# PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA 2022/23 (2º-4º ESO y 2º BACHILLERATO) IES RUIZ GIJÓN (UTRERA)

### **INDICE**

INTRODUCCIÓN	3
IJUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	5
1.1. MARCO TEÓRICO	5
1.2.FUNDAMENTACIÓN LEGISLATIVA	9
1.3. RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO	10
II OBJETIVOS	. 19
2.1 OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA DE E.F	19
2.2. OBJETIVOS DE ÁREA DE E.F	23
2.3. OBJETIVOS DIDÁCTICOS	25
2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR CURSO	30
2.5. RELACIÓN CURRICULAR CON LAS COMPETENCIAS CLAVE	34
IIICONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, INDICADORES DE APRENDIZAJ	E 37
3.1. CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN	37
3.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	38
3.3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN,	
INDICADORES DE APRENDIZAJE EVALUABLES-COMPETENCIAS CLAV	E46
3.3.1 ESO	46
3.3.2 BACHILLERATO	60
3.4. EDUCACIÓN EN VALORES	63
3.5. INTERDISCIPLINARIEDAD	64
IVSECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	65
4.1. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	66
4.2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	67
V.EVALUACIÓN	71
5.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	72
5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	73
5.3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	74
5.4 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.	75
5.5. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENT	E 84
5.6 MECANISMOS DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN	86
VIMETODOLOGÍA	89
6.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	89
6.2.ORIENTACIONESMETODOLÓGICAS	91
6.3 ACTIVIDADES	95

6.4. ESTILOS, METODOS Y ESTRATEGIAS DE ENSENANZA. ORG	ANIZACION99
6.5. ESPACIOS E INSTALACIONES Y OTROS RECURSOS DIDÁCT	ICOS 100
6.6. PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA	101
VIIATENCIÓN A LOS ALUMNOS CON CARACTERÍSTICAS EDUCATIVA	S ESPECÍFICAS102
7.1. ALUMNOS/AS CON CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS ESPEC	CÍFICAS102
VIIIBIBLIOGRAFÍA	105
8.1BIBLIOGRAFÍA DE DEPARTAMENTO	105
8.2 - BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNADO	107
IXANEXOS	108
XPLANES Y PROYECTOS DEL DEPARTAMENTO	122
XIEVALUACIÓN	
INICIAI	122

### INTRODUCCIÓN

La complejidad de la realidad educativa y su sentido dinámico atribuye a los profesionales de la educación la necesidad de reflexionar sobre los que hacemos en los procesos de acción, al mismo tiempo que esta reflexión debe quedar reflejada, para lo que es necesario previsión y preparación (**Sánchez Bañuelos, 2002**).

El siguiente cuadro puede facilitar la compresión de la afirmación sobre la necesidad de concreción, si se compara los elementos que componen cada uno de ellos.

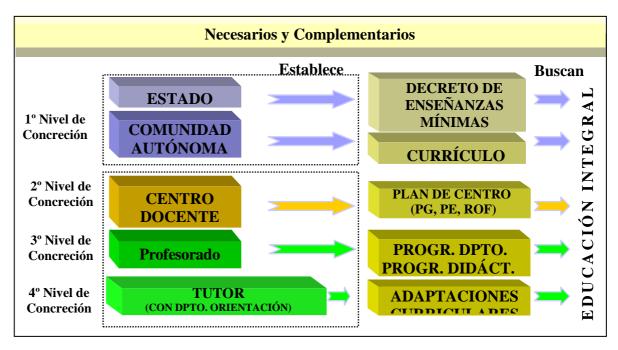


Figura 1. Niveles de concreción: del Diseño Curricular Base a la Programación Didáctica

Aseguramos la coherencia entre las intenciones educativas más generales (Líneas Generales de Actuación Pedagógica) y la práctica docente, pues el profesorado, a través de los documentos de centro (PE) y la programación de departamento, participa en la descentralización activa de la enseñanza. Esto permite ajustar los fines de la Educación Secundaria (propuestos por las administraciones de modo general) con las propias actividades de clase (figura 1).

La planificación y programación educativa nos permite organizar y sistematizar el trabajo que se piensa llevar a cabo en el aula en un periodo concreto, es una tarea necesaria para cualquier docente, que evita la improvisación y asegura un camino hacia la eficacia en las intenciones educativas. Un trabajo planificado ofrece importantes ventajas como: seguridad, variedad, eficacia, mejora y coordinación. (Sáenz-López, 2002).

### I. JUSTIFICACION DE LA PROGRAMACIÓN

### 1.1. MARCO TEÓRICO

La planificación en el ámbito educativo, y concretamente en el área de Educación Física (E.F.), es una función reflexiva del departamento que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos de E.F. y la intervención docente, en función de los objetivos y las competencias básicas, para prever, justificadamente, un plan de actuación eficaz (**Viciana,2002**).

La programación permite así tomar conciencia de la intencionalidad que preside la intervención, prever las condiciones más adecuadas para alcanzar los objetivos propuestas y disponer de criterios para regular todo el proceso.

De esta manera **planificar** es una ayuda para poner en práctica una **enseñanza de calidad**. La planificación aporta una serie de beneficios al proceso de E-A:

- Permite tomar decisiones reflexionadas y fundamentales.
- ♣ Ayuda a clarificar el sentido de lo que enseñamos y de los aprendizajes que pretendemos potenciar.
- ♣ Permite tomar en consideración las capacidades y los conocimientos previos del alumnado y adaptarse a ellos.
- ♣ Aclara las actividades de enseñanza que quieren realizarse.
- ♣ Permite detectar las posibles dificultades de cada escolar y orienta la ayuda que deberá proporcionarse.
- Prepara y prevé los recursos necesarios.
- ♣ Conduce a la organización del tiempo y el espacio.
- ♣ Ayuda a concretar el tipo de observación que debe realizarse para la evaluación y prever los momentos adecuados para llevarla a cabo.

La programación permitirá atender a las necesidades específicas que puedan tener los alumnos y alumnas de cada nivel concreto, en función de sus peculiaridades. Desde esta perspectiva la Programación deberá prever medidas para dar respuesta a los alumnos o alumnas que presenten importantes dificultades de aprendizaje o necesidades específicas de apoyo educativo, aunque además pueda ser necesario adoptar decisiones individualizadas para alguno de ellos.

La Programación debe tener una serie de características generales, entre las que cabe destacar las siguientes:

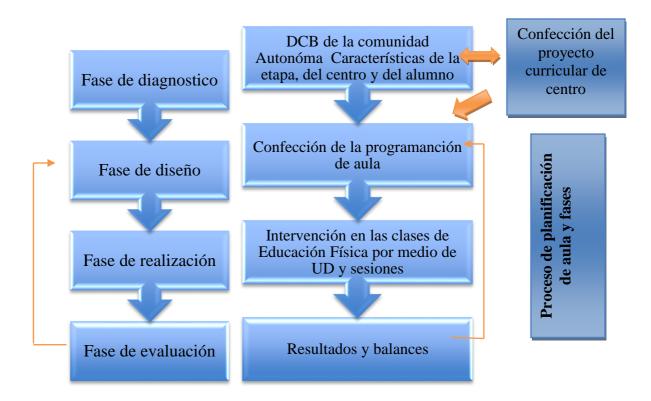
*Adecuación:* La Programación debe adecuarse a un contexto determinado (entorno social y cultural del centro, características del alumnado correspondiente, experiencia previa del profesorado...).

Concreción: Deberá especificar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del ciclo o curso correspondiente, la metodología didáctica, los procedimientos para evaluar los aprendizajes, contribución al desarrollo de las competencias básicas y la enseñanza, así como la secuencia de las unidades didácticas que se van a desarrollar.

*Flexibilidad:* Aunque la Programación tiene que llegar a concretar los aspectos antes mencionados, ha de concebirse siempre como un plan de actuación abierto, como una **hipótesis de trabajo** que puede y debe ser revisada, parcialmente o en su conjunto, cuando se detecten problemas o situaciones que requieran introducir cambios durante el proceso.

*Viabilidad:* Para que la Programación pueda cumplir adecuadamente sus funciones, es necesario que se ajuste al tiempo realmente disponible, que se cuente con los espacios y recursos previstos para llevar a cabo las actividades programadas, que la realización de las diferentes actividades estén **al alcance de todos los alumnos** a los que van dirigidas, etc.

Corresponde a los Centros y al profesorado efectuar una última concreción y adaptación de las intenciones educativas como se demuestra en la siguiente figura (figura 2) donde queda demostrado los procesos y las fases de la planificación.



**Figura 2**: Cuadro procesos y fases de la planificación y programación de aula (**S. Bañuelos, 2002**)

La presente programación que vamos a desarrollar se llevará a cabo en la ESO y en Bachillerato, pero antes de centrarnos específicamente en ésta programación vamos a hacer **una justificación** de porqué la materia de Educación Física debe formar parte dentro de las etapas educativas de la ESO y Bachillerato.

El **aprendizaje constructivo y significativo** basado en las experiencias previas, es fundamento de la didáctica de la Educación Física. Procurar la actividad intensa, la participación de los alumnos en su propia enseñanza, la autonomía como fin del aprendizaje, la comprensión, el equilibrio afectivo, etc. son cuestiones abordadas desde hace tiempo en nuestras programaciones.

El alumno/a, cada vez mejor preparado desde el punto de vista motriz, demanda de nosotros una Educación Física que le aporte experiencias, nuevos aprendizajes, que le prepare para una sociedad del ocio, que su desarrollo y aprendizajes le posibiliten en el futuro la elección de las actividades físicas que más le gusten y realizarlas con suficiente conocimientos cuando termine su vida escolar, le

proporcione salud, calidad de vida y todos aquellos beneficios perfectamente contrastado que nos da el ejercicio.

La Educación Física hoy, tiene como **intenciones principales** recogidas en su currículo, las siguientes:

- Desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales.
- Perfeccionamiento y aumento de las posibilidades de movimiento de los alumnos/as.
- Profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significante del movimiento humano.
- Asumir actitudes, valores y normas referentes al cuerpo y a la conducta motriz.
- Proporcionar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efecto de la acción misma.

Por todo esto a la Educación Física se le reconoce un **carácter multifuncional**, ya que su práctica consigue agrupar fines e intenciones educativas muy diferentes entre sí, pero que en conjunto, atiende las necesidades que surgen de la sociedad actual.

Los ejes fundamentales sobre los que se articulan estas enseñanzas son el cuerpo y el movimiento. La vivencia del propio cuerpo nos hará conocer sus posibilidades lúdicas, expresivas, de comunicación y de relación. Pero igualmente podremos conocerlo mejor, sus límites y posibilidades, aceptarlo y mejorarlo para utilizarlo con eficacia.

Todo ello con objetivos exportables fuera de los espacios y momentos de la vida escolar (tercer tiempo pedagógico), generando hábitos que puedan estar presente siempre, incluso después de acabar la enseñanza obligatoria, colaborando en la mejora de nuestra calidad de vida.

Nuestra materia utiliza métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socio-afectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, asegura el desarrollo de los niños y jóvenes en cada uno de los ámbitos: motriz, intelectual, afectivo y social.

### 1.2. FUNDAMENTACIÓN LEGISLATIVA

Nos basamos en aspectos de la Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre LOMCE, del Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre, de los decretos110 y 111-2016 de 28 junio y orden 14 julio-2016.

### Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021.

Por otra parte con el desarrollo de los *objetivos de la materia de Educación Física*, junto con el desarrollo de los objetivos de las demás materias, se contribuye a desarrollar las capacidades de los objetivos generales de la etapa de la Educación Secundaria, y con estos las Competencias clave que hoy por hoy son el eje integrador de nuestro proceso de E-A, de ahí su justificación.

Todos estos aspectos y otros muchos hacen que el Materia de Educación Física sea insustituible dentro del currículo de la etapa de Secundaria ya que con la Educación Física se pretende, en definitiva, que el alumno aprenda a conocer su cuerpo y a utilizar sus posibilidades de movimiento de una forma responsable, que le permita mejorar su condiciones de calidad de vida y salud. Ésta materia se orienta a la formación integral del alumno a través del movimiento.

### 1.3. RELACIÓN CON EL PROYECTO EDUCATIVO (PE).

Para la realización de la Programación Didáctica se debe tener en cuenta el análisis del contexto que el centro realiza para elaborar su Proyecto Educativo (PEC), para así disponer de una referencia clara que oriente la toma de decisiones posteriores en la elaboración de este documento, y que a continuación detallaremos en concreto para nuestro centro educativo ubicado en un entorno con las siguientes características:

# Información general del centro, descripción del contexto y su influencia en la programación.

Como señala **J.M. Moreno** (1990), es útil realizar un análisis del contexto como punto de partida de cualquier programación, porque aporta una serie de conocimientos que nos va a permitir:

Detectar carencias y necesidades que compensar y así realizar una oferta más ajustada.

- Conocer los recursos educativos propios y los del entorno más cercano para poder rentabilizarlos.
- Planificar la actividad de la educación física en general y en un tercer ciclo de Primaria en particular, de forma coherente y adecuada.

### Datos del Centro.

Centro de ESO, Bachillerato y Ciclo Formativo: "IES. RUIZ GIJÓN" en Utrera, Sevilla.

**Ubicación:** situado al este de la localidad (48.000 habitantes), a unos 30 kilómetros de la capital de provincia (Sevilla). Se encuentra en las afueras de una zona urbana, en un barrio residencial.

**Edificio:** consta de un Edificio principal, en forma de "H", donde están diferenciadas la parte de Educación secundaria, bachillerato y Ciclo Formativo, y un

edificio anexo para algunos grupos. Existe un gimnasio, que no cumple con las medidas reglamentarias, y dos pistas polideportivas Es el más antiguo del pueblo, ha sufrido reformas estructurales debido al aumento de población y por consiguiente a la demanda del alumnado, sobre todo de bachillerato.

### Número de alumnos: (datos en Plan de Centro)

- Alumnos/as Secundaria: = alumnos por clase (ratio).
- Alumnos/as bachillerato: = alumnos por clase (ratio).
- Alumnos/as Ciclo: = alumnos por clase (ratio).

### Número de Unidades:

Claustro de Profesores/as: profesores/as. 3 de Educación Física:

### Entorno socio-económico y cultural del Centro.

"Descubrir una cultura es como intentar hacer un dibujo de un tren que, velozmente, atraviesa una estación. Se debe contar, además, con la dificultad que el pintor que hace el cuadro va montado en otro tren que circula en sentido contrario..." (A partir de Raza y Cultura, C. Lévis-Strauss, pp.23-24).

Son muchos los elementos que forman parte y que son necesarios para la contextualización de un determinado centro. Así podemos hablar de: el **contexto físico**, el **contexto social**, el **contexto económico**, el **contexto cultural**, algunas características internas del centro y, por último, el **perfil del alumnado**:

- Nivel socioeconómico medio.
- Alto porcentaje de padres y madres con estudios medios.
- La principal fuente de ingresos de la zona es el sector servicios, puesto que es un pueblo cabecera de comarca.
- También hay pequeñas industrias familiares y explotaciones agrícolas.
- Aumento progresivo de población inmigrante.

### Diagnóstico de recursos:

### Instalaciones deportivas:

• Gimnasio: Pequeño, pero en buenas condiciones. Mejorable

- 2 pistas polideportivas al aire libre: 2 campos de baloncesto, 1 campo de fútbol sala. Destacar que en materia de seguridad posee los anclajes reglamentarios y las canastas adaptadas al nivel de secundaria.
- **Aseos y Duchas:** En estado de abandono, sirven de almacén.

Figura 3: recursos materiales y espaciales

# RELACION DE RECURSOS EXTERNOS DE LOS QUE EL CENTRO HACE USO

- Profesorado mantiene una buena disposición hacia programaciones interdisciplinarias conjuntas, incluidas la materia de Educación Física.
- El Patronato de deportes de la localidad, propone una amplia gama de escuelas. Existe una colaboración con los monitores deportivos para la realización de actividades complementarias a nuestra materia.

**Figura 4:** Planes, profesionales y servicios que colaboran con el Centro.

### Edificio Principal:

- Servicios: De alumnos/as y profesores/as. Próximos a las todas las dependencias.
- Aulas de Informática: se incluyen las aulas del ciclo
- Vestíbulo: Central a la planta y dependencias.
- Aulas de Audiovisuales: Pizarras digitales y equipo de sonido, DVD.
- Biblioteca:
- Despachos de Dirección, Jefe de Estudios, Secretaría
- Sala de Usos múltiples: De importancia para actividades de Expresión Corporal, etc. (dotada de instrumentos y material para disfraces). Preferencia: Educación Artística.
- Laboratorios de Física y Química y Ciencias Naturales.

### Exteriores y Espacios naturales cercanos:

- Parque natural urbano: "Consolación" a unos 50 metros del Centro.
- Pabellón deportivo con piscina cubierta: "Consolación" a 100 metros de distancia. Actualmente cerrado

### Características e implicaciones psicoevolutivas.

### \* Características del alumnado.

Los alumnos y alumnas que nos encontramos tienen 12-20 años y se encuentran en las etapas de pubertad y adolescencia, etapas de transición entre la que ya no se es niño, pero en la que aún no se tiene el estatus de adulto. Para entender a nuestros alumnos/as tendremos que atender a diversos aspectos, como son:

	CARATERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS/AS	z
ASPECTOS COGNITIVOS	La capacidad intelectual es favorecida por la mejora de la concentración y atención. Se consolida el pensamiento formal con la consecuente capacidad de abstracción (Piaget). Especial importancia de las relaciones causa efecto.	EDUCACIÓ

ASPECTOS	Plano biológico: el crecimiento acelerado de las chicas se detiene en torno a	
MOTRICES	los 14 años, mientras que los chicos lo harán hacia los 18-20; además la	
	efervescencia hormonal (alcanza la madurez sexual) condiciona el resto de	
	esferas. En consecuencia se produce un rápido aumento de peso y tamaño	
	corporal (IMC) y un rápido crecimiento de órganos vitales (corazón,	
	pulmones,)	
	Ámbito motriz: el estirón ocasiona cierta descoordinación o enlentecimiento	
	en el desarrollo de las capacidades motrices mientras no se reajusta el	
	esquema corporal (importancia del bagaje motor precedente). Se incrementa	
	los valores de las capacidades físicas básicas (excepto la flexibilidad).	
A CDFIGTIOG	La actividad afectiva del adolescente va a discrepar entre su aislamiento	
ASPECTOS AFECTIVOS	personal, su intimidad, y su tendencia a relacionarse con los otros. El	
111 20111 00	adolescente necesita reconocimiento y la aceptación de los adultos y de los	
	compañeros/as. Tiene un espíritu de independencia.	
	Se produce un cuestionamiento de la autoridad (actitud de desconcierto y	
ASPECTOS SOCIALES	rebeldía); iniciación en hábitos insaludables; desequilibrio y variabilidad en	
JUCIALES	la autoestima personal.	
T		

Figura 5: características del alumnado.

Capacidades	16 a 18 años (adolescencia tardía)
	- Desarrollo final del Fundamento Propositivo (capacidad para razonar verbalmente sobre hipótesis de manera deductiva, utilizando para ello la disyunción, implicación, exclusión y otras operaciones).
Cognitivo-	- Logro de la capacidad para pensar, estudiar de forma autónoma y descubrir.
intelectual	- Los principales cambios producidos en el desarrollo suponen importantes <i>reestructuraciones</i> en el significado que el sujeto da al mundo.
	- Consolidación del pensamiento científico.

	- Proceso final de aceptación de su propia imagen corporal.
Afectivo- motivacional	- Necesidad de tener tiempo libre.
mouvacionai	- Menos actitudes de mal humor y mayor imparcialidad en su análisis de las relaciones.
	- Se definen totalmente los cambios físicos y empiezan a diferenciarse los aspectos característicos de cada individuo.
	- Máxima expresión del conjunto de cualidades motrices.
	- Altos niveles en la capacidad de aprendizaje motor.
Psicomotriz	- Condicionantes de tipo volitivo, genético y de experiencias previas.
	- Alto abandono de la práctica físico-deportiva, sobre todo en chicas.
	- Desarrollo de su propia escala de valores (el estadio de razonamiento lógico nos indica el límite alcanzable en el razonamiento moral, aunque no todas las personas logran el límite superior de razonamiento moral que les posibilita el estadio lógico alcanzado).
De Inserción Social	- Hay una acentuada preocupación por la coherencia y la imparcialidad, por seguir lo que indica la propia conciencia y mantener el respeto hacia uno mismo.
	- Metas de vida y proyectos más realistas.
	- Elección de trabajo y capacitación para realizarlo o integración y búsqueda de su puesto en el mundo de los adultos.
	- Retorno a estar emocionalmente cercanos y cercanas a sus padres, aunque de manera progresiva.
	- Prioridad para las relaciones íntimas.
	- Disminuye la importancia del grupo de pares.
De Relaciones Interpersonales	- Reencuentro de su propia forma de expresión y descubrimiento de su propio comportamiento.
	- Aprendizaje del modo idóneo de comunicarse consigo mismo y con los demás.

- El concepto de *role-taking* o habilidad de ver las cosas desde la perspectiva del otro sirve de intermedio entre las necesidades estructural-cognitivas y el nivel alcanzado de desarrollo moral y está profundamente relacionado con el concepto de justicia ya que ambos comparten la misma estructura de igualdad y reciprocidad.

Los cambios producidos en esta etapa hay que considerarlos en dos vertientes: La anatómico- funcional y la físico-sexual, se producen cambios en la morfología, se acelera el crecimiento y se diferencian claramente los sexos. Esta profunda transformación corporal tiene tres repercusiones fundamentales:

- ➤ Se le concede gran valor a la **nueva configuración corporal**, por eso la desarmonía corporal produce en el alumnado mal humor y extrañeza o insatisfacción.
- > Se viven **fuertes cambios emocionales**: inseguridad, inquietud, soledad, excitabilidad, inestabilidad, sentimiento de inferioridad, etc.
- ➤ Se producen determinados **comportamientos sociales** característicos de estas edades: aislamiento, junto a una necesidad de comunicar las propias ideas y experiencias con un grupo reducido. Modificación profunda de las relaciones familiares, produciéndose un desplazamiento hacia otras personas capaces de proporcionales estima de sí, a través de "simple enamoramiento" y de "culto al ídolo".
- ❖ Implicaciones de los diversos aspectos psicoevolutivos en la materia de E.F

Implicaciones derivadas de los aspectos cognitivos:

El conocimiento de su cuerpo facilita a los alumnos la reflexión sobre sus posibilidades y su uso.

- El interés de los jóvenes por el deporte favorece la motivación y atención por esta enseñanza.
- > Su capacidad de relacionar causas entre sí y con sus efectos, les posibilita el poder reconocer las implicaciones que existen entre la salud y la forma de vida.

### Implicaciones derivadas de los aspectos físicos.

- En un momento de grandes cambios corporales, la educación física posibilita la aceptación de su cuerpo, aumentando su autoestima y su seguridad.
- Les ayuda a madurar las capacidades motrices y a mejorar la estética.
- Les ayuda a la prevención de disfunciones que con frecuencia aparecen en estas edades.
- Encauza el exceso de energía, de su necesidad de movilidad física, que dificulta la concentración en actividades más académicas.

### Implicaciones derivadas de los aspectos afectivos

- En un momento de una intensa vida afectiva, el ejercicio físico les ayuda a liberar tensiones y a llegar al equilibrio emocional, tan difícil para el adolescente.
- Les facilita el aprendizaje de la autorregulación de las tensiones, de la concentración y de la relajación, ayudándoles a la maduración emocional.

Su deseo de ser admitido, a veces admirado, potencia su competitividad. Estas actividades pueden educar la deportividad, la colaboración y la solidaridad.

### Implicaciones derivadas de los aspectos sociales

- Al mejorar la capacidad de expresión, los alumnos favorecen su capacidad de comunicación en un momento que les importan mucho las relaciones sociales.
- Las actividades deportivas y los juegos facilitan la relación social.
- En un momento en que aparecen nuevos valores, es posible la educación en actitudes y hábitos como: respeto a las normas, hábitos de salud, rechazo a las sustancias que perjudican a su cuerpo y a su mente, respeto a la igualdad de oportunidades entre sexos, solidaridad,

### II. OBJETIVOS

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria es transmitir a los alumnos los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos científico, tecnológico y humanístico; afianzar en ellos hábitos de estudio y trabajo que favorezcan el aprendizaje autónomo y el desarrollo de sus capacidades; formarlos para que asuman sus deberes y ejerzan sus derechos y prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.

En primer lugar, lógicamente debemos plantearnos qué es los que pretendemos en el proceso de enseñanza- aprendizaje, o sea las **intenciones** educativas de nuestro trabajo con los alumnos/as. Los expresamos en términos de capacidades que los alumnos deben conseguir como resultado del proceso de enseñanza-aprendizaje y que les permitirá realizarse como personas e integrarse en su medio social.

Los objetivos nos van a servir como orientación y guía, tanto al hacer la planificación como la puesta en práctica de la misma.

### 2.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

La enseñanza de la Educación Física en esta Etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades desarrolladas en <u>la Ley orgánica 8/2013 de 9</u> de diciembre LOMCE, del Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre, de los decretos110 y 111-2016 de 28 junio y orden 14 julio-2016. Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021.

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación, prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- **b**) Desarrollar y consolidar hábitos; disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo, para una realización eficaz de las tareas de aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derecho de oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que suponga discriminación entre hombres y mujeres.

- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- aceptar Conocer el funcionamiento del propio cuerpo y los otros, respetar diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales incorporar la EF y la práctica de deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la sexualidad en su diversidad. Valorar los hábitos relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación.
- **j**) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, y resolver los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir nuevos conocimientos y una preparación básica en el campo tecnológico.
- f) Concebir el conocimiento científico como saber integrado, y conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y la experiencia.
- **g)** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y responsabilidades.

- i) Comprender y expresarse en una o más leguas extrajeras de manera apropiada.
- **h**) Comprender y expresar con corrección, oralmente o por escrito en la lengua castellana y si la hubiese en la lengua cooficial de la CC.AA, texto y mensajes completos e iniciarse en la lectura y el estudio de la literatura.

Figura 6: Objetivos Generales de Etapa para ESO.

Nos acercamos más a nuestra realidad cultural de Andalucía:

- a. Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.
- b. Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.

- c. Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.
- d. Comprender los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
- e. Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- f. Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la compresión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

Por otro lado, "El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los alumnos y alumnas formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior".

Los objetivos generales que se nos marca el estado para la etapa de Bachillerato son:

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

### 2.2. OBJETIVOS DE ÁREA. EDUCACIÓN FÍSICA.

Debido al carácter procesual de la tarea educativa que se pretende llevar a la práctica, los Objetivos se plantean, en el Currículo, en diferentes niveles de concreción: para cada etapa los objetivos generales, para cada una de las materias los objetivos específicos.

De este modo y basándonos en la legislación vigente, nuestra programación contribuye a la consecución de los objetivos de la materia de **Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria**, los cuales tendrán como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades <u>Actualmente incluimos también los aspectos de la Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre LOMCE</u>, del <u>Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre, de los decretos110 y 111-2016 de 28 junio y orden 14 julio-2016 Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021.</u>

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que

÷

física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

OBJETIVOS DE EDUCCIÓN FÍSICA EN

- 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
- 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones de la vida cotidiana y práctica físico-deportiva.

- 9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
- 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
  - 6. Realizar actividades físicodeportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

### legislación son:

- 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.

# 2.3.OBJETIVOS DIDÁCTICOS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los objetivos formulados para la **ESO** de forma general y su relación directa con los bloques de contenidos para facilitar su conexión con los criterios de evaluación, son los siguientes:

### 1.- Salud y calidad de vida

- 1. Elaborar y poner en práctica un calentamiento general y/o específico según la actividad posterior a realizar.
- 2. Conocer y entender la relación directa que hay entre una buena condición física y la mejora de nuestra salud y calidad de vida.
- 3. Conocer los sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, la flexibilidad, y la fuerza resistencia
- 4. Conocer los instrumentos (pruebas o test) básicos para la valoración de las diversas capacidades físicas y cualidades motrices.

- 5. Realizar sesiones de condición física y salud, basados en la resistencia aeróbica, la flexibilidad, y la fuerza resistencia.
- 6. Valorar la CFS como medio para reajustar y perfeccionar el esquema corporal.
- 7. Adoptar hábitos de higiene corporal después de la práctica de la actividad física

### 2. Condición Física y capacidad motriz

### 3.- Juegos y Deportes

- 8. Conocer y practicar deportes individuales (gimnasia y atletismo), de adversario (bádminton) y colectivos (balonmano, futbol, baloncesto, rugby, voleibol, y floorball), aplicando sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- 9. Conocer, valorar y practicar los diferentes juegos y deportes alternativos.
- Desarrollar el pensamiento táctico, mediante la toma de decisiones en función de los compañeros, adversarios y entorno (según proceda), aplicando el recurso técnico óptimo.
- 11. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes tradicionales de Andalucía.
- 12. Transferir principios y estrategias comunes en situaciones similares de deportes diferentes.
- 13. Respetar y aceptar las reglas así como practicar el juego limpio (fair-play).

### 4.- Expresión Corporal

- 14. Desarrollar los mecanismos básicos del lenguaje corporal dramático: gesto, postura, espacio, tiempo, intensidad, etc.
- 15. Aprender a utilizar distintos métodos de relajación y de acuerdo a las necesidades individuales (Método de Jacobson, etc.)
- Aceptar las diferencias individuales y respetar la ejecución de sus compañeros/as.
- 17. Valorar, diseñar y practicar actividades de ritmo y expresión (Dramatizaciones, Acrosport y Bailes de Salón).

### 5.- Actividades en el medio natural

- 18. Conocer y realizar las diferentes actividades en el medio natural, tierra, aire y agua.
- Iniciarse en las actividades de orientación y escalada primando los criterios de seguridad.
- 20. Valorar el medio natural como lugar adecuado para la práctica de actividad física y recreativa de bajo impacto ambiental.
- 21. Realizar actividades organizadas en el medio natural.
- 22. Aprender y respetar las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

### Generales a todos los bloques

- 23. Mejorar el conocimiento de uno mismo, de sus límites y posibilidades, valorando el esfuerzo y la adaptación de la tarea como medios de aumento de las posibilidades de actuación.
- 24. Aprender a escuchar con atención y respeto, para luego hacer y saber porqué se hace.
- 25. Valorar y respetar a los compañeros, al material y al profesor.

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.

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.

Estos son los objetivos marcados para Bachillerato en <u>la Ley orgánica 8/2013</u>

<u>de 9 de diciembre LOMCE y del Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre y BOJA de</u>

29 de julio de 2016. <u>Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021</u>,

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

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

la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de

la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal,

integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes

en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de

equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas,

actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de

respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales

producidas en la vida cotidiana.

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su

riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad

física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y

compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos

negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en

entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes

de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

### 2.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR CURSO

Por último y teniendo en cuenta todo lo desarrollado con anterioridad, se plantean los siguientes objetivos para cada uno de los cursos.

### OBJETIVOS PARA SEGUNDO CURSO DE ESO

- Participar activamente y con regularidad en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan.
- 2. Conocer los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que presenta la práctica habitual y sistemática de actividad física a lo largo de la vida.
- 3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
- 4. Mejorar las capacidades físicas adaptándolas a las situaciones motrices propuestas.
- 5. Evaluar e incrementar las capacidades físicas y motrices propias de acuerdo con los parámetros establecidos para cada grupo de edad, intentando, al menos, superar los valores medios.
- 6. Valorar estado de condición física propio como herramienta que permite el desarrollo del resto de capacidades motrices.
- 7. Valorar la actividad física como elemento determinante del nivel de calidad de vida y de salud.
- 8. Realizar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- 9. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud favorable y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, en el desarrollo de la resistencia.
- 10. Reconocer y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión practicando actividades rítmicas con una base musical.

- 11. Conocer el medio natural como espacio idóneo para la práctica de actividad física, conociendo aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
- 12. Conocer, practicar y valorar juegos y deportes populares y recreativos, valorando su repercusión a nivel cultural.
- 13. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
- 14. Conocer y utilizar las posibilidades que nos ofrece el entorno más próximo (el barrio) para la práctica de actividad física deportiva.
- 15. Utilizar las técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones propias de la práctica de la actividad físicodeportiva.
- 16. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

### OBJETIVOS PARA CUARTO CURSO DE ESO

- Planificar y practicar distintos métodos de entrenamiento de las Cualidades Físicas relacionadas con la salud, utilizando indicadores de su nivel inicial e incrementando su rendimiento.
- 2. Practicar y tomar conciencia de la importancia de las actividades físicas como alternativa a hábitos contrarios a la salud, valorando su utilización como forma de ocupar su tiempo libre de manera activa.
- 3. Adquirir conocimientos básicos sobre primeros auxilios y lesiones deportivas.
- 4. Conocer, identificar y valorar las características de una actividad física saludable, sus efectos beneficiosos y su importancia en la vida cotidiana.

- 5. Planificar y poner en práctica torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación, y que potencien valores como el respeto, la deportividad y el trabajo en equipo.
- 6. Conocer y practicar las técnicas básicas de respiración y relajación, valorando su aplicación en situaciones de la vida cotidiana y actividades físico-deportivas.
- 7. Conocer, valorar y practicar el bádminton, aplicando sus fundamentos técnicotácticos y reglamentarios en situaciones de juego de forma autónoma.
- 8. Realizar y organizar actividades físicas y deportivas en el medio natural, explorando las distintas posibilidades que nos ofrece nuestro entorno natural próximo.
- 9. Diseñar y disfrutar con actividades físicas que, respetando el medio natural, contribuya a su conservación y mejora, conociendo su impacto ambiental.
- 10. Mostrar respeto, deportividad y participación en todas las actividades propuestas, aceptando las diferencias entre los/as compañeros/as.
- 11. Desarrollar la autonomía del alumnado en la planificación y práctica de actividades físico deportivas, valorando la importancia del trabajo en equipo a la hora de conseguir objetivos comunes.
- 12. Practicar y diseñar actividades expresivas grupales con base musical de forma creativa y desinhibida, utilizando materiales alternativos y mejorando las relaciones interpersonales.

