

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ESO
BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2015/2016



1. INTRODUCCIÓN.

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

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

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato.

Por medio de la organización de sus percepciones sensorios-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

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

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

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

2. COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA ESO

La principal referencia a tener en cuenta en el planteamiento de esta programación será relacionar el aprendizaje del alumnado con su realidad, con su entorno, con su forma de vivir. Luego se intentará darle un carácter funcional al currículo desarrollado en el marco escolar. Es ésta, una de las principales finalidades que justifica la inclusión de las competencias básicas en el currículo: "... permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos" (Real Decreto 1631/2006).

Desde esta programación se van a trabajar y desarrollar la consecución de las ocho competencias básicas del siguiente modo:

1. Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el

alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. En todas las unidades didácticas se dedicará un tiempo a la lectura y reflexión de temas relacionados con el olimpismo y con la educación en valores.

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado.

2. **Competencia de razonamiento matemático**, entendida como la habilidad para utilizar números y operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión del razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones y para resolver problemas relacionados con la vida diaria y el mundo laboral. En nuestro ámbito existen numerosos parámetros que requieren precisión en su tratamiento: medición de las capacidades físicas básicas, aspectos reglamentarios, planos, porcentajes, talla, kilocalorías... Es interesante que los alumnos/as asocien de forma efectiva las medidas de las distintas magnitudes con las realidades representadas.
3. **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural**, que recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas y la sostenibilidad medioambiental. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación. Por otro lado la Educación Medioambiental va a tener un tratamiento especial en las unidades didácticas relacionadas con el núcleo temático “Actividades en el medio natural”, además el medio será el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.
4. **Competencia digital y tratamiento de la información**, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TICs para la búsqueda y recogida de información e incluso la entrega de trabajos, por ejemplo un corto de vídeo en formato DVD. De este modo algunas direcciones digitales interesantes que los alumnos y alumnas pueden utilizar son:
 - Atletismo: www.uida.es/faa
 - Buscador: www.google.es
 - Experiencias de E.F. coordinadas por Fernando Posada Prieto, juegos, educación en valores, instrumentos de evaluación: www.geocities.com/Athens/Delphi/7636/
 - Juegos alternativos: www.geocities.com/Athens/Agora/4269
 - Medicina y deporte: www.medideport.com.ar
 - Olimpismo: www.madrid2016.org.es
 - Prensa deportiva: www.diario-as.es, www.recoletos.es/marca/, www.sport.es
 - Revista digital de E.F.: www.efdeportes.com
5. **Competencia social y ciudadana**, entendida como aquélla que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego) y espectador (turno para actuar / turno para observar a los demás). Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de

valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Además, las habilidades sociales serán el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.

6. **Competencia cultural y artística**, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Evidentemente, existen numerosas manifestaciones físico-motrices que forman parte de nuestra cultura, como es el caso del deporte, los juegos, la danza... Además desde un punto de vista artístico, en relación al núcleo temático expresión corporal se van a trabajar la danza, el ritmo y la dramatización, además de todo el componente estético y simbólico del deporte y de los Juegos Olímpicos.
7. **Competencia y actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida**. Los alumnos y alumnas se van a implicar cognitivamente en el desarrollo y solución de tareas motrices. Los aprendizajes deben aplicarse en situaciones reales donde adquieran funcionalidad y significatividad. Se le dará más importancia a los procesos de construcción que al resultado. Por ejemplo, en la unidad didáctica “Lemas olímpicos” interesa el proceso de elaboración del anuncio más que el anuncio en sí mismo.
8. **Competencia para la autonomía e iniciativa personal**. Una de las principales intenciones educativas de nuestra materia, que se va consiguiendo poco a poco durante las enseñanzas escolares consiste en dotar a los alumnos y alumnas de medios y conocimientos para poder gestionar su propia actividad física segura, saludable y divertida en su tiempo libre y de ocio. Por ejemplo, en este curso deben conocer las posibilidades del municipio y su entorno para la práctica de actividad física. Además hay que hacer partícipes a los alumnos/as de la organización y desarrollo de las distintas actividades físicas.

En el siguiente cuadro se propone cómo se van a trabajar las diferentes competencias básicas.

DESCRIPTORES DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS
1. Competencia en comunicación lingüística.
1.1. Leer y escribir.
1.2. Adquirir vocabulario.
1.3. Resolver conflictos mediante el diálogo.
1.4. Eliminar estereotipos sexistas propios del lenguaje oral.
2. Competencia matemática.
2.1. Utilizar números y operaciones de cálculo para resolver problemas.
2.2. Manejar elementos geométricos, números, medidas y magnitudes.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
3.1. Adoptar hábitos higiénicos de cuidado corporal.
3.2. Adoptar hábitos de vida saludable.
3.3. Asumir normas para el buen uso del medio urbano y natural.
3.4. Conocer y aplicar avances tecnológicos relacionados con el deporte y la salud.
3.5. Adoptar hábitos de vida activa para el desarrollo equilibrado y saludable
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
4.1. Comunicar información y conocimientos mediante las TICs.
4.2. Identificar y resolver problemas habituales de software y hardware.
4.3. Ser una persona responsable y crítica al tratar y utilizar la información y sus fuentes.
4.4. Buscar información y comunicarla relacionada con la actividad física en la Red.
5. Competencia social y ciudadana.
5.1. Aceptar a los demás
5.2. Ayudar a los demás
5.3. Cooperar en la realización de tareas comunes.
5.4. Adoptar una actitud crítica ante situaciones de discriminación e intolerancia.
6. Competencia cultural y artística.

6.1. Reconocer y valorar las manifestaciones culturales de la motricidad humana.
6.2. Contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad, como de otras comunidades.
6.3. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento para comunicarse.
6.4. Reflexionar de modo crítico ante la violencia en el deporte.
7. Competencia para aprender a aprender.
7.1. Valorarse positivamente en relación a los aprendizajes.
7.2. Interesarse por aprender
7.3. Resolver problemas
7.4. Registrar de forma sistemática datos y hechos relacionados con el deporte.
7.5. Investigar y experimentar en el ámbito motor.
8. Autonomía e iniciativa personal.
8.1. Ser perseverante en el desarrollo de las tareas.
8.2. Superar dificultades ante tareas de cierta dificultad técnica.
8.3. Asumir responsabilidades.
8.4. Planificar y organizar actividades físicas.
8.5. Poner en relación la oferta de ocio disponible con las capacidades, deseos y proyectos personales.

3. OBJETIVOS.

3.1. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA PARA LA ESO.

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

3.3. OBJETIVOS PARA CADA CURSO DE LA ESO.

Objetivos específicos (RD 1631/06)	1º ESO	2º ESO
<p>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.</p> <p>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</p>	<p>Comprender la implicación del aparato locomotor en la realización de actividad física.</p> <p>Conocer y desarrollar las capacidades físicas básicas mediante situaciones lúdicas.</p> <p>Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida.</p> <p>Mejorar las capacidades físicas coordinativas que nos permitan la adquisición de habilidades genéricas y atléