las capacidades físicas en la práctica físico-deportiva - Realizar actividades dirigidas al desarrollo de la fuerza - Valorar la relación entre adquirir una buena C.F. y mejorar las condiciones de salud | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - La fuerza: concepto, tipos, características, ejercicios de aplicación, etc... - Confección de un catálogo de ejercicios aplicados al calentamiento <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento de la fuerza dinámica. - Toma de conciencia de la propia condición física, aceptación de diferentes capacidades, y predisposición a mejorarla a través de un entrenamiento adecuado, - Valoración de la importancia de adoptar una postura correcta durante el trabajo sedentario de clase y en la realización de actividades físicas a fin de evitar deformaciones y/o lesiones en la columna vertebral. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <p>Con Ciencias de la Naturaleza:</p> <p>Valoración de los efectos que tiene sobre la salud los hábitos de alimentación, de higiene, de consultas preventivas y de cuidado corporal</p> <p>La salud y la enfermedad. Crecimiento y desarrollo. El ejercicio físico, prevención de accidentes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud - Educación para la igualdad de oportunidades - Educación para las nuevas tecnologías. |
| METODOLOGÍA | | |
| <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> Asignación de tareas; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2,3,4, y 6 | | |

| | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 5 : “Los Rayos” | | |
| CURSO: 1º E.S.O. | UBICACIÓN: 1º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y conocer los fundamentos de la velocidad (de reacción, desplazamiento y segmentaria). - Comprender la importancia de la velocidad para situaciones deportivas y de la vida diaria. <ul style="list-style-type: none"> - Adoptar una postura de responsabilidad y compromiso hacia el cuidado de la salud. - Mejorar las capacidades coordinativas y utilizarlas con eficacia en cualquier situación. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - La velocidad: concepto, tipos, características, ejercicios de aplicación, etc... - Confección de un catálogo de ejercicios aplicados al calentamiento general y específico de esta cualidad. <ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento de la velocidad de reacción, desplazamiento y gestual mediante la realización de distintos juegos y ejercicios. - Toma de conciencia de la propia condición física, aceptación de diferentes capacidades, y predisposición a mejorarla a través de un entrenamiento adecuado. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 2; Competencia Matemática. - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. <ul style="list-style-type: none"> - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <p>Con Matemáticas, calculo de medias de tiempos de reacción, de desplazamiento, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la paz. - Educación para la salud. - Educación para la igualdad de oportunidades. |
| | METODOLOGÍA | |
| | <p><i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> Asignación de tareas; <i>Estrategia en la práctica:</i> global</p> | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 1, 2, 3, 6. | | |

| | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 6: “¡Bienvenidos! ¿Qué recordamos?” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 5 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

- Diseñar y llevar a la práctica calentamientos de tipo general previos a la actividad físico-deportiva a realizar.
 - Conocer calentamientos específicos según el tipo de actividad que se va a realizar.
- Aceptar el nivel de condición física obtenido y concienciarse de la capacidad de mejorarlo a través de un esfuerzo continuado.
 - Diferenciar las capacidades físicas en la práctica físico-deportiva.

CONTENIDOS

- Ejercicios para el desarrollo de las distintas cualidades físicas.
- Contribución a la salud y calidad de vida (búsqueda del equilibrio psicofísico, corrección de problemas posturales, etc.).
 - Elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Acondicionamiento básico general: desarrollo de las capacidades físicas.
- Aplicación de sistemas específicos de desarrollo de las distintas capacidades físicas y valoración de sus efectos.
- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
 - Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
|--|--|---|
| - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con ciencias naturales, realización de un recordatorio de 24h (Alimentación) y posterior análisis. | - Educación para la salud - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. |
| METODOLOGÍA | | |
| <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> Modificación del mando directo; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2, 3, 4, 11. | | |

| TÍTULO U.D. Nº 7 : “Ba-lon-ces-to” | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|
| CURSO: 1º E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 6 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el tipo de calentamiento general aplicado al baloncesto. - Conocer las reglas básicas para poder jugar a baloncesto. - Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas del baloncesto. - Aprender los conceptos técnicos básicos del baloncesto. - Desarrollar actitudes de cooperación y disfrute de la actividad física por sí misma por encima de resultados. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento general y su aplicación al baloncesto. - Historia, reglas, dimensiones y materiales. - Técnica básica del bote, tiro, pase y posición defensiva. - Juegos para el aprendizaje y asimilación del bote, pase, lanzamiento a canasta y conducción. - Juegos reglados de 1 vs 0, 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2 y 3 vs 3. - Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros con independencia de su nivel de ejecución. - Descubrir al adversario como elemento que posibilita la competición y no como enemigo a batir. - Respeto y aceptación de las normas y reglamento. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con Historia (Historia del deporte). Origen del baloncesto, JJOO y baloncesto, el baloncesto en España en los últimos años. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la salud. |
| | METODOLOGÍA | |
| | Técnica de enseñanza: Cognitivo; Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado; Estrategia en la práctica: global. | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 5, 6, 8 y 11. | | |

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 8: “Atletismo” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los aspectos reglamentarios básicos del atletismo - Mejorar la percepción y coordinación viso-motriz a través del aprendizaje de acciones técnicas propias del atletismo <ul style="list-style-type: none"> - Mejorar e integrar las habilidades básicas combinándolas en la realización de acciones técnicas del atletismo - Aceptar las diferencias de habilidad existentes entre unos y otros, sin que esto constituya un motivo de discriminación o merme la participación en las actividades. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Características básicas del atletismo. <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento del vocabulario específico relacionado con el atletismo. - Realización de ejercicios encaminados al aprendizaje de fundamentos técnicos aplicables al atletismo. <ul style="list-style-type: none"> - Combinación de distintas habilidades básicas aplicadas al atletismo. - Aceptación del nivel técnico y físico de sí mismo y de los demás en la práctica de los juegos y actividades deportivas, disposición favorable a la autosuperación y confianza en las propias posibilidades. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <ul style="list-style-type: none"> - Con Historia: origen del atletismo en la Grecia clásica. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la paz |
| | METODOLOGÍA | |
| | <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> Asignación de tareas; <i>Estrategia en la práctica:</i> global y analítica. | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2,6,10 y 11 | | |

| | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 9: “¿Jugamos?” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los juegos populares más significativos del propio entorno. - Conocer los juegos más populares de los diferentes países del mundo. - Fomentar la capacidad creativa para inventar juegos con materiales de uso común o variando juegos ya existentes. - Integrarse en el grupo a través de las situaciones jugadas en grupo. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Los juegos populares: concepto y clasificaciones - Realizar el calentamiento previo al juego popular correspondiente - Práctica de juegos de equilibrio, lanzamiento y fuerza. - Valorar la riqueza cultural de todos los pueblos. - Desarrollar interés por conocer las tradiciones culturales del entorno cercano. - Despertar una forma de diversión y participación en actividades deportivas que nazca del disfrute de compartir la actividad con otros. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 6; Cultural y artística. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <p>Con Ciencias Sociales (Juegos tradicionales de distintos pueblos y países).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la convivencia. - Educación para el consumo. - Educación en la cultura andaluza. - Educación para las nuevas tecnologías |
| METODOLOGÍA | | |
| <p><i>Técnica de enseñanza:</i> Indagación; <i>Estilo de enseñanza:</i> Descubrimiento guiado ; <i>Estrategia en la práctica:</i> global</p> | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2,5,10 y 11 | | |

| | | |
|--|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 10: “Respiración-Relajación” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 3 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Facilitar el acercamiento y la comunicación entre los miembros del grupo. - Conocer y aceptar a los compañeros del grupo y entablar una relación no verbal con los mismos. - Aceptar ser observado y observar con sentido crítico, sin juicios preestablecidos. - Utilizar técnicas correctas de respiración y el método Jacobson de relajación tomando conciencia de su importancia para la salud. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de relajación. Método de Jacobson. - Respiración: clavicular, pectoral, abdominal. - Actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales. - Práctica de relajación. Método de Jacobson. - Valoración del cuerpo como instrumento expresivo y comunicativo. - Disposición favorable a la desinhibición para expresar sentimientos o comunicarse a través del movimiento. - Disposición favorable para la adquisición de hábitos saludables, como la relajación y correcta respiración. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. -6; Cultural y artística. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <ul style="list-style-type: none"> - Con el área de Música. - Con Lengua castellana y Literatura (bloque de comunicación verbal y no verbal). - Con Educación plástica y visual | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la paz. - Educación para la salud. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la convivencia. |
| | METODOLOGÍA | |
| | <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa; <i>Estilo de enseñanza:</i> modificación del mando directo; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 7 9 10 11 | | |
| TÍTULO U.D. Nº 11 : “Voleibol” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 2º trimestre | Nº SESIONES: 5 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el tipo de calentamiento general más adecuado para el voleibol. - Conocer las reglas básicas para poder jugar al voleibol. - Desarrollar las capacidades físicas básicas y las cualidades motrices a través de las habilidades específicas del voleibol. - Aprender los conceptos técnicos básicos del voleibol. - Desarrollar actitudes de cooperación y disfrute de la actividad física por sí misma por encima de resultados. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento general aplicado al voleibol. - Historia, reglas, dimensiones y materiales. - Técnica básica del toque de dedos, antebrazos y saque de mano baja. - Ejercicios y juegos de asimilación del toque de dedos, antebrazos y saque de mano baja. - Juegos reglados de 1vs1, 2vs2, 3vs3 y 4vs4 con campo de dimensión máxima de 6x6m. - Valorar la práctica del voleibol como medio para mejorar las habilidades motrices y las capacidades físicas básicas. - Descubrir al adversario como elemento que posibilita la competición y no como enemigo a batir. - Disfrutar de la mera práctica deportiva sin pretender obtener premios tangibles inmediatos | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con Historia: historia del voleibol | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la salud. |
| | METODOLOGÍA | |
| Técnica de enseñanza: Cognitivo; Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado; Estrategia en la práctica: global. | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 5, 6, 8 y 11. | | |

| | | |
|--|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 12: “Descubriendo” | | |
| CURSO: 1º E.S.O. | UBICACIÓN: 3º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer juegos y deportes alternativos, tales como el hockey, las indiacas y el Baloncorft. <li style="padding-left: 40px;">- Fomentar la práctica de nuevos juegos y deportes. <li style="padding-left: 40px;">- Integrarse en el grupo a través de las situaciones jugadas en grupo. - Desarrollar actitudes de cooperación y disfrute de la actividad física por sí misma por encima de resultados. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer las reglas básicas del baloncorft. - Realizar el calentamiento previo al juego correspondiente. <li style="padding-left: 40px;">- Práctica de juegos de golpeo, lanzamientos, etc. <li style="padding-left: 40px;">- Valorar la riqueza de cada juego o deporte. - Desarrollar interés por conocer nuevos juegos y deportes. - Despertar una forma de diversión y participación en actividades deportivas que nazca del disfrute de compartir la actividad con otros. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 6 ; Cultura y Artística. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con historia: Origen del Baloncorft, Hockey e Indiacas. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud - Educación para la igualdad de oportunidades - Educación para la convivencia - Educación para el consumo - Educación en la cultura andaluza - Educación para las nuevas tecnologías |
| METODOLOGÍA | | |
| <i>Técnica de enseñanza:</i> Indagación; <i>Estilo de enseñanza:</i> Descubrimiento guiado ; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 2, 5, 10 y 11. | | |

| | | |
|---|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. N° 13 “Los sentidos” | | |
| CURSO: E.S.O. | UBICACIÓN: 3º trimestre | Nº SESIONES: 4 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

- Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades físico-deportivas, fomentando actitudes de tolerancia y cooperación.
- Utilizar el movimiento de forma espontánea y creadora para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición personal y grupal.
- Conocer juegos que podrán practicarse y jugarse fuera de clase.
 - Vivenciar la realidad de algunas personas con algunos problemas sensitivos.