### **OBJETIVOS PARA 2º DE BACHILLERATO**

El carácter optativo de la Educación Física en 2º de Bachillerato, y la madurez de los alumnos que escogen esta asignatura, hacen que su planteamiento sea bastante diferente al de los restantes cursos.

Finalmente, los centros, podrán incluir en su oferta otras materias optativas de configuración propia que, relacionadas con las que componen el currículo del bachillerato, refuercen, mediante una configuración diferente basada en proyectos y trabajos de investigación, la metodología activa y participativa propia de esta etapa educativa. Estas materias optativas, que incluirán los objetivos, contenidos y criterios de evaluación correspondientes, serán elaboradas por los departamentos a los que se asigne su docencia, e incluidas en el proyecto educativo.

Por ello, la materia optativa de Educación Física en segundo de Bachillerato, se orienta hacia las demandas del alumnado, consolidando los contenidos trabajados en etapas y cursos anteriores y buscando, analizando y debatiendo las amplias posibilidades que ofrece este campo.

Esta materia se orienta hacia las posibilidades vías de desarrollo futuro: formación universitaria, formación profesional y titulaciones deportivas. Para ello se plantean contenidos que estudian los planteamientos básicos de las ciencias de apoyo; para procurar una primera base de comprensión científica. Así pues, se persigue una clara función de preparación para estudios posteriores relacionados con las actividades físico-deportivas, la salud y el ocio, proporcionando al alumno conocimientos, habilidades y destrezas específicas necesarios para iniciarse en dichos estudios.

### De este modo marcamos unos **objetivos específicos para segundo de bachillerato**:

- 1. Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física. Utilizarlos para mejorar los rendimientos personales.
- 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.
- Conocer y valorar las repercusiones que la actividad física tiene en el medioambiente, utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de vida en un medio sano.

 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.

### 2.5 RELACIÓN CURRICULAR CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

- 2.5.1 La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.
- 2.5.2 Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC).
- La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.
- 2.5.3 Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
- 2.5.4 Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y 2.4.5 aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.
- 2.5.6. Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.
- 2.5.7 Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la

actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa

La materia de E.F. contribuye de manera directa y clara a la consecución de **dos competencias básicas:** 



facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con

la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el

funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio

(aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos



La E.F. plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y la ciudadanía. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuye al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conductas propios de una sociedad. Por último el cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la E.F. está comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.



La E.F. ayuda a la consecución de esta competencia, al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades.



A la adquisición de la misma, esta materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Actualmente el desarrollo de esta competencia por parte de todas las materias del currículo constituye un requerimiento legislativo específico.



Reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad

humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su

consideración como patrimonio cultural de los pueblos



### Abordando aspectos

como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la

creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta

### III. CONTENIDOS

Los contenidos se organizan alrededor de CINCO grandes bloques, Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre LOMCE, del Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre, de los decretos110 y 111-2016 de 28 junio y orden 14 julio-2016 Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre LOMCE y del Decreto 1105-2014 de 26 de

## <u>diciembre, decreto 110 y 111-2016</u> - Boja 29 julio 2016-<u>Actualmente nos regimos</u> por la orden de 15 enero de 2021.

Bloque 1, (Salud y calidad de vida), Bloque 2, Condición física y motriz Bloque 3 (Juegos y Deportes), Bloque 4, (Expresión Corporal), Bloque 5, (Actividades en el Medio Natural)

La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

A la hora de seleccionarlos se deben tener en cuenta los siguientes **criterios**:

- Por un lado en la secuenciación de estos se debe buscar la distancia óptima entre lo que el alumno ya conoce y lo que puede conocer (significatividad psicológica).
- Por otro lado, se tiene que tener en cuenta la coherencia con la lógica interna de las disciplinas (significatividad lógica).

#### 3.1. CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN.

Dando respuesta a las finalidades y capacidades planteadas para la etapa, y desde el respeto a los objetivos propios de la materia, los contenidos de la E.F. deben ser entendidos por los docentes como vehículo que facilite su consecución. Construidos en torno a dos grandes ejes de la cultura físico deportiva: la salud dinámica y la utilización constructiva del ocio han de ser seleccionados y desarrollados buscando la inclusión y nunca la exclusión del alumnado, teniendo muy presente que la mirada debe estar puesta en el desarrollo global de las capacidades que se manifiestan en toda conducta motriz (motrices, sociales, cognitivas y afectivas).

Estos contenidos no se tratarán de una forma unitaria sino más bien complementada, así a la vez que se trabaja la condición física y salud se puede estar trabajando en el medio natural.

#### 3.2.SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

#### Los contenidos en ESO se organizan alrededor de cinco grandes bloques:

El Bloque 1: Salud y calidad de vida agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

- Capacidades físicas más vinculadas a la salud; resistencia y flexibilidad.
   Concepto y clases.
- Relación de los sistemas cardiovascular y respiratorio con la capacidad de resistencia.
- Aspectos preventivos a considerar en la relación de actividades físicodeportivas.
- Hidratación y alimentación en la actividad física.
- Iniciación a las técnicas específicas de respiración y relajación.
- Reflexión y valoración del efecto positivo de la actividad física para la salud.

#### El Bloque 2, Condición Física y Motriz

El calentamiento general; efectos y pautas para su elaboración

- Método de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad: clasificación y efectos
- Valoración de la importancia del calentamiento como medio de prevención de lesiones y sincronización de los diversos sistemas fisiológicos.
- Toma de conciencia de la necesidad de un calzado, indumentaria y hábitos higiénicos adecuados en la vida cotidiana y la actividad física.

El Bloque 3: Juegos y Deportes tiene sentido en la Educación Física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de las actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

- Aspectos históricos, técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
- Fases, principios y estrategias comunes y transferibles entre los deportes.
- Conocimientos de los deportes ofertados por su centro y entorno.
- Ejecución de actividades encaminadas al dominio de la técnica y táctica individual y/o colectiva de los distintos deportes tratados (bádminton, voleibol, balonmano y floorball).
- Coordinación de las acciones propias con la de los compañeros/as en función del adversario/s.
- Aplicación de los principios comunes en los distintos deportes.
- Conocimiento y práctica de los juegos y deportes tradicionales de Andalucía.
- Aceptación de los diversos niveles de habilidad motriz sin ser motivo de discriminación.
- Valoración de la competición como medio para la recreación y no como finalidad.
- Práctica de actividades lúdico-deportivas con independencia del nivel de habilidad alcanzado.

**Bloque 4: Expresión Corporal**, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

- Instrumentos de la expresión corporal: cuerpo, movimiento y sentimiento.
- Calidades del movimiento: espacios, tiempo (ritmo y tempo) e intensidad.
- Elementos básicos de la dramatización: gestos, posturas, voz, materiales...
- Elementos básicos de los bailes de salón: modalidades, ritmo, pasos...
- Directrices a seguir para la elaboración de una coreografía o una dramatización.
- Practica de movimientos expresivos combinando las variables, espacio, tiempo e intensidad.
- Realización de diversas actividades de dramatización, individuales y colectivas.
- Empleo de métodos de relajación específicos de carácter fisiológicos:
   Jacobson, masaje.
- Actitud resuelta ante la realización de actividades y respeto ante la ejecución de los demás.
- Aceptación de diferentes roles dentro del grupo y valoración de cada uno de ellos.

Bloque 5: Actividades en el Medio Natural, constituyen una oportunidad para que el alumnado interaccione directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

- Relación entre actividad física, salud y medio natural.
- Normas de seguridad de las actividades practicadas en el medio natural.
- Orientación: concepto, clasificación, material y vocabulario específico.
- Escalada: conceptos, clasificación, material, cabuyería y vocabulario específico.

- Criterios de utilización de las técnicas básicas de escalada: agarres, apoyos, etc.
- Práctica de las técnicas básicas de orientación: indicios naturales, uso de plano, uso de brújula, uso combinado del plano y la brújula, en el Centro y en el pueblo.
- Conocimiento de las normas de circulación vial como peatones y ciclistas.
- Utilización correcta del material: plano, brújula, nudos y cuerdas, arnés, mosquetones...
- Compresión y aplicación de las normas de seguridad necesarias en las actividades.
- Protección del medio natural, minimizando el impacto ambiental de las actividades.
- Autoconocimiento de las propias posibilidades y limitaciones ante las actividades practicadas.

#### Los Contenidos en el Bachillerato se engloban a partir de dos núcleos temáticos:

#### Núcleo temático 1: Cultura para la salud dinámica.

- 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 física.
- 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.

#### Problemáticas relevantes:

- ¿Qué motivos pueden llevar a una persona a no practicar actividades físico-deportivas?
- ¿Qué perjuicios pueden derivarse de una actividad física mal orientada?
- ¿Qué relación existe entre la condición física y la salud?
- ¿Qué relación debe existir entre dieta y actividad física?

#### Interacción con el otro núcleo temático y actividades:

- Al considerarse el uso que hacemos de nuestro tiempo de ocio un factor de salud, podemos decir que ambos núcleos tienen relación ya que podemos ocupar este tiempo de ocio con la práctica de actividad física saludable.
- También se relaciona con juegos y deportes, ritmo, expresión y comunicación corporal, entorno natural, incorporación de la actividad físico-deportiva en el tiempo libre y valores.

#### Núcleo temático 2: Cultura para la utilización constructiva del ocio.

#### Juegos y deportes:

- 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.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y 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, respetando los distintos puntos de partida existentes en el alumnado.
- El conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividades físicas en su tiempo de ocio.
- 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, desee 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 fisico-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.

Ritmo, expresión y comunicación corporal.

- 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 o 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 las 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.

#### Entorno natural.

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

- El conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividad física en el tiempo de ocio.

#### Problemáticas relevantes.

- 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 del cuerpo como elemento de expresión y comunicación.
- Desconocimiento del patrimonio lúdico-cultural andaluz.
- Utilización política de la actividad físico-deportiva.

#### Interacción con otros núcleos temáticos y actividades.

- Todas las actividades realizadas en la práctica asumirán como eje transversal el fomento de la salud, por lo que la relación con el otro núcleo temático es más que clara.
  - Por otra parte no debemos olvidar que el fenómeno deportivo ocupa un lugar relevante en nuestra sociedad y está sometido a la presión de muchos sectores que tratan de conferirle intereses significativos (rendimiento, imagen corporal, consumismo, etc). Por esta razón debe ser tratado desde una perspectiva interdisciplinar que relacione su conocimiento y práctica con todas las conexiones naturales de su perfil (con la mejora de las relaciones sociales en general y de género en particular, con el respeto del medio ambiente, con una idea saludable de la condición física, etc.)
- Partiendo de la concepción de que las funciones del movimiento son varias, hay que tener presente que la función estética-comunicativa debe vincularse y estar presente en las restantes respuestas motoras, enriqueciendo así la acción motriz del alumno/a. Asimismo, los contenidos expresivos comunicativos, especialmente las danzas y los juegos tradicionales contribuyen a la adquisición y competencia cultural y artística, pudiéndose considerar como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Esto nos ofrece la posibilidad de un trabajo interdisciplinar con otras

ramas del conocimiento, especialmente aquellas vinculadas a las ciencias sociales.

## 3.3.CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

## 3.3. 1 CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE. ESO

## 2ª ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 1. Salud y calidad de vida 16%	

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectosnegativos para la salud. El descanso y la salud.

Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.

Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

Prácticas de los fundamentos de la higiene posturalen la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

El calentamiento general y específico.

Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artísticoexpresivas.

Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

La igualdad en el ámbito de la actividad físico- deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección deinformación relevante.

- las física, reconociéndolas con características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. 6%
- 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocioactivo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC. 4%
- 10. Utilizar las tecnologías de información y lacomunicación, para buscar, analizar y seleccionarinformación relevante, elaborando documentos propios, haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. 6%

- 6. Desarrollar actividades propias de cada 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de una delas fases de la sesión de actividad actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
  - 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finalesde sesión de forma autónoma y habitual.
  - 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de laspropias dificultades.
  - 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.
  - 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas.
  - 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte enel contexto social actual. 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios presentación, imagen, video, sonido,
  - ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisisy selección de información relevante.
  - 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Bloque 2. Condición física y motriz 24%

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artísticoexpresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. CEC. 6% Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde unenfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

- 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas. utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP,
- 3 Resolver situaciones motrices oposición, colaboración o colaboraciónoposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA,CSC, SIEP. 6%
- 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud. mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA. 6%
- 6. Desarrollar actividades propias de cada reconociéndolas con características de las mismas. CMCT, CAA, CSC. 6%

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes vdanzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas una de las fases de la sesión de actividad de oposición o de colaboración-oposición las seleccionadas.
  - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
  - 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
  - 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un

enfoque saludable, utilizando los métodos
básicos para su desarrollo.
5.2. Alcanza niveles de condición física
acordes a su momento de desarrollo motor y a
sus posibilidades.
53. Aplica los fundamentos de higiene postural
en lapráctica de las actividades físicas como
medio de prevención de lesiones.
5.4. Analiza la importancia de la práctica
habitual deactividad física para la mejora de la
propia condiciónfísica, relacionando el efecto

De esta práctica con mejora de la calidad de vida.
6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases

finalesde sesión de forma autónoma y habitual.
63. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de laspropias dificultades.

Bloque 3. Juegos y deportes 18%

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico- deportivas individuales y colectivas.

Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad aotras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego.

Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y lacooperación desde el respeto por el nivel individual.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA,CSC, SIEP. 6%

- 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de laintensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA. 6%
- 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. 6%

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico- deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- 32. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 33. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
- 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico- deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- 42. Asocia los sistemas metabólicos de obtención deenergía con los diferentes tipos de actividad física, laalimentación y la salud.
- 43. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la prácticadeportiva
- 44. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 72 Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

		73. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
	Bloque 4. Expresión corporal 24%	
espacio, tiempo eintensidad.  El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.  Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.  El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.	individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 6%  2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 6%  7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras	12. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelotécnico planteado.  13. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  14. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  15. Explica y pone en práctica técnicas de progresiónen entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de susposibilidades.  2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma

información y lacomunicación, para buscar,	movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.  2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes ydanzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.  2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.  7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.  10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,), como resultado del proceso de búsqueda, análisisy selección de información relevante.  10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la

#### Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural 18%

Realización de actividades físicas en el medio 1. naturalcomo medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de lasimbología.

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

Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

Sensibilización hacia las normas de seguridad en losdesplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 6%
- 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia CAA. 6%
- 5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA. 6%

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.
- 1.2 Autoevalúa su ejecución con respecto al modelotécnico planteado.
- 13. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación respiratoria aplicándolos a la propia práctica de las acciones técnicas respecto a su nivel y relacionándolos con la salud. CMCT, de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
  - 15. Explica y pone en práctica técnicas de progresiónen entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de susposibilidades.
  - 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico- deportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.
  - 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención deenergía con los diferentes tipos de actividad física, laalimentación y la salud.
  - 4.3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
  - 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
  - 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física
  - 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
  - 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos.
  - 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
  - 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
  - 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual deactividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de

## 4º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Salud y calidad de vida. 18%		
Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.  La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.  La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.  La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.  Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.  Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a lacalma.  Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.  El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.  Las lesiones más frecuentes derivadas de la prácticade actividad física.  Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicasy en la vida cotidiana.  Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación yel diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.  Las tecnologías de la información y la comención e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. 6%  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. CAA, CD, SIEP. 6%  12. Utilizar eficazmente las tecnologías de	características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios queaportan a la salud individual y colectiva.  42. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales

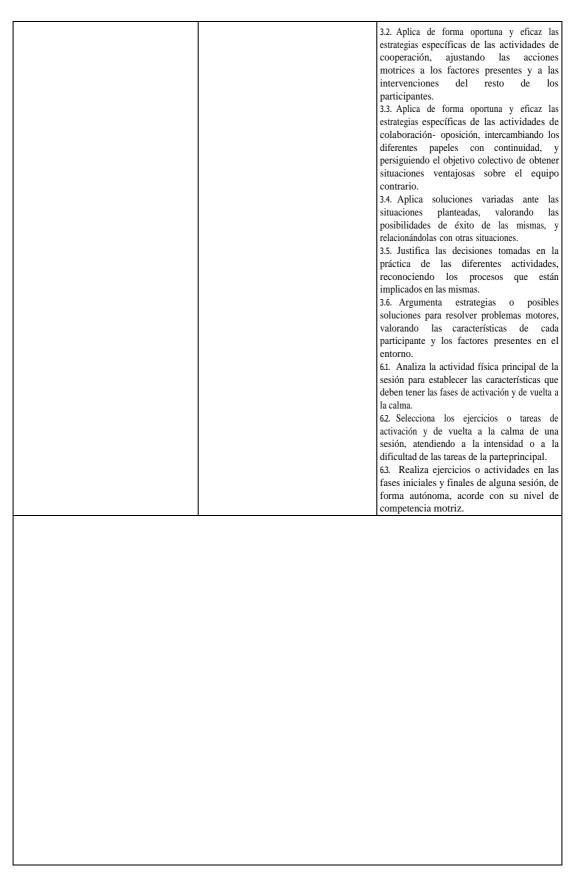
#### Bloque 2. Condición física y motriz. 18%

Sistemas para desarrollar las capacidades 2. Componer y presentar físicas y motrices orientados a la mejora de la salud

La condición física y la salud en sus dimensionesanatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad CMCT, CAA, CSC, SIEP. 6%

- individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad más apropiadas para el objetivo previsto. expresiva. CAA, SIEP.6%
- oposición, colaboración o colaboracióndeportivas propuestas, tomando la decisión los demás. más eficaz en función de los objetivos .
- 6. Diseñar y realizar las fases de aceptando propuestas. activación y recuperación en la práctica de 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las actividad física considerando la CAA, CSC. 6%
- montajes 2.1. Elabora composiciones de artístico- expresivo, seleccionando las técnicas
- 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad 3. Resolver situaciones motrices de de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, oposición, en las actividades físico temporales y, en su caso, de interacción con
  - 23. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y
- estrategias específicas de las actividades de intensidad de los esfuerzos. CMCT, oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.



Bloque 3. Juegos y deportes. 19%%

Habilidades específicas propias situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, deentre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto departicipantes, del intercambio de los diferentes papeles con inherentes al trabajo en equipo, superando diferencias. continuidad, del objetivo, etc.

La percepción y toma de decisiones ante situacionesmotrices variadas en función de las desconocidas. CSC, SIEP, CEC. 7% posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

Habilidades y estrategias o posibles soluciones pararesolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.

Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadasa lo largo de la etapa.

Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles decompetencia motriz y otras diferencias.

Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

de 7. Colaborar en la planificación y en la 7.1. Asume las funciones encomendadas en organización de campeonatos o torneos la organización de actividades grupales. deportivos, previendo los medios y las 72 Verifica que su colaboración en la funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP. 6%

deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones entendida. CAA, CSC. 6%

actuaciones necesarias para la celebración planificación de actividades grupales se ha de los mismos y relacionando sus coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

73. Presenta propuestas creativas 8 Analizar críticamente el fenómeno utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

la discriminación o la competitividad mal de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los 11. Demostrar actitudes personales niveles de competencia motriz y otras

las inseguridades y apoyando a los demás 8.2. Valora las diferentes actividades ante la resolución de situaciones físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y elenriquecimiento personal y para la relación con los demás.

83. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

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.

11.2 Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Bloque 4. Expresió	n corporal. 20%	
7		1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su

Creación y realización de montajes artístico- expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo:acrosport, circo, musicales, etc.	1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

#### Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 25%

Realización de actividades físicas en el medio naturalcomo medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones deuna práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentesactividades físicas realizadas en el medio natural vsu relación con la forma de

vida, la salud y la calidadde vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural v urbano.

Resolver situaciones CSC, SIEP, 7%

4. Argumentar la relación entre los hábitos de aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA. 6%

físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y 41. Demuestra conocimientos sobre las su relación con la salud.CMCT, CAA. 6%

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su y colectiva. repercusión en la forma devida en el entorno. CMCT, CAA, CSC. 6%

motrices 1.1. Ajusta la realización de las habilidades aplicando fundamentos técnicos en las específicas a los requerimientos técnicos en actividades físico deportivas propuestas, las situaciones motrices individuales, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. Ajusta la realización de viday sus efectos sobre la condición física, habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

5. Mejorar o mantener los factores de la 13. Adapta las técnicas de progresión o condición física, practicando actividades desplazamiento a los cambios del medio, priorizandola seguridad personal y colectiva.

> características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios queaportan a la salud individual

> 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadasmás frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como e1 sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física v la salud.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos deactividad física.

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentestipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de

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.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

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.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturalezacon la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes conservacióny protección del medio ambiente.

# 3.3.2 CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE. BACHILLERATO

#### 2° BACHILLERATO

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida (30%)

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.

- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

#### Bloque 2. Condición física y motriz (30%)

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

#### Bloque 3. Juegos y deportes (20%)

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

#### Bloque 4. Expresión corporal (10%)

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

#### Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural (10%)

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

#### Criterios de evaluación de 2º Bachilerato

- 1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control. Bloque: 1,2,3.(Instrumentos de evaluación: Prueba de ejecución, Observación directa,)
- 2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias. Bloque: 1,2,5.(Instrumentos de evaluación: Trabajo escrito, prueba oral, observación directa)
- 3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica. Bloque: 1,2,4 (Instrumentos de evaluación: observación directa, prueba de ejecución)
- 4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos. Bloque:3,4,5
- 5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional. Bloque: 1,2,(Instrumentos de evaluación: trabajo escrito)
- 6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. Bloque: 1,2,3,(Instrumentos de evaluación: pruebas funcionales, pruebas de ejecución)
- 7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida. Bloque:1,2, (Instrumentos de evaluación: observación directa)
- 8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad. Bloque: 1,2,3,(Instrumentos de evaluación: trabajo escrito, prueba oral)
- 9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva. Bloque: 1,2,5,(Instrumentos de evaluación: observación directa)

#### 3.4.- EDUCACIÓN EN VALORES

Probablemente la EF sea la materia que más y mejor permite trabajar estos contenidos. Recogeremos las siguientes intervenciones operativas para cada contenido transversal adoptado por el PE del centro.

#### Educación para la paz

- Práctica de juegos cooperativos.
- Que el alumno elabore y aplique normas. (fair-play)
- Minimizar el valor de las victorias y derrotas.

## Educación para la igualdad de sexos (coeducación)

- Organización en grupos mixtos.
- Uso de un lenguaje no sexista.
- Tratamiento equilibrado de los contenidos.

#### Educación vial

- Conocer los usos deportivos de la vías públicas (carreras pedestres, ciclismo...)
- Realización de gymkhanas en el centro.

#### Educación para el consumidor

- Análisis crítico de la propia indumentaria y su relación calidad precio.
- Autoconstrucción y reciclaje de materiales.

#### **Educación Ambiental**

- Organizar y realizar salidas al medio natural.
- Respeto y cuidado de los materiales.
- Contenidos funcionales para el medio natural: orientación, cabuyería...

#### Educación moral y cívica

- Trabajo de juegos cooperativos.
- Respetar y valorar el trabajo de los demás.
- Respetar las normas establecidas.

#### Educación para la salud

- Elaboración y práctica de calentamientos Elaboración práctica de vuelta a la calma.
- Realizar ayudas en los ejercicios de riesgo Utilizar la indumentaria adecuada en E.F.
- Atar correctamente las zapatillas. Seguridad en la disposición de los materiales.
- Empleo de las chanclas en los vestuarios. Trabajo de contenidos de actitud corporal.

En el proyecto educativo de Andalucia, la cultura Andaluza constituye un elemento configurador del currículo. Por ello, los objetivos y contenidos de enseñanza

deben partir de las peculiaridades, características, tradiciones del pueblo andaluz, servir a la explicación y compresión de su realidad social y cultural. Con ello se persigue que alumnado andaluz asuma su responsabilidad y compromiso con el desarrollo y transformación social de nuestra comunidad.

Los objetivos del Programa de Cultura Andaluza son los siguientes:

- 1. Potenciar el conocimiento de las Instituciones Andaluzas, así como de la realidad natural, lingüística, social que se posibilite el proceso de E-A.
- 2. Promover la integración en los proyectos de Centro de aspectos relativos a la realidad natural, social y cultural de Andalucía.
- 3. Difundir dentro de la Comunidad Educativa el conocimiento de la cultura Andaluza, concebida como un elemento definitorio de nuestra identidad.
- 4. Facilitar la investigación e innovación educativa en torno a los distintos aspectos de la Cultura Andaluza mediante la colaboración con otros organismos y entidades.
- 5. Facilitar la participación y la colaboración con otras instituciones y entidades para la promoción de actividades que integren ésta en las comunidades educativas.

En definitiva, lo que se pretende con este aspecto es que tanto profesores como alumnos utilicen la cultura andaluza como un elemento habitual en la práctica educativa, sin más límite que las propias necesidades y condiciones de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

#### 3.5.- INTERDISCIPLINARIEDAD

La interdisciplinariedad consiste en el tratamiento de los mismos contenidos desde las visiones particulares de cada materia, de una forma planificada y coordinada. Previamente se debe desarrollar un programa por parte de los profesores implicados en cuya primera fase se realiza un tratamiento diferenciado de cada actividad para, en una segunda fase, desarrollarla conjuntamente.

De este modo los alumnos/as interrelacionan los contenidos. En esta programación podrían ser:

- ♣ Biología: nociones sobre anatomía y fisiología; efectos adaptativos del ejercicio.
- Geología: vinculada con las actividades en el medio natural (orientación y escalada)

- Ciencias sociales, geografía e historia: juegos y deportes tradicionales.
- ♣ Tecnología: fotoseriaciones, elaboración de presas de escalada, elaboración de material de suspensión para el entrenamiento de la fuerza resistencia y potencia
- Física: biomecánica y análisis de las habilidades motrices (ej.: acción-reacción al rematar).
- ♣ Matemáticas: ecuación de Karvonen para el cálculo de la intensidad con la f.c.; aplicación y uso del transportador de ángulos y la circunferencia para determinar la posición respecto a un objeto
- Lengua extrajera: términos en inglés (streching, técnicas deportivas), y francés
- ♣ Música: conceptos de ritmo, pulso, acento, compás, frases, tempo...para bailes
  de salón.

En el departamento de Educación Física somos plenamente conscientes de que será sumamente difícil coordinar y ejecutar todas las colaboraciones interdisciplinares precedentes, motivo por el cual deberemos pasar a una segunda fase de diálogo entre los diversos departamentos y **áreas de competencia** implicados para consensuar las acciones a desarrollar y aplicarlas de modo eficiente.

En cualquier caso el objetivo será siempre el mismo: que los alumnos/as interrelacionen los conocimientos adquiridos para alcanzar el aprendizaje funcional y significativo en el marco de una pedagogía constructivista.

# IV. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS.

Las Unidades Didácticas serán consensuadas por el Departamento de Educación Física, ya que todas las secciones o líneas de un nivel han de trabajar las mismas Unidades Didácticas, aunque luego se desarrollen de forma diferente (respetando siempre sus elementos prescriptivos).

#### 4.1. SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

A continuación presentamos la secuenciación de Unidades Didácticas que para la etapa de la ESO ha establecido el Departamento de EF. Esta tabla nos permitirá contextualizar mejor las propuestas realizadas para toda la ESO. Habiendo incluido diversas Unidades Didácticas por curso, pues consideramos que esta es una propuesta más coherente con la carga lectiva asignada a la Educación Física actualmente.

	Secuenciación de Unidades Didácticas ESO			
	1 <sup>er</sup> Trimestre	2º Trimestre	3 <sup>er</sup> Trimestre	
	TEST CF Diseño del Calentamiento II	Lacrosse	Iniciación al Golf.	
2° ESO	Condición física y salud.  Desarrollo de las CFB.(Flex –  Resistencia).	Juegos y deportes Alternativos	Actividades en el medio natural – Orientación.I	
Ķı	La salud y el ejercicio físico  Juegos de Expresión	Voleibol I	Hab. Motrices: Acrosport II	
	Dramatización con soportes musical.	Badgmintón	Test de CF.	
	Presentación y Evaluación Inicial: Test de CF Calentamiento  Clasificación de las Capacidades Físicas Sistemas y Métodos de desarrollo de la fuerza y la velocidad	Juegos Populares Juegos y actividades de ocio y recreación	Orientación y actividades en el medio natural II	
4° ESO	Nutrición, mitos y falsas creencias.	Baloncessto II	Primeros Auxilios y Lesiones	
	Expresión corporal:	Fundamentos de los deportes colectivos: Fútbol sala II	Deportes colectivos: Balonmano II	
	Coreografías. Fundamentos de los deportes colectivos:	Test de CF.		

	Secuenciación de Unidades Didácticas BACHILLERATO			
	1 <sup>er</sup> Trimestre	2º Trimestre	3 <sup>er</sup> Trimestre	
	Condición Física.	Deportes individuales y	Las actividades físicas	
	Planificación y	colectivos. Reglamentación	en el medio natural.	
	sistemas de	y fundamentación técnico-		
	entrenamiento II	táctica.		
	TEST CF			
	Nutrición y actividad	Deportes colectivos.	Expresión corporal.	
Н	física saludable.	Reglamentación y		
2° BACH		fundamentación técnico-		
2° B		táctica.		
	Beneficios de una	Juegos y deportes	Respiración, relajación	
	actividad física	alternativos y recreativos.	y control postural.	
	saludable.			
	Introducción a la	Prevención de lesiones y	Salidas profesionales en	
	gimnasia acrobática.	primeros auxilios en la	la actividad física y	
	(Parkour)?	actividad física.	deportiva.	

## 4.2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

## 2º ESO.

• PRIMERA EVALUACIÓN (TOTAL HORAS: (25 – 28h) *Aprox*.—en función del grupo y su distribución).

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
1. Salud y Calidad de vida.	UD 1	Presentación TEST CF	1h. presentación + 3h. de evaluación inicial +(8-10)
<u> </u>		Diseño del Calentamiento II	
2 Condición Física y	UD 2	Condición física y salud. Desarrollo de las CFB.(Flex – Resistencia).	6-8 h
motriz y	UD 3	La salud y el ejercicio físico	2 – 3 h
4. Expresión	UD 4	Juegos de Expresión	3h + 1h prueba práctica
corporal	55 1	Dramatización con soportes musical	

SEGUNDA EVALUACIÓN (TOTAL HORAS 25-28h *Aprox*.—en función del grupo y su distribución)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
3. Juegos y deportes	UD 5	Lacrosse	6 h
2 Condición	UD 6	Juegos y deportes Alternativos	6h
<u>Física y</u> <u>motriz</u> <u>Y</u>	UD 7	Voleibol I	6h. de clase + 1h teoría 2h. de pruebas prácticas + 1h. de examen teórico
3 Juegos y deportes	UD 8	Badgmintón	5 h clases + 1 h prueba

• <u>TERCERA EVALUACIÓN</u> (TOTAL HORAS 16-18h Aprox.— en función del grupo y su distribución)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
3. Juegos y deportes	UD 9	Iniciación al Golf.	(4-6) h
5. Actividades físicas en el medio natural	UD 10	Actividades en el medio natural – Orientación.I	4- 6 h
2 Juegos y deportes y  4. Expresión corporal	UD 11	Habilidades motrices: Acrosport II	4h + 1 h practica
2 Condición Física y motriz	UD 12	Test final de CF	3h

TOTAL DE HORAS: 66-74h (en función de la distribución horaria del grupo)

#### 4º ESO.

• <u>PRIMERA EVALUACIÓN</u> (TOTAL 25-28 HORAS Aprox. –en función de la distribución horaria del grupo)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
1. Salud y Calidad de vida.  Y 2 Condición Física y	UD 1	Test de CF Calentamiento Clasificación de las Capacidades Físicas Sistemas y Métodos de desarrollo de la fuerza y la velocidad	1h. presentación + 3h. de evaluación inicial + examen (12-14 h)
motriz y	UD 2	Nutrición, mitos y falsas creencias.	4 h
4. Expresión corporal	UD 3	Expresión corporal: Bailes.	4h. de clase + 1h. de prueba práctica

• <u>SEGUNDA EVALUACIÓN</u> (TOTAL 25-28 HORAS Aprox.—en función de la distribución horaria del grupo)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
2 Condición	UD 4	Juegos Populares Juegos y actividades de ocio y recreación	6h.
Física y motriz	UD 5	Deporte colectivo: Baloncesto II	8h de clase + 1h prueba teor/práctica
3. Juegos y deportes	UD 6	Fundamentos de los deportes colectivos: Fútbol sala II	5 h + prueba práctica/teórica
	UD 7	Fundamentos de los deportes colectivos: Voleibol II	5 h + prueba práctica/teórica

• <u>TERCERA EVALUACIÓN</u> (TOTAL 16-18 HORAS Aprox.—en función de la distribución horaria del grupo)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
5. Actividades en el medio natural	UD 8	Orientación y actividades en el medio natural II	1h teórica + 6h prácticas
1. Salud y Calidad de vida.	UD 9	Primeros auxilio y lesiones	4h teóricas + 1 práctica
3. Juegos y deportes	UD 10	Deporte de colectivos: Balonmano II	2h teóricas + 6 prácticas + 2h exámenes
	UD 11	Test final de condición física	3h

TOTAL DE HORAS: 66-69H en función de la distribución horaria del grupo

#### 2º BACH.

## • PRIMERA EVALUACIÓN (TOTAL 28 HORAS Aprox.)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
1. Cultura para la salud	UD 1	Condición física. Desarrollo y test de la CF	2h teóricas + 15 prácticas + 3h pruebas test
<u>pública</u>	UD 2	Planificación y sistemas de entrenamiento II.	4h teóricas + 8h prácticas + 1h examen
	UD 3	Nutrición y actividad física saludable. Beneficios de una actividad física saludable.	6h teóricas
	UD 4	Introducción a la gimnasia acrobática: Parkour	2h. de presentación + 1 h. Teórica + 11h prácticas + 1 examen

## • <u>SEGUNDA EVALUACIÓN</u> (TOTAL 28 HORAS Aprox.)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
2. Cultura para la construcción del ocio	UD 5 UD 6 UD 7	Deportes individuales. Reglamentación y fundamentación técnico-táctica.  Deportes colectivos. Reglamentación y fundamentación técnico-táctica.  Juegos y deportes alternativos y recreativos.	4 horas teóricas + 14h prácticas +1h examen
1. Cultura para la salud pública	UD 8	Prevención de lesiones y primeros auxilios en la actividad física.	6h. de clases teóricas + 1h examen

## • <u>TERCERA EVALUACIÓN</u> (TOTAL 18 HORAS Aprox.)

BLOQUE	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN
2. Cultura	UD 9	Las AFMN	2h teóricas + 6h prácticas
para la construcción del ocio	UD10	Expresión corporal.	2h. teóricas + 7h. de prácticas + 2h. de examen práctico
1. Cultura	UD 11	Relajación, respiración y control postural.	2h. teóricas + 4h. de pruebas prácticas
para la salud pública	UD 12	Salidas profesionales en la AF y Deporte	4h + 3h de exámenes

#### V. EVALUACIÓN

Siguiendo a **Jiménez** (2005), el concepto de evaluación formativa está caracterizado por promover: la participación del alumnado, partir de una evaluación inicial, estar centrada en las necesidades del alumnado, atender a los diversos ámbitos del desarrollo y emplear la información obtenida en las actividades de evaluación para orientar la práctica y el proceso de E-A.