CONTENIDOS

- Posibilidades del cuerpo expresivo y comunicativo.
 - El lenguaje corporal: centros corporales de expresión, gestos y posturas, sentimientos.
 - Comunicarse con los compañeros mediante lenguaje no verbal.
 - Superación de miedos para desinhibirse en el trabajo corporal.
 - Respeto hacia las diferentes formas de expresión de los compañeros/as.

| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
|--|---|--|
| - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | - Con el área de Tecnología, en lo referente a expresión y comunicación. | - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. - Educación para la salud. |
| | METODOLOGÍA | |
| | Técnica de enseñanza: Cognitivo; Estilo de enseñanza: Descubrimiento guiado; Estrategia en la práctica: global. | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 6, 9, 10 y 11. | | |

TÍTULO U.D. N° 14: “¿Dónde está el Norte-Sur-Este-Oeste?””

| CURSO: 1° E.S.O. | UBICACIÓN: 3° trimestre | N° SESIONES: 3 |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de orientarse en diferentes entornos, instituto y medio natural cercano. - Conocer de forma básica el deporte de orientación. - Realizar y comprobar un juego de orientación - Habituarse a participar en grupo, parejas y tríos, respetando las normas y a los demás grupos. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Orientación básica a través de estrellas e indicios naturales. <ul style="list-style-type: none"> - Elementos de la brújula. - Reglas básicas del deporte de orientación. - Realización de un juego de orientación. - Orientación en el instituto y en el medio natural cercano. <ul style="list-style-type: none"> - Trabajo adecuado en grupo, parejas y tríos. - Aceptación de las normas de los juegos. - Respeto y cuidado por el entorno natural. | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> -1; Comunicación lingüística. - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | Con Ciencias Naturales. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación ambiental. - Educación para la salud. - Educación para la paz. - Educación para la igualdad de oportunidades. |
| | METODOLOGÍA | |
| | <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa e Indagación; <i>Estilo de enseñanza:</i> Modificación del mando directo, y descubrimiento guiado; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 10,11 y 12 | | |

| | | |
|--|--------------------------------|-----------------------|
| TÍTULO U.D. Nº 15 : “Buscasenderos” | | |
| CURSO: 1º E.S.O. | UBICACIÓN: 3º trimestre | Nº SESIONES: 2 |
| OBJETIVOS DIDÁCTICOS | | |

| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los tipos de senderos que existen, los aspectos básicos a tener en cuenta cuando se va a realizar un recorrido por un sendero y participar en la marcha propuesta por el centro - Cooperar con los compañeros en la realización de actividades en el medio natural - Aceptar y respetar las normas que han de regir para el mantenimiento y mejora del medio urbano y natural. | | |
| CONTENIDOS | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Características del medio natural y factores a tener en cuenta cuando se van a realizar actividades en él. <ul style="list-style-type: none"> - El senderismo: concepto, tipos de sendero y señales elementales. - Preparación y señalización de una ruta que permita desplazarse y conocer una zona próxima - Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural - Disposición para participar en las distintas opciones que ofrece el centro educativo para ocupar el tiempo libre | | |
| COMP. BÁSICAS | INTERDISCIPLINARIEDAD | VALORES |
| <ul style="list-style-type: none"> - 3; Conocimiento e interacción con el mundo físico y natural. - 5; Social y ciudadana. - 7; Aprender a aprender. - 8; Autonomía e iniciativa personal. | <ul style="list-style-type: none"> Con el área de Ciencias Naturales. Con Historia. | <ul style="list-style-type: none"> - Educación para la salud. - Educación ambiental. - Educación para la paz. - Educación para la igualdad. |
| | METODOLOGÍA | |
| | <i>Técnica de enseñanza:</i> Instrucción directa e indagación; <i>Estilo de enseñanza:</i> Asignación de tareas y descubrimiento guiado; <i>Estrategia en la práctica:</i> global | |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | | |
| 1, 5, 11 y 12 | | |