La evaluación del aprendizaje en ESO y Bachillerato será continua y diferenciada según las distintas materias y se llevará a cabo por el profesorado teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo, la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en el conjunto de las materias y su madurez y rendimiento académico a lo largo del curso, en relación con los objetivos del, así como al final de la etapa, sus posibilidades de progreso en estudios superiores. En todo caso los criterios de evaluación de la materia serán el referente fundamental para valorar el grado de consecución de los objetivos previstos.

Asimismo, el profesorado tendrá la obligación de evaluar tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, de acuerdo con lo que establezca la Consejería competente en materia de educación.

En Bachillerato la evaluación será continua y diferenciada, realizando una evaluación inicial de transición entre ESO y Bachillerato y una evaluación final e informe con objetivos y contenidos no alcanzados más una propuesta de actividades de recuperación (referente para la superación de la materia en la prueba extraordinaria)

La evaluación del alumnado con NEAE se regirá por lo dispuesto en la normativa, sin perjuicio de las adaptaciones curriculares que en determinadas materias se pudieran establecer (siempre con el asesoramiento del Departamento de Orientación). La evaluación se realizará tomando como referencia los objetivos y criterios de evaluación establecidos en dichas adaptaciones curriculares.

#### 5.1 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- a. Tests motores: viene del latín testa. Instrumentos utilizados para poner a prueba una determinada característica o cualidad de un individuo. No tiene otra misión que medir. Los test son instrumentos destinados a obtener información en situaciones estándar, para que sean fiables, objetivos y de validez.
- b. Pruebas funcionales: se trata de procedimientos iguales a los test en su concepción y características, el motivo que las diferencia es los aspectos fisiológicos de los motores. También llamadas pruebas de aptitud, cardiovascular o de esfuerzo. Pueden ser de campo o de laboratorio, donde pretenden valorar el consumo de oxígeno, aptitud cardiovascular y aptitud respiratoria
- c. Pruebas de ejecución: aquellas que exigen al alumno que realice una tarea poniendo de manifiesto la eficacia del aprendizaje. Las nuevas orientaciones de aprendizaje aconsejan introducirlas no sólo como instrumentos de evaluación., si o como elemento de mejora. No atenderá sólo al resultado, sino también a la destreza de realización, el manejo de instrumentos, la rapidez, debiendo utilizar escalas de valoración, en forma de circuitos técnicos listado progresivo de tareas.
- d. Técnicas sociométricas: Técnicas propicias para la detección de inadaptados, conductas agresivas, deseos de llamar la atención, conflictos de grupo, o para conocer las relaciones sociales del grupo. Dentro de ellas, encontramos el sociograma, que es una representación gráfica de las interrelaciones de los miembros del grupo. Datos en los que los alumnos manifiestan sus preferencias individuales, permitiendo descubrir los líderes, subgrupos, solidarios, rechazados, o aislados. Las interpretaciones deben de hacerse con cautela pues a estas edades sus preferencias cambian con frecuencia. El ludograma es la realización de un juego o actividad deportiva con móvil, contabilizando las intervenciones, propiciando información acerca de líderes, subgrupos, rechazados, aislados, y la relación entre alumnos.
- e. Entrevistas y cuestionarios: La entrevista se realiza entre el profesor y el alumno, atendiendo a varias cualidades: permite la atención individual, el alumno es el centro de interés, facilita aflorar motivaciones. Esta requiere una serie de condiciones: actitudes de confianza, tono amistoso, interés real por sus problemas y sentimientos, valorar los aspectos positivos más que los negativos. Las entrevistas hacen de las investigaciones un elemento importante

- f. Observación directa .Se utilizará el video para grabar las pruebas de ejecución
- g. Pruebas escritas.
- h. Pruebas orales.
- i. Trabajos escritos, y digitales. Valiéndose en ocasiones del aula virtual del instituto.

### 5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Criterios de evaluación, estándares de aprendizaje e indicadores de logro.

## Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021.

## Criterios de Evaluación Comunes en nuestro Centro.

- a) Reconocer el propósito y la idea general en textos orales y comprender instrucciones para realizar tareas de aprendizaje.
- b) Argumentar una opinión, una idea, un conocimiento adquirido, oralmente, claro y bien estructurado y en distintos tipos de soporte (papel o digital)
- c) Emplear un vocabulario adecuado a la materia o área, según el nivel educativo.
- d) Extraer informaciones concretas e identificar el propósito en textos escritos
- e) Narrar, exponer y resumir, en distintos tipos de soporte (papel o digital), organizando las ideas con claridad y respetando las normas gramaticales y ortográficas.
- f) Dar respuesta a cuestiones y problemas cotidianos que se planteen de forma individual o trabajando como miembro de un grupo cooperativo
- g) Participar activa y diligentemente en las actividades orientadas al desarrollo del currículo, con la preparación de exámenes, presentación de trabajos, realización de tareas, etc.
- h) Aprender a intervenir en procesos comunicativos orales (debates, preguntas orales, etc.) respetando el turno de palabra y los comentarios e ideas de los compañeros.
- i) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para recabar información y realizar trabajos de investigación.
- j) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.)

- k) Analizar la mejora del conocimiento de uno mismo, de sus límites y posibilidades, valorando el esfuerzo y la adaptación de la tarea como medio de aumento de las posibilidades de actuación.
- l) Desarrollar técnicas de estudio para aplicarlas en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de obtener el rendimiento adecuado a su trabajo (subrayados, resúmenes, esquemas, definiciones de los conceptos básicos, etc.)

## 5.3. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

He aquí, los aspectos más significativos de la evaluación en educación física según Posadas (2000), por los cuales nos guiaremos en el departamento; ¿para qué evaluar? (conocer el rendimiento, diagnosticar,...) ¿Qué evaluar? (alumnado, el proceso de enseñanza aprendizaje, profesor/a) ¿Quién evaluar? (el profesor/a, el alumnado (autoevaluación), otros profesores/as) ¿cómo evaluar? (instrumentos cuantitativos, cualitativos).

¿Qué evaluar? ¿Quién eva		¿Quién evalúa?	¿Cómo evalúa?	¿Cuándo evalúa?
	ÁREA MOTRIZ	Alumno/os/as (Coevaluación)	Listas de control en el cuaderno del alumno/a.	Momentos puntuales
//AS		Profesor/a (Heteroevaluación )	Escala descriptiva Listas de control	Diaria
ALUMNOS/AS	ÁREA COGNOSCITIVA	Alumno/os/as (Autoevaluación)	Test	Al finalizar cada U.D.
ALU		Profesor/a (Heteroevaluación )	Lista de control	Primera (conocimientos previos) y última sesión de cada U.D.
	ÁREA ACTITUDINAL	Profesor/a (Heteroevaluación )	Registro anecdótico	Diaria (valoración trimestral)
	PROFESOR	Alumno/os/as (Heteroevaluación )	cuestionarios	Final de cada trimestre
E/A		Profesor/a (autoevaluación)	Queda reflejado en diario.	Diariamente(valoración trimestral)
PROCESO DE E/A	MEDIOS	Profesor/a (Heteroevaluación )	Reflexión sobre la práctica.	Al finalizar cada U.D.
PROCI	CONTENIDOS	Profesor/a (Heteroevaluación )	Reflexión sobre la práctica.	
	MÉTODO	Profesor/a (Heteroevaluación )	Reflexión sobre la práctica.	

#### UNIDAD Profesor/a Escala gráfica (se Al término de cada (Heteroevaluación DIDÁCTICA evalúan las sesión se rellena la sesiones, escala gráfica. conformando una Al finalizar la U.D., se línea evolutiva de rellena el apartado de evaluación del cuadro logros) de temporalización. Al finalizar cada LA Profesor/a Reflexiones en el **PROGRAMACIÓ** (Heteroevaluación diario del profesor/a trimestre. Al finalizar el curso académico.

# PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Figura 18: Procedimientos de evaluación

## 5.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LOS ALUMNOS/AS

# Procedimientos e instrumentos de evaluación para Secundaria.

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

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

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

- □ RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS : relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada UD tundra la suya propia. Llevará un 40% de la nota final de la UD.
- □ **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO**: tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Será común a todas las UDs. Llevará un 30% de la nota final de la UD.
- □ RÚBRICA CONCEPTUAL: para aspectos más teóricos donde entrará el uso de las

TIC-TAC, entrega de fichas y trabajos, trabajo en el aula con el libro, etc. Llevará un 30% de la nota.

Así por ejemplo en la evaluación de un trimestre cualquiera, los porcentajes serían los siguientes:

# Calificación por UD

1° TRIMEST RE	7/mestr e	Instrumentos	Estándares para las 3 rúbricas
UD 1	25%	Rúbrica A (40%) Rúbrica B (30%)	6.1. (50%); 6.2. (50%) 7.1 (10%); 7.2. (30%)
		Rúbrica C (30%)	
UD 2	25%		
UD 3	25%		
UD 4	25%		

**TOTAL** 100%

Y en una UD cualquiera, la evaluación y los porcentajes serían los siguientes:

## Calificación por UD

PESO PORCENTUAL DE LA EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA  Nº: ""er Trimestre				
RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS	Rúbrica con estándares relacionados con los contenidos de la UD	40%		
RUBRICA PARTICIPACION Y ESFUERZO	Rúbricas comodines para todas las UDs	30%		
RUBRICA CONCEPTUAL		30%		

La nota de esta UD haría media ponderada con las demás UDs del trimestre, que serán entre 2 y 4, según el calendario escolar 2018-2019 y la temporalización asignada.

Cada rúbrica tendrá sus correspondientes estándares de aprendizaje. Suele haber de 1 a 3 estándares en cada rúbrica. A veces, unos tienen mayor % que otros, según

la importancia dentro de la UD. Cada uno de estos estándares tiene sus correspondientes indicadores de logro, con el que evaluaremos el nivel de consecución o no de los criterios de evaluación correspondientes, en una escala de 4 niveles con su correspondiente porcentaje para cada estándar de aprendizaje:

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

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

Si el alumno falta de forma justificada o injustificada a más de un 25% de clases en un trimestre, dada la naturaleza de la materia, realizará un trabajo de tipo teórico-práctico que verse sobre los contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales desarrollados durante el trimestre.

A modo de ejemplo y para clarificar y objetivizar todo este proceso, proponemos un ejemplo de cómo se repartiría el peso de la evaluación en una UD cualquiera.

## Ejemplo de evaluación por rúbricas para una UD de 4º ES0

2°			Obj. etapa: a, c, g Obj. area: 2, 4, 7,					ias Clave C, SIEP
Crit. <b>Eval</b> .	Estánd. Apje	Indicadores de log	ro.	1	2	3	4	Instrumento
3	EF 3.3.	- Adapta las estrategias y los fundamentos técnicos en voleibol para perseguir el objetivo colectivo						Débuios A
	EF 3.4.	- Participa activamente y aplica soluciones variadas en las actividades resolviendo los problemas del juego en voleibol.						Rúbrica A 40 %
7	EF 7.1.	- Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades en la organización de un torneo de voleibol.						
11	EF 11.2 100%	<ul> <li>Colabora con los compañeros en la organización del torneo de voleibol respetando las aportaciones de los compañeros.</li> </ul>						Rúbrica B 30%
12	EF 12.2 100%	- Utiliza las TIC-TAC en la or torneo de volcibol	rganización de un					Rúbrica C 30%

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

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

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

# Criterios de calificación y ponderación.

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

#### Criterios de calificación en la ESO

Criterios de evaluación	1º CICLO	2º CICLO
Instrumento	2° ESO	4 ° ESO
RÚBRICA ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS	40%	40%
RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO	30%	30%
RÚBRICA CONCEPTUAL	30%	30%

# Procedimientos e instrumentos de evaluación para Bachillerato.

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

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

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

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

Así por ejemplo en la evaluación de un trimestre cualquiera, los porcentajes serían los siguientes:

1° TRIMESTR E	% Trimestre	Instrumentos	Estándares para las 3 rúbricas
UD 1	25%	Rúbrica A (30%)  Rúbrica B (40%)  Rúbrica C (30%)	6.1. (50%); 6.2. (50%) 7.1 (10%);7.2. (30%) 
UD 2	25%		
UD 3	25%		
UD 4	25%		
TOTAL	100%		

Y en una UD cualquiera, la evaluación y los porcentajes serían los siguientes:

#### Calificación por UD

PESO PORCENTUAL DE LA EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA  Nº: ""er Trimestre			
RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS	Rúbrica con estándares relacionados con los contenidos de la UD	40%	
	Rúbricas comodines para todas las UDs		
RUBRICA CONCEPTUAL		30%	

La nota de esta UD haría media ponderada con las demás UDs del trimestre, que serán entre 2 y 4, según el calendario escolar y la temporalización asignada. En el caso de 2º de bachillerato, la temporalización de las UDs deberá ajustarse a su periodo de clases lectivas, ya que es más corto.

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

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

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

A modo de ejemplo y para clarificar y objetivizar todo este proceso, proponemos un ejemplo de cómo se repartiría el peso de la evaluación en una UD cualquiera.

supere un mínimo establecido para cada unidad como desarrollo suficiente del criterio de evaluación establecido en la rúbrica. Ese porcentaje mínimo, se establecerá en cada unidad didáctica.

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

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

#### Criterios de calificación y ponderación

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

Para 2º de Bachillerato

	ÁMBITO	S	
Cognitivo	Motor	Socio-afectivo	
20%	50%	30%	

### Evaluación continua:

Se realizará durante el proceso de enseñanza-aprendizaje fundamentalmente mediante resolución de tareas de aplicación que nos servirán para poner de manifiesto los progresos del alumno/a y sus herramientas para afrontar los aprendizajes. Se dará preferencia a la observación diaria en clase.

# 5.4.1. Evaluación procedimental de alumnos que no realizan la parte práctica de las sesiones.Se contempla en este caso:

- Alumnos lesionados temporalmente (esguinces, contracturas, roturas,...).
- Alumnos con alguna patología (cardiopatía, vertebral, articular,...), que les impida la práctica total o parcial de actividad física.

En ambos casos se deberá aportar informe médico que especifique la causa que les impide realizar la práctica y además concretar qué tipo de actividad física no puede realizar, además de la ficha-encuesta médica de principio de curso

En todo caso, los alumnos declarados como "exentos" de la práctica de la asignatura, tendrán la obligación de asistir a la totalidad de las clases.

A estos alumnos se les realizará la adaptación pertinente. Entre las posibles tareas a realizar se pueden señalar: actividades del "cuaderno" de clase, fichas de sesión, colaboración como alumno-profesor, juez-árbitro, supervisor de material, recogida y registro de información, etc. Además deberán realizar los trabajos escritos propuestos para cada unidad/unidades didácticas.

## 5.5. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE.

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

## 5.5.1. Alumnos con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, tetrapléjicos, espina bífida, casos de patologías cardíacas serias,... Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos se centrarán tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase.

Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de resúmenes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

#### 5.5.2. Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura ósea reciente, esguinces de repetición,...).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Imaginemos un alumno con enfermedad de Osgood Schlater que le impide realizar carreras de larga duración y, por tanto, no puede participar en los trabajos de resistencia aeróbica a través de carrera continua. La opción podría ser un programa específico de desarrollo de resistencia muscular a través de una serie de ejercicios de intensidad media-baja con un número alto de repeticiones. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Por ejemplo los alumnos con escoliosis que les impide realizar ejercicios dentro de la unidad de habilidades gimnásticas. Dado que estos contenidos se engloban dentro del bloque de cualidades motrices, debemos buscar contenidos alternativos que desarrollen las mismas capacidades. Podría ser la elaboración de coordinaciones con distintos equilibrios sobre una pierna, con un compañero, en altura, reequilibrios, giros sobre el eje longitudinal, etc., o la elaboración de una coreografía sobre una base musical

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

#### 5.6. MECANISMOS DE REFUERZO/RECUPERACIÓN

Se entienden como estrategias que se pueden desarrollar en el caso de que algunos de nuestros alumnos/as se queden atrás en ciertos contenidos. Se tendrá en cuenta y dentro de la temporalización, previstos en base a actividades de refuerzo para cada una de las unidades didácticas, donde se atenderán aspectos como:

- Flexibilizar el tiempo, aumentar el tiempo de ejecución de una tarea.
- Flexibilizar los elementos organizativos (número de alumnos/as por grupo, material)

- ➤ Aumento del tipo y cantidad de feed-back.
- Modificación de los estilos de enseñanza.
- Adaptando y ajustando los objetivos a través de actividades diferentes, pero que persiguen el mismo objetivo, o bien de menor complejidad.
- > Trabajos de recopilación.
- > Fichas de trabajo.

Se realizan en cualquier momento del proceso, no sólo a la finalización del mismo. Habrá procedimientos especiales, básicamente un examen de recuperación al final de trimestre para aquellos alumnos/as que hayan perdido el proceso normal de evaluación.

#### MEDIDAS DE RECUPERACIÓN

En nuestra materia y a lo largo de toda la etapa de la Secundaria Obligatoria podemos distinguir diferentes situaciones:

## A) RECUPERACIÓN DURANTE EL CURSO

Las medidas de recuperación diferirán en función del o de los contenidos no superados.

**Conceptos:** Se podrá realizar una prueba de recuperación oral o escrita, o bien incluir los contenidos conceptuales no superados en una evaluación en la o las pruebas escritas de la siguiente evaluación.

**Procedimientos:** En el caso de no asistencia a pruebas prácticas (siempre por causas justificadas), éstas se podrán repetir en fecha indicada por el profesor.

Si no se alcanzan los mínimos establecidos, se entregarán actividades de refuerzo que deberá realizar de forma autónoma.

En casos excepcionales en los que un alumno/a no puede alcanzar los mínimos establecidos, pero ha demostrado suficiente interés, se facilitará un trabajo alternativo que le permita superar la evaluación.

El alumno/a que no supere la materia al finalizar el curso, dispondrá de una prueba extraordinaria en septiembre.

**Actitudes:** En el caso de no superar los contenidos actitudinales del trimestre, los recuperará al superarlos en el trimestre posterior. Si no los superar en el tercer trimestre, el alumno suspenderá la asignatura en junio y tendrá que entregar un trabajo escrito en septiembre.

# C) RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA MATERIA SUSPENSA DEL CURSO ANTERIOR

Los alumnos o alumnas de 2°, 3°, 4° curso de Secundaria que tuviesen la materia de 1° 2°, 3° pendiente, serán informados a principio de curso de los procedimientos de recuperación que el Departamento establece.

Se les entregará un informe de recuperación del nivel no superado (1°, 2°, 3°) en el que se indican los objetivos y los criterios de evaluación no superados y prescribe actividades de refuerzo, en el curso siguiente el profesor/a que le imparta docencia estimulará la consecución de dichos objetivos adoptando las medidas que considere pertinentes.

El alumno/a tendrá que entregar un trabajo específico dependiendo de los bloques no superados en el curso anterior y realizar una prueba oral sobre los mismos.

En todo caso, estos alumnos/as recibirán un seguimiento trimestral particularizado por parte del Departamento.

El plan de recuperación de los alumnos consistirá en:

- 1. Realización de un conjunto de actividades, trabajos, para conseguir superar los criterios de evaluación no aprobados el curso anterior.
- 2. Seguimiento de los mismos por parte del profesor que le imparte clase ese curso académico.
- 3. Asesoramiento directo del profesor.
- 4. Atención personalizada a cada alumno

#### VI. METODOLOGÍA

La metodología constituye el conjunto de criterios y decisiones que organizan de forma global, la acción didáctica en el aula: papel que juegan los alumnos/as y profesores, utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, agrupamientos secuenciación y tipos de tareas.

Si todos los elementos del Currículo tienen una gran importancia, el de las orientaciones metodológicas la tiene de un modo particular, en cuanto que en buena medida de ellas va a depender la puesta en práctica de todos los demás elementos.

Dentro de este elemento didáctico vamos a diferenciar los siguientes aspectos:

## 6.1 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre LOMCE, del Decreto 1105-2014 de 26 de diciembre, de los decretos110 y 111-2016 de 28 junio y orden 14 julio-2016. Actualmente nos regimos por la orden de 15 enero de 2021.

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva. Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo. Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros

rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado. La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física. Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello

se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y

alianzas externas con y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida. Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñaza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

# **6.2 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

En nuestro trabajo educativo vamos a seguir una serie de líneas específicas de nuestra materia que deben atenerse a los principios de aprendizaje, los cuales caracterizan el proceso de enseñanza- aprendizaje tal y como se entiende en el Sistema Educativo.

A continuación vamos a relacionar para cada uno de los principios de aprendizaje una serie de orientaciones metodológicas que se deben llevar a cabo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

PRINCIPIOS DE	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
APRENDIZAJE	
PARTIR DE LA SITUACION DEL ALUMNO/A.	<ul> <li>Diagnostico individual inicial para establecer el nivel de mis alumnos/as.</li> <li>Planteare actividades adecuadas al nivel de aprendizaje de mis alumnos.</li> <li>Adecuar los periodos de trabajo y de recuperación.</li> <li>Adecuaré las progresiones metodológicas más adecuadas según los requerimientos.</li> <li>Adaptaré las cargas de entrenamiento según periodos evolutivos de mis alumnos/as.</li> <li>Utilizaré estilos de enseñanza individualizadores.</li> <li>La utilización del estilo de enseñanza de microenseñanza también nos permite trabajar con niveles diferenciados,</li> </ul>
FACILITAR LA CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	<ul> <li>Plantearemos actividades que impliquen al alumno cognoscitivamente.</li> <li>Partiremos de la situación del alumno a la hora de planificar nuevas actividades.</li> <li>Los nuevos conocimientos y habilidades las relacionaré con conocimientos anteriores.</li> <li>Partiremos del entorno próximo a la hora de plantear actividades.</li> <li>Partiremos de las habilidades básicas a las habilidades específicas favoreciendo la transferencia de estas.</li> <li>Plantearé la práctica de habilidades y destrezas mediante la resolución de problemas.</li> <li>Daremos más importancia al proceso que al producto (resultados) de los distintos</li> </ul>

	aprendizajes.  - Les daré conocimiento del porqué y el para qué de los distintos aprendizajes.
PROPICIAR LA INTERACIÓN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.	<ul> <li>Favoreciendo un buen clima de trabajo entre el profesor y el alumno a la hora de realizar las actividades.</li> <li>Planteando actividades adecuadas al nivel de los alumnos.</li> <li>Orientando a los alumnos en su aprendizaje.</li> <li>La enseñanza recíproca permite a cada pareja trabajar a un ritmo diferente, marcando el profesor el cambio de unos ejercicios a otros.</li> <li>Trabajando distintos contenidos de forma globalizada.</li> </ul>
POTENCIAR LA INDAGACIÓN	<ul> <li>Planteando situaciones motrices que el alumno tenga que resolver.</li> <li>Utilizando las posibilidades de distintos materiales para desarrollar una habilidad.</li> </ul>
ATENDER A LA DIVERSIDAD	<ul> <li>Adaptando el ritmo de aprendizaje según capacidades de los alumnos.</li> <li>Plantear actividades según intereses y motivaciones.</li> <li>Realizando actividades no discriminativas.</li> <li>Ofrecer actividades alternativas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</li> <li>Se trabaja con grupos según el nivel de ejecución, ocasionalmente.</li> <li>Se dedicará más o menos tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo.</li> <li>Adecuación de los materiales, adaptación de las reglas y los espacios para facilitar el aprendizaje.</li> </ul>

Figura 13: Correspondencia de principios de aprendizaje y Las orientaciones metodológicas.

En **la etapa de Bachillerato** se adoptará una metodología activa y participativa que permita una transición progresiva desde la ESO. La administración educativa regulará los mecanismos de coordinación que habrán de establecerse, en su caso, entre los centros que impartan estas etapas educativas.

El carácter postobligatorio determina la organización y desarrollo de esta etapa, en la cual se favorecerá una organización de las enseñanzas flexible, que permita la especialización del alumnado en función de sus intereses y de su futura incorporación a estudios posteriores y a la vida laboral.

En segundo de bachillerato en una primera parte se va a trabajar de forma expositiva, el profesor informa o bien pregunta sobre los conceptos estudiados. Posteriormente primará el trabajo autónomo y la participación activa de los alumnos/as, basada en proyectos y trabajos de investigación, por eso deberán ser ellos mismos los que organicen todo, trabajando en forma de equipos y siendo capaces de buscar medios de información, documentación, confeccionar materiales escritos, establecer normas de funcionamiento y comportamiento, etc.

Se procurará el trabajo en equipo del profesorado y la coordinación de todos los miembros del equipo docente y se facilitará la realización, por parte del alumnado, de trabajos de investigación, monográficos, interdisciplinares y otros de naturaleza análoga que impliquen a uno o varios departamentos de coordinación didáctica.

El centro dispone de autonomía para organizar las medidas de atención a la diversidad en las condiciones que establezca por orden la persona titular de la Consejería competente en materia de educación, entre las que se podrán considerar las siguientes: programas de refuerzo, programas de seguimiento, adaptaciones curriculares para alumnado con NEAE, exenciones, adaptaciones para alumnos o alumnas con altas capacidades intelectuales.

Las adaptaciones curriculares, en caso de considerarse necesarias, serán propuestas y elaboradas por el equipo docente, bajo la coordinación del profesor o profesora tutor y con el asesoramiento del departamento de orientación. En dichas adaptaciones constarán las materias en las que se van a aplicar, la metodología, la organización de los contenidos y los criterios de evaluación.

Cuando se considere que las medidas contempladas en los artículos 11 y 12 de la Orden de 5 de agosto de 2008 no sean suficientes para alcanzar los objetivos del Bachillerato se podrá autorizar la exención total o parcial de una materia siempre que tal medida no impida la consecución de los aprendizajes necesarios para obtener la titulación.

La Orden de 1 de diciembre de 2009 sobre la exención de la EF en Bachillerato dice que podrán solicitar la exención de la materia de EF en Bachillerato quienes cursen estos estudios y simultáneamente acrediten tener la condición de deportista de alto nivel o de alto rendimiento o realizar estudios de las enseñanzas profesionales de danza.

# Orientaciones específicas tanto para el alumnado como para el profesorado de Educación Física:

- Comprender los factores que determinan la salud y que posibilidades tenemos para modificarlos y potenciarlos.
- Interiorizar actitudes y hábitos de promoción y prevención.
- Conectar los contenidos con la vida fuera del ámbito escolar.

- Potenciar la adopción de compromisos que favorecen adquisición de hábitos saludables y modificación de aquellos otros que sean perjudiciales.
- Favorecer la educación emancipadora y autogestionada.
- Establecer procesos de reflexión que desarrollen conciencia crítica.
- Potenciar el trabajo cooperativo para construir proyectos de salud que incidan en su entorno.
- El profesor/a debe ser un guía, facilitador o mediador del aprendizaje.
- Utilizar las ventajas que el uso de las TIC pueden aportar.
- Implicarse activamente en la construcción de espacios de encuentro e intercambio con el alumnado.
- El trabajo con el alumnado debe ajustarse a sus posibilidades y orientarles en función de sus características.
- Se deben estructurar niveles de enseñanza dentro del grupo clase.
- El proceso de enseñanza y aprendizaje debe tener un marcado carácter investigador, entendida ésta investigación como indagación sistemática e implicando análisis y reflexión.
- Se pretende consolidar todas las actividades que potencien la salud dinámica y la cultura para la utilización constructiva del ocio, profundizando a la vez en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz.
- Perfeccionamiento de las habilidades motrices (expresivas, deportivas y relativas al medio natural) para mejorar la calidad de vida y utilización activa del tiempo de ocio.
- Seleccionar contenidos significativos para el alumnado aumentará la motivación.
- Dotar de funcionalidad a los contenidos.
- Ofrecer actividades comunes (aspectos funcionales que incidan en su vida social como la salud física, hábitos de ejercicio físico, etc) y otras diversificadas (tendrá en cuenta condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales) atendiendo a los diferentes niveles de intereses y aptitudes.
- Dar a la actividad física un enfoque ambiental, que promueva una pedagogía constructivista y que sea concebido como conjunto integrado por la doble vertiente social y natural (entorno inmediato, próximo y lejano).
- Trabajo autónomo y colaborativo para resolver problemas en situaciones individuales y grupales. Aprendizaje entre iguales.
- Retos cognitivo-motrices y retos de entendimiento y convivencia.

- El uso de las fuentes de información ayudará al conocimiento y comprensión de todos los contenidos y en la búsqueda de soluciones a los distintos problemas que se planteen.
- Importancia del papel de las TIC en las relaciones sociales (foros, chats, página web, utilización en línea de los recursos...).

#### **6.3 ACTIVIDADES**

Las actividades constituyen el medio por excelencia para desarrollar las intenciones expresadas en los objetivos y contenidos. Las actividades regulan la práctica y la organización en el aula, las interacciones entre profesor y alumnos y de los alumnos entre sí, la distribución del tiempo.

A continuación señalamos unos criterios que debemos tener cada profesor del Departamento Didáctico a la hora de plantear las actividades:

- Las actividades deben ser adecuadas a las posibilidades del alumno, que no estén excesivamente alejadas de su capacidad, ni que sean excesivamente familiares al alumno, para que tomen conciencia de sus posibilidades y de las dificultades para superarlas.
- Conviene asegurar la relación de las actividades de enseñanza y aprendizaje con la vida real del alumno partiendo, siempre que sea posible, de las experiencias que posee.
- Para llevar a cabo el proceso de enseñanza- aprendizaje es necesario utilizar diversos tipos de actividades, no sólo porque los objetivos y los contenidos que se trabajan son distintos, sino también porque así se posibilita atender a la diversidad de los alumnos.

# ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

Atendiendo a las finalidades que pueden perseguir dentro del proceso de enseñanzaaprendizaje, a lo largo de esta programación y reflejadas en sus respectivas unidades didácticas, se pueden programar basándonos en **Pacheco y Chacón (2003)** y ajustando a las características de nuestro alumnado y programación, **se pueden programar actividades de:** 

# ¿QUÉ SON? ¿QUÉ SE EMPLEA? ¿CÓMO LAS

#### DE INICIACIÓN

Se utilizan contenidos que:

- No han sido trabajados previamente (en otra UD), o bien,
- se pretende que el alumnado tome contacto con dichos contenidos, en las primeras sesiones de una UD concreta.

#### ¿CÓMO LAS TRABAJAREMOS?

- Se preverán en las UD ciertas actividades que **permitan descubrir los conocimientos previos** (aprendizaje significativo).
- La evaluación de los conocimientos se hará en base a capacidades de desarrollo.

#### DE DESARROLLO

- Son actividades que van a servir para el trabajo de los objetivos didácticos de la Unidad.
- Son las destinadas a que el alumnado trabaje los **distintos tipos de contenidos** propios de cada UD.
- Por ello, atienden al nivel de complejidad o profundización que se haya delimitado en la programación.
- Se desarrollarán, especialmente, **dentro de la parte principal** de la sesión.
- Pueden cumplir la función de **iniciar o perfeccionar** determinados aprendizajes.
- Además de los objetivos de la sesión y UD, se adaptarán a las capacidades personales.

#### **ACTIVIDADES INTEGRADAS**

 Son las actividades en las que se trabajan simultáneamente contenidos referidos a varias materias de conocimiento.  Especialmente con contenidos interdisciplinares, relacionados con bloques de contenido comunes de Educación Física y otras materias.

#### DE AMPLIACIÓN-PROFUNDIZACIÓN

- Son actividades que pretenden ampliar los objetivos previstos; porque estos ya se han conseguido.
- Pueden confundirse con las actividades de refuerzo por emplear, en ocasiones recursos similares, un ejemplo es el uso de la ficha.
- Interesa interrelacionarlas con el **tercer tiempo pedagógico** (FE).
- Exponiendo **posibilidades reales** que partan **desde los propios intereses y necesidades del alumnado.**
- Incentivar propuestas del alumnado, feedback afectivo.
- Teniendo en cuenta los **ritmos individuales** de aprendizaje.

#### DE REFUERZO O DE SÍNTESIS

- Son aquellas que complementan a otras, se plantean cuando el objetivo propuesto no se ha conseguido del todo, así que se desarrollan otras actividades con el mismo objetivo.
- Pueden confundirse con las actividades de ampliación por emplear, en ocasiones recursos similares, un ejemplo es el uso de la ficha.
- Adaptando y ajustando los objetivos a través de actividades diferentes, pero que persiguen el mismo objetivo, o bien de menor complejidad.
- Incluyendo, dentro de la temporalización de otra UD, actividades en las que se recuerden aspectos trabajados anteriores.
- Se realizan **en cualquier momento del proceso**, no sólo a la finalización del mismo.

#### DE ADECUACIÓN AL ENTORNO

 Son las que persiguen favorecer la organización y la seguridad en la práctica.

- Especialmente **cuando se utilicen recursos**, espaciales y materiales, **novedosos**, con cierta **peligrosidad**, propensos para la **desorganización**, ejemplo día acuático.
- Relacionado con contenidos de Educación para el Ocio y el Tiempo Libre...

### **DE EVALUACIÓN**

- Son las que nos **ayudan a valorar** el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Son imprescindibles y se han de concretar las tareas para su realización.
- Estableciendo **criterios claros** que ayuden a valorar realmente lo que pretendemos valorar.
- Las emplearemos, siguiendo a Blázquez (1993) para:
- 1) Conocer el nivel alcanzado por los aprendizajes;
- 2) Realizar un **diagnóstico genérico**, **específico**, o los **puntos débiles** de los alumnos/as;
- 3) Valorar la eficacia del sistema de enseñanza;
- 4) Calificar a los alumnos/as;
- 5) Motivar e incentivar a los alumnos/as; etc.

Figura 14: Actividades de enseñanza aprendizaje para la programación didáctica.

#### ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Las actividades complementarias son las realizadas en horario lectivo (obligatorias y gratuitas), mientras que las extraescolares son las realizadas en horario no lectivo (voluntarias). Para su realización debemos actuar coordinadamente con el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares. Solicitar subvenciones al Ayuntamiento y Administración Educativa.

### • Actividades complementarias:

- o Campeonatos deportivos internos: baloncesto, fútbol sala, balonmano y voleibol.
- Salidas al parque y paseo de Consolación cercano al instituto para el desarrollo de los contenidos de la materia.
- o Salidas a la piscina municipal.
- o Actividad de orientación en parques de Utrera.
- O Salida en bicicleta en zonas cercanas al instituto.

## **Actividades extraescolares:**

Buscaremos la interdisciplinariedad con otros departamentos para la optimización de los recursos.

- O Vía verde (Coripe). En bicicleta y senderismo.
- Visita a Centros Deportivos, incluida piscina cubierta de Utrera, para vivenciar contenidos relacionados con diferentes modalidades deportivas. Puede realizarse como actividad extraescolar y como actividad complementaria.
- o Bautismo náutico (Sevilla) para realizar piragüismo, remo etc. ESO.

- Rutas de Senderismo varias (Majaceite, parque de Valdelagrana u otras). ESO y Bachillerato.
- o Jornadas de Iniciación al Esquí y Snowboard en Sierra Nevada (Granada). (Segundo trimestre), 4º ESO y Bachillerato.
- El departamento participará en las actividades relacionadas con los programas realizados en el centro
- Campeonato de Sevilla de Centros Escolares de Orientación. No se sabe ni lugar ni fecha,
   el año pasado fue en febrero. Alumnos elegidos.
- Salida al parque del V Centenario en Utrera, piscina y parques de la localidad. Se podrá
  realizar como actividad extraescolar y como actividad complementaria. Para todos los
  cursos.

#### **FINALIDADES:**

- 1. Interaccionar con el entorno desarrollando una buena condición física.
- 2. Adquirir conocimientos básicos sobre varias actividades físico-deportivas en el entorno natural.
- 3. Valoración y toma de conciencia de las posibilidades que ofrece el entorno natural como espacio idóneo para la realización de la actividad física.
- 4. Presentar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Estas finalidades están incluidas en todas las actividades extraescolares que realiza el departamento.

## **RECURSOS:**

Para realizar estas actividades extraescolares se necesitan recursos económicos, para desplazamientos, y recursos materiales que, según la actividad, podrán aportarlos el centro o los alumnos.

# 6.4 ESTILOS, MÉTODOS Y ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA. ORGANIZACIÓN.

Los Métodos son el modo de llevar a la práctica la metodología .No existe un método ideal, el empleo de uno y otro está en función de lo que se pretende, del contenido a desarrollar o de las actividades que se van a realizar.

En la programación de esta materia, los que consideramos más adecuados son los siguientes:

M.A. DE	LGADO NOGUERAS	MUSKA MOSSTON
Tradicionales	Instrucción directa	Mando directo
	Asignación de tareas	Enseñanza basada en la tarea
Participativos	Enseñanza recíproca	Enseñanza recíproca
	Enseñanza de pequeños grupos	
	Microenseñanza	
Individualizadores	Programa individual	autoevaluación
	Trabajo en grupos	inclusión
	Enseñanza modular	
Socializadores		
	Barrera cognitiva	
Cognitivos	Descubrimiento guiado	Descubrimiento guiado
	Resolución de problemas	Resolución de problemas
		Programa individualizado
Creativos		Estilo para alumnado iniciado
		Autoenseñanza

Figura 15: Comparativa de Estilos de Enseñanza.

Los estilos de enseñanza (M.A.Delgado) y entre ellos los que más de adecuan a los alumnos de secundaria son los individualizadores, participativos, socializadores y cognitivos puestos que estos estilos obligan al alumno a buscar soluciones, a resolver problemas motrices, a un aprendizaje por descubrimiento, indagación, son métodos que ayudan y contribuyen a aprender y, pues son los que responden a los principios de aprendizaje del nuevo Sistema Educativo.

A la hora de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión de una determinada habilidad motriz, según la complejidad de ésta se utilizarán una u otra **estrategias** en la práctica que pueden ser globales o analíticas dentro de sus diferentes modalidades.

La organización es el soporte de la acción educativa. El objetivo de esta es construir el mejor clima, que posibilite la comunicación más variada y rica en el grupo de clase y de modo particular que facilite el trabajo cooperativo.

Por una parte tenemos *la organización del espacio*. Teniendo en cuenta la naturaleza de nuestra materia normalmente utilizamos diversos espacios. Por otra parte, a *la organización del tiempo*, que debe programarse cuidadosamente, la organización del mismo resulta fundamental.

Respecto a **los agrupamientos** de los alumnos dependerá de las actividades a realizar así como de la metodología, estilos, planteados. El Departamento de EF aboga por el eclecticismo metodológico, pues los diferentes métodos, estrategias y estilos de enseñanza se complementan mutuamente.

#### 6.5 ESPACIOS E INSTALACIONES Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS.

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

- Por un lado hay que tener en cuenta su potencialidad didáctica, los recursos han de estar al servicio del proyecto educativo y no al revés.
- También los recursos deben adaptarse al contexto, teniendo en cuenta su atención a la diversidad del alumnado, proponiendo actividades de refuerzo y ampliación.
- Su adecuación dentro del proceso de E-A: a la organización y distribución de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, así como a los métodos pedagógicos y a los diversos tipos de actividades.

Los recursos y materiales didácticos son un conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente (**Díaz, 1995**). En nuestro Centro contamos con los siguientes recursos, además de los enumerados en el apartado 1.2.1 de Diagnóstico de recursos:

MATERIALES IMPRESOS		
	Para el alumnado	Para el departamento y profesorado de E.F.
-	Fichas elaboradas por profesor. Artículos. Diarios y cuadernos de clase, con hojas en blanco para rellenar por el alumnado Compartimos con Bores (2001) que será el alumno/a el que irá confeccionando su propio cuaderno proporcionándole un carácter personal y original. Películas y documentales. Materiales de desecho aportados de casa.	<ul> <li>Secuenciación de contenidos</li> <li>Programaciones</li> <li>Libros de consulta</li> <li>Ficheros</li> <li>Artículos</li> <li>Nuevas estrategias educativas.</li> <li>Cursos de formación.</li> <li>Programas informáticos.</li> </ul>
RECURSOS MATERIALES		
Materiales para la práctica físico-deportiva.		
- - -	Material instalado (porterías, canastas, etc. Móvil poco manejable (postes, saltómetros, Pequeño material de uso (cuerdas, picas, pe Material alternativo (disco volador, stick de	colchonetas,) elotas,) e hockey,)
-	Material reciclado (botellas de plástico, cha	pas,)

#### 6.6. PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA

El **Plan de fomento de la Lectura** nace con el propósito de facilitar a los/as jóvenes el desarrollo de prácticas lectoras y habilidades intelectuales. Desde el Departamento de Educación Física se fomentará la lectura a través de:

- ▶ La lectura de prensa deportiva y revistas especializadas. Los alumnos/as tendrán que incluir artículos de periódicos, revistas o revistas digitales especializadas sobre diversos aspectos de la salud, actividad física y el deporte en los distintos trabajos monográficos propuestos a lo largo del curso. De igual forma tendrán que analizar cómo la prensa escrita trata diversos temas relacionados con la salud y el deporte.
- ▶ El **aumento de los recursos bibliográficos** relacionados con la actividad física y el deporte en la biblioteca del centro.

- ▶ Facilitando bibliografía para la elaboración de los trabajos escritos, aportando referencias bibliografías sobre relatos literarios relacionados con nuestro área.
- ▶ Desarrollo de **trabajos individuales o en grupo** en los que la temática principal sean los contenidos de la Unidad Didáctica que se esté llevando acabo.

# VII. ATENCIÓN A LOS ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.

En este apartado se trata de dar respuesta a la diversidad a través de la planificación de un proceso de enseñanza y aprendizaje lo más individualizado posible.

La atención a la diversidad se establece como principio fundamental que debe regir toda la enseñanza básica, con el objetivo de proporcionar a todo el alumnado una educación adecuada a sus características y necesidades (M.E.C. 2006). En cualquier caso, ésta será nuestra actuación:

- Se diversificará la información conceptual.
- Se propondrán ejercicios de diversa dificultad de ejecución. Se seleccionarán ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de alumnos/as.
- Se facilitará la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno/a ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial.

### . Las adaptaciones podrán ser:

- Adaptaciones de acceso al currículo: a nivel de centro y aula (materiales, transporte...)
- Adaptaciones curriculares: modifica elementos del currículum.
  - o <u>Adaptación curricular no significativa:</u> refuerzo educativo (RE) que modifica elementos no prescriptivos para adaptarlos a las necesidades del alumno/a.
  - Adaptación curricular significativa: adaptación curricular individualizada (ACI)
    que modifica elementos prescriptivos del currículo previa autorización de la
    Inspección Educativa ante el Documento Individual de Adaptaciones Curriculares
    (DIAC) elaborado conjuntamente con el Departamento de Orientación.

Algunas de las adaptaciones de las actividades motrices propuestas por **J.C. De Potter (1988)** y que tendremos en cuenta este curso, serán:

- ♣ Adaptaciones pedagógicas: Apoyo verbal, visual, manual, división del movimiento en secuencias, tiempo adecuado entre explicación y ejecución.
- ♣ Adaptaciones del medio de aprendizaje: Variación de los ingenios, utilización de material que permita la creatividad, eliminar las fuentes de distracción, utilizar la misma rutina, variación permanente de la forma del grupo.
- ♣ Simplificación de las percepciones: Modificar la trayectoria y la velocidad del móvil, utilizar balones de diferentes dimensiones y colores, cambiar la altura y distancia del pase, el ángulo de recepción del balón.
- **♣ Simplificación del gesto:** Andar o rodar en lugar de correr, modificar la posición de los jugadores, reducir la distancia y desplazamientos para lanzar o recibir.
- **♣ Simplificación de las actividades:** Adaptación de las reglas de juego, atribuir al alumno un puesto concreto en el juego, permitir la participación de otras personas.

#### ALUMNOS Y ALUMNAS CON ASMA

Características: es indispensable identificar algunas de las características, en el perfil de la alumno:

- Apariencia ansiosa. Frecuencia respiratoria acelerada.
- Ventana de la nariz dilatada.
- Cansancio físico no relacionado con la actividad física. Vómitos.
- Tos sin motivo aparente, sudor y palidez.

#### Pautas de actuación:

#### Preventivas:

- Ejercicio físico en ambiente húmedo y templado, con duración de los esfuerzos de menos de 5 minutos.
- Respirar despacio, por la nariz, para reducir hiperventilación.
- Relajación profunda para control respiratorio.

#### Específicas (individuo):

- Relajar y tranquilizar al alumno. Acompañar a un sitio ventilado.
- Que realice respiración controlada y ejercicios de relajación.
- Si tiene medicación que la tome.

### ALUMNOS CON ALTERACIONES DE COLUMNA

Características: Indispensable identificar algunas de las características, en el perfil de la alumna.

- Aparición de dolores ante cualquier actividad física excesiva, que implique la movilización de esta zona.
- Sufre de escoliosis.

#### Pautas de actuación:

- preventivas:
  - Evitar ejercicios y actividades que puedan contribuir a las alteraciones existentes.
- Específicas (individuo):
  - Hacer hincapié en la consciencia de la actitud corporal y en los ejercicios respiratorios.
  - Teniendo en cuenta las prescripciones del médico y el fisioterapeuta, se puede colaborar en la corrección de los problemas de la columna mediante ejercicio



## 8.1. <u>BIBLIOGRAFÍA DE DEPARTAMENTO</u>

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Gymnos. Madrid.
- BEYER, E. et al. (1992). Diccionario de ciencias del deporte. Unisport. Málaga.
- BLAZQUEZ, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Inde publicaciones. Barcelona.
- BLÁZQUEZ, D. (2009). Enseñar por competencias en Educación Física. Barcelona. INDE.
- CASIMIRO, A.J; Y OTROS. (2005). Manual básico de prescripción de ejercicios físicos para todos. Almería. Universidad de Almería. CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Inde publicaciones. Colección la EF en... Reforma. Barcelona.
- MARTÍNEZ, E. (2001). La evaluación informatizada en la Educación Física. Paidotribo. Barcelona.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991) Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuestas para una Enseñanza. Ice. Granada.
- DIAZ LUCEA, J. (1995) El Currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa. Gymnos. Madrid.
- GÓMEZ, A; GARCÍA, B. (2003). Manual de primeros auxilios. Madrid. Pearson educación.
- HERRADOR, J; VALERO, A. (1998). Educación física en 1º de Bachillerato. Sevilla. Wanceulen.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2001). Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Barcelona. INDE.
- MC ARDLE, W. D., KATCH, F. I. Y KATCH, V. L. (1990). Fisiología del ejercicio. Alianza. Madrid.
- PACHECO, M.J Y CHACON, F. (2003)" La organización en las clases de educación física" en Sánchez Bañuelos "Didáctica de la educación física". Prentice hall. Madrid.
- PIERON, M. (1999). Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Inde publicaciones. Barcelona.

- PUJOLÁS, P. (2001). Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria. Aljibe, Málaga.
- RODRÍGUEZ, L. P. Y GUSI, N. (2002). Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas. Síntesis. Madrid.
- SÁENZ-LÓPEZ, P. (2002).*La Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor* (2ªed). Sevilla Wanceulen.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (2002). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. (2ª edición) Gymnos. Madrid.
- SICILIA, A. Y DELGADO, M. A. (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. Inde. Barcelona.
- VICIANA, J (2002). Planificar en Educación Física. INDE. Barcelona.
- YUS, R. (1996). Temas transversales: hacia una nueva escuela. Grao. Barcelona.

Además, por último, en el Departamento de EF. contamos con numerosos ejemplares de **libros** del **profesor** (guías, etc.) **y del alumno** (cuadernos de trabajo, fichas, etc.) de diversas editoriales (Kip, Kiné, Edelvives, Pila Teleña-Bruño, Laberinto, Almadraba, Anaya, Inde, Madraza, etc.). Estos son muy útiles para desarrollar los contenidos de las UD, elaborar apuntes de utilización directa y material de refuerzo.

8.2. BIBLIOGRAFÍA PARA EL ALUMNADO.

Por otro lado, y quizás más importante, está la bibliografía que el profesorado recomienda al

alumnado, que debe tomar varias posibilidades:

Bibliografía básica: Para cada unidad didáctica debe contener de 1 a 3 libros, manuales,

artículos, revistas, etc., que consideremos que el alumno debe saber, leer o tener localizados para

el contenido que se desarrolla.

Bibliografía para saber más del tema: serán los documentos que consideremos que exceden el

nivel básico y que profundizan sobre los contenidos impartidos.

Apuntes de utilización directa y/o libros de texto: nos referimos aquí a los apuntes que los

alumnos deben saber para conocer los contenidos conceptuales básicos, o bien, el libro de texto

que usemos para impartir la materia.

Tanto la bibliografía básica de cada unidad didáctica como los apuntes elaborados por el

profesor o el libro de texto, deben estar adaptados al alumnado. Se les podrá aportar directamente

o facilitarles la búsqueda (biblioteca del Centro, etc.).

Además, el alumnado contará con multitud de páginas Web en las que buscar información

específica de nuestra materia. Recomendamos las siguientes:

www.barrabes.com: actividades de montaña.

www.dietanet.com: nutrición y dietética.

www.efdeporte.com: artículos sobre actividad física y deportes.

www.efonline.com: información y materiales útiles para estudiantes y profesores de EF

www.inef.com: plan de estudios, enlaces a otras facultades, etc.

www.juegosdeef.8m.com: distintos tipos de juegos con sus normas.

www.libreriadeportiva.com: libros de deporte y Educación Física del mercado.

www.portalfitness.com: artículos sobre actividad física y deporte.

107

## IX. ANEXOS

## 9.1. EVALUACION INICIAL DE CONCEPTOS

CURSO	O 2º ESO
Nombr	e y Apellidos: Curso:
Lee det	enidamente cada pregunta. Cada pregunta vale 1 punto.
1.	¿Qué es la condición física?
2.	¿Qué son las capacidades físicas básicas? Escribe su clasificación.
3.	Si quisiéramos medir las pulsaciones que tenemos después de un ejercicio, ¿cómo lo
	tendíamos que hacer?
4.	Si tuvieras 180 pul/min, ¿Cómo dirías que es tu pulso?¿a qué puede ser debido?
5.	¿Qué es un calentamiento? Diseña tu calentamiento incluyendo al menos cinco ejercicios
6.	¿Qué partes tiene una sesión de educación física?
7.	Escribe cinco músculos y cinco huesos del cuerpo humano
8.	¿Qué beneficios tiene la práctica regular de actividad física?
9.	¿Qué es un deporte colectivo? ¿Y uno individual? Escribe tres ejemplos de cada uno.
10.	Elige un deporte (colectivo, individual o de adversario) o un juego popular o alternativo
	explícalo.

# 9.2. DATOS MÉDICOS DE INTERÉS PARA LA PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Apellidos:	Nombre:	
•	Grupo:Fecha de nacimiento:Lugar de nacimiento:	
Dirección:	Teléfono:	
Colegios en los que has estado antes:		
¿Has repetido a	algún curso? SI NO ¿Cuáles?Motivos:	
Materias pendi	entes de cursos anteriores:	

En las siguientes cuestiones debes señalar la respuesta correcta. Describe los datos que creas conveniente acompañar.

СŢ	NO
SI	NO
SI	NO
SI	NO
	yola recientemente?
	SI SI SI SI SI SI SI

# 9.3. CUESTIONARIO DE INTERESES Y HÁBITOS DE VIDA

1. ¿Te interesa la	práctica de activida	des físico-deporti	vas o el deporte en general?
Mucho	Bastante	Poco	Nada
2. ¿Qué deportes	te gustan?		
3. ¿Qué deportes	has practicado a lo	argo de tu vida?	
4. ¿Practicas actua	almente alguna acti	•	rtiva fuera del horario escolar?
5. ¿Podrías decirn Por divers Por encor Por hacer	ne porqué motivos p sión y pasar el tiem ntrarme con los ami e ejercicio físico. le gusta la actividad	oracticas actividad po. gos.	d físico-deportiva principalmente? Por mantener la línea. Por mantener y/o mejorar mi salud. Porque me gusta competir. Otra razón ¿Cuál?
escolar?  Tres vece Una o dos Con meno	es o más por semanas veces por semana. os frecuencia. acaciones.		ar actividad físico-deportiva fuera del horario

8. ¿Como arras c	que es tu form	a física?		
Excelente	Buena	Aceptable	Deficiente	Muy mala
9. ¿Cómo crees q	ue es tu alime	entación? ¿Por qué	?	

#### 9.4. NORMAS DE CONVIVENCIA EN CLASE DE E.F.

#### Vestuario adecuado para la realización de las clases de educación física:

- Obligatorio el uso de ropa deportiva.
- Se aconseja no usar collares, anillos, pulseras o piercings, siempre con el objetivo de cuidar la salud del alumno.
- Están prohibidos los chicles o cualquier comestible.
- Será obligatorio el uso de calzado deportivo, además este deberá estar atado correctamente.
- Se recomienda un cuidado e higiene corporal mínimo.
- El tiempo máximo para cambiarse será de 5 minutos. El retraso injustificado será motivo de amonestación.
- El profesor será el encargado de valorar la adecuación o no del vestuario.
- La falta reiterada de vestuario adecuado será motivo de parte disciplinario.

#### Normativa para los alumnos que no realicen la sesión práctica (justificación médica):

- Deberán copiar la sesión que se desarrolla de forma práctica.
- Ayudar en la puesta y recogida del material.
- Realizar un trabajo teórico sobre la temática desarrollada en clase.

#### Sistema de evaluación.

ASPECTOS ACTITUDINALES: \_\_\_%
ASPECTOS PROCEDIMENTALES: \_\_\_%
ASPECTOS CONCEPTUALES: \_\_\_%

#### Faltas leves/graves de comportamiento

- Retraso en clase
- Falta injustificada a clase
- Interrupciones, no respetar el turno de palabra o conductas disruptivas
- Faltas de respeto a compañeros o profesor
- Falta de adecuado vestuario
- No realizar alguna de las tareas planteadas o no obedecer al profesor
- Molestar a los compañeros
- Deteriorar el material
- Masticar chicles o comer en clase
- No traer alguno de los trabajos requeridos

## 9.5. ADAPTACIONES DE ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

ADAPTACIONES EN LOS ELEMENTOS DEL CURRICULO						
	GRADO DE SIGNIFI	CATIVIDAD				
	TIPOS DE A	TIPOS DE ADAPTACIÓN (GRADOS)				
ELEMENTOS CURRICULARES	POCO SIGNIFICATIVAS	MAS SIGNIFICATIVAS				
OBJETIVOS		<ul> <li>Eliminación de objetivos básicos.</li> <li>Introducción de objetivos específicos.</li> <li>Introducción de objetivos alternativos</li> <li>Modificación en la secuencia objetivos.</li> <li>Eliminación de objetivos secundarios.</li> </ul>	de			
CONTENIDOS		<ul> <li>Priorización de un tipo de contenidos</li> <li>Modificación de la secuencia.</li> <li>Eliminación de secundarios</li> <li>Introducción de secundarios</li> <li>Eliminación de los básicos.</li> <li>Introducción de alternativos.</li> </ul>				
	MÉTODOS DIDÁCTICOS					
		MÉTODOS				
	- Modificación de los didácticos ordinarios.	procedimientos				

METODOLOGÍA	<ul> <li>Facilitación de los planes de acción.</li> <li>Modificación de la secuencia del procedimiento.</li> </ul>
	ACTIVIDADES
	- Introducción de alternativas y/o
	complementarias de refuerzo y apoyo.
	- Modificación del nivel de abstracción y/o
	complejidad de las actividades.
	RECURSOS
	- Modificación de la selección de materiales
	- Adaptación de materiales.
	SITUACIÓN DE APRENDIZAJE/ASPECTOS ORGANIZATIVOS
	- Modificación de agrupamientos previstos.
	- Modificación de los espacios.
	- Modificación de los tiempos previstos.
EVALUACIÓN	<ul> <li>Modificación de las técnicas e instrumentos.</li> <li>Adaptación de las técnicas e instrumentos de evaluación.</li> <li>Introducción de las mismas.</li> <li>Introducción de criterios específicos</li> <li>Eliminación de criterios generales.</li> </ul>
TIEMPOS	- Modificación de la temporalización prevista.

## 9.6. <u>HOJA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y</u> <u>APROXIMACIÓN DE LA NOTA FINAL.</u>

La evaluación que realiza el alumno/a es de carácter netamente orientativo, en ningún caso vinculante. Esto es muy importante que lo sepan los alumnos/as, pues la finalidad es que sean objetivos consigo mismo.

Hoja para la evaluación de las actitudes y aproximación de la nota final.							
			Muy poco (procuro moverme po	oco y no	sudar)	0'5	
	Esfuerzo (2 ptos)		Lo justo				
			Bastante y casi siempre				
			Mucho siempre			2	
Actitudes			Me llamaron la atención, hablo	y no ati	endo	0	
(3 ptos)	Atención (1	lpto)	Me llamaron la atención no más de dos veces			0′5	
			Estoy concentrado/a y voy rápido a las explicaciones			1	
			Traje vestimenta deportiva y zapatillas pocas veces			0	
	Normas (1 p	oto)	No olvide la vestimenta y las zapatillas pocas veces			0'5	
			Siempre traje vestimenta deport	iva y za	patillas	1	
Conceptos (	3 ptos)	Exame	n, cuaderno de actividades y/o dia	ario de	Nota estimada		
	sesiones						
Procedimie	Procedimientos (4 ptos) Pruebas prácticas y/o ejecución Nota estimada			Nota estimada			
		ı		Nota fir	nal estimada		

## 9. 7. <u>LISTA DE CONTROL DE LAS ACTITUDES EN EDUCACIÓN FÍSICA</u>

LISTA DE CONTROL DE ACTITUDES								
Acción	Alumnos/as							
(marcar con una X en el momento en el cual	Número de sesión							
se produzca una actitud negativa)	1	2	3	4	5	6	7	8
Asistencia								Т
Puntualidad								
Vestimenta								
Zapatillas y /o cordones								
Interrumpe durante las explicaciones								
Chicle								
Respeto a los compañeros/as								
Se esfuerza/participa en las actividades								

## 9.8. FICHA PAR A EL ALUMNO/A DE EVALUCIÓN DE LA MATERIA Y PROFESOR

FICHA PARA EL ALUMNO/A DE EVALUACIÓN DEL ÁREA Y DEL PROFESOR					
Valora los siguientes apartados: 0 (nada), 1 (poco), 2 (aceptable), 3 (bastante) y 4 (mucho)					
Sobre la Educación Física					
Unidad didáctica		Me resultó	He aprendido		
		interesante	mucho		
1. Presentación: donde estamos y que vamos a hacer					
2. Condición Física: el movimiento se demuestra an	dando				
3. Voleibol: deporte y recreación	3. Voleibol: deporte y recreación				
4. Relajación y flexibilidad: tómalo con calma					
5. Dramatización: el arte de la comunicación					
6. Bádminton: usa la técnica, domina tu fuerza					
7. Resistencia: muévete corazón					
8. Gimnasia II: es posible y divertido					
9. Juegos tradicionales: son nuestra historia	9. Juegos tradicionales: son nuestra historia				
10. Escalada: limite vertical					
11. Balonmano: pasa bien y no mires a quien					
12. Floorball: controla la bola					
13. Bailes de Salón: siente el ritmo, mueve tu cuerpo					
14. Acrosport: juntos podemos					
15. Orientación: encuéntrate a ti mismo					
Sobre el profesor		Sobre la evaluación			
Cuánto explica:	Es justa:				
Cómo explica:	Valora tu trab	ajo:			
Me ayudó y se preocupó por mí:	Me ayuda a ap	orender:			
Tiene paciencia:	¿Qué cambiar	ias?			
Es exigente:	Es exigente:				
Este curso te ha animado a seguir practicando ejercici	o físico:				
Este curso te ha animado a comenzar a practicar ejerc	icio físico:				
Finalmente, valoras de 0 a 10 el curso:					

O4		~	4		
Ouos	comentarios	que	ιe	apelezca	resenar.

# 9.9. <u>HOJA DE REGISTRO PARA EL DOCENTE DE EVALUACIÓN DEL PROCESO DE LA PROGRAMACIÓN Y DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.</u>

Hoja de registro de evaluación del proceso de la P.D y el de E-A.

Aspectos a evaluar				
Evaluación de la Programación Didáctica	SI/NO			
Hay relación coherente entre todos los elementos del proyecto curricular				
Los contenidos contribuyen a desarrollar los Objetivos Generales				
Las Unidades Didácticas programadas cubre todos los contenidos del ciclo				
Se trabajan unos bloques de contenidos más que otros				
Propuesta de mejora:				
Evaluación de la acción didáctica	SI/NO			
Hay coherencia entre todos sus componentes:  Objetivos didácticos  Metodología  Actividades  Material  Instalaciones  Es coherente la acción didáctica aplicada con lo previsto  La interpretación de los resultados en afín con el nivel de alumnado y el feedback  Propuesta de mejora:				
Metaevaluación	SI/NO			
Los criterios de evaluación son congruentes con los objetivos y contenidos del PC				
Los procedimientos de evaluación son congruentes con los criterios de evaluación				

Propuestas de mejora:		

# 9. 10. HOJA DE OBSERVACIÓN DE CLASE.

HOJA DE OBSERVACIÓN DE LA CLASE								
Fecha: /		Alumno/a:		Curso				
Motivo por el cual no p	puede ha	cer la práctica:						
Unidad didáctica:								
Objetivo de la sesión:								
Lugar de práctica y materiales:								
Parte de la sesión	Expli	cación del profesor	Ejercicio	Croquis (dibujo)				
CALENTAMIENTO								
PRINCIPAL  VUELTA A LA								
CALMA								

**Reflexión personal** sobre la sesión (capacidades físicas que más han intervenido, nivel de rendimiento general del grupo, nivel de disfrute y/o utilidad de lo visto hoy en clase...):

#### 9.11. <u>INFORME FINAL DE CURSO.</u>

INFORME FINAL DE CURSO			
Alumno/a:	Curso:	Grupo:	
Objetivos (se marcan aquellos que aun no ha alcanzado):			
Elaborar y poner en práctica un calentamiento general según la actividad posterior.			
Conocer los sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad			
<ol> <li>Conocer los instrumentos (pruebas o test) básico diversas capacidades físicas y cualidades motrice</li> </ol>	-	ción de las	
4. Diseñar una sesión de condición física y salud basado en la resistencia y la flexibilidad			
<ol> <li>Valorar la CFS como medio para reajustar y perficorporal</li> </ol>	eccionar el esqu	ema	
6. Conocer y practicar deportes individuales (gimnasia), de adversario (bádminton) y colectivos (balonmano, voleibol, y floorball), aplicando sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.			
<ol> <li>Desarrollar el pensamiento táctico, mediante función de los compañeros, adversarios y aplicando el recurso técnico óptimo.</li> </ol>			
<ol> <li>Conocer valorar y practicar los juegos y Andalucía.</li> </ol>	deportes tradic	ionales de	
<ol> <li>Transferir principios y estrategias comunes en deportes</li> </ol>	n situaciones si	milares de	
10. Practicar el juego limpio (fair-play).			
<ol> <li>Desarrollar los mecanismos básicos del lenguaje postura, espacio, tiempo, intensidad, etc.</li> </ol>	corporal dramá	tico: gesto,	
<ol> <li>Aprender a utilizar distintos métodos de relaj necesidades individuales (Método de Jacobson).</li> </ol>	•		
<ol> <li>Valorar, diseñar y practicar actividades de ritm Bailes de Salón).</li> </ol>	•		
14. Iniciarse en las actividades de orientación y escalada primando los criterios de seguridad.			
15. Valorar el medio natural como lugar adecuado p	ara la práctica d	e actividad	

fícias y magnativa de bais importe embientel		
física y recreativa de bajo impacto ambiental.  16. Aprender y respetar las normas de seguridad y protección en	la realización	
de actividades de orientación.	ia realización	
17. Mejorar el conocimiento de uno mismo, de sus límites y		
valorando el esfuerzo y la adaptación de la tarea como medios de aumento de las posibilidades de actuación.		
de las posibilidades de actuación.		
<ol> <li>Aprender a escuchar con atención y respeto, para luego l porqué se hace.</li> </ol>	nacer y saber	
19. Valorar y respetar a los compañeros, el material y al profesor.		
Contenidos (se marcan aquellos que debe recuperar)		
PRIMER TRIMESTRE		
Presentación: dónde estamos y qué vamos a hacer		
2. Condición Física: el movimiento se demuestra andando		
3. Voleibol: deporte y recreación		
4. Relajación y flexibilidad: tómalo con calma		
5. Dramatización: el arte de la comunicación		
SEGUNDO TRIMESTRE		
6. Bádminton: usa la técnica, domina tu fuerza		
7. Resistencia: muévete, corazón		
8. Gimnasia II: es posible y divertido		
9. Juegos tradicionales: son nuestra historia		
10. Escalada: limite vertical		
TERCERO TRIMESTRE		
11. Balonmano: pasa bien y no mires a quien		
12. Floorball: controla la bola		
13. Bailes de Salón: siente el ritmo, mueve tu cuerpo.		
14. Acrosport: juntos podemos		
15. Orientación: encuéntrate a ti mismo		
	1	

de de 20
Fdo
Profesor de EF del Ruiz Gijón

#### X. PLANES Y PROYECTOS DEL DEPARTAMENTO

Los miembros del departamento están inmersos en los siguientes planes de formación:

- 1. Prácticum Máster Secundaria.
- 2. Comunica.
- 3. Prodig.
- 4. Igualdad

#### XI. EVALUACIÓN INICIAL

En la evaluación inicial de los grupos se secundaria, salvo contadas excepciones, se aprecia un bajo nivel de condición física, alumnos/as en los que se aprecia una escasa motivación por la práctica física.

En cuanto a la motivación/participación, varía en función del grupo, no siendo determinante el nivel de la ESO, y sí la presencia de alumnos/as repetidores o con escasa motivación académica de forma general.

En lo que respecta a los conocimientos teóricos de la materia, se aprecia también una falta de motivación hacia el aprendizaje y unos aprendizajes en muchos casos no adquiridos.

En Bachillerato existen pocas diferencias de nivel, de condición física y aptitud, para la actividad deportiva entre el alumnado. En general, la participación de los alumnos en las actividades prácticas es elevada. Los conocimientos teóricos de la asignatura se aprecian escasos.

Es mejorable todo lo relacionado con los contenidos y criterios teóricos de la asignatura, evidentemente deben dedicarle bastante más de tiempo a su estudio.

En 2º de bachillerato los alumnos demuestran una gran implicación en las actividades prácticas, normal por ser asignatura optativa, y además, conocimientos teóricos suficientes para afrontar la asignatura en el curso 22/23

### **COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO:**

- 1. MIGUEL ÁNGEL BRENES CASERO.
- 2. EVA MARÍA ALGUACIL ORTIZ.
- 3. DIEGO SÁNCHEZ PRIETO.
- 4. JUAN MANUEL MUDARRA PERALES (JEFE DE DEPARTAMENTO).

La programación de 1º ESO, 3º ESO y 1º Bachillerato están, actualmente, desarrollándose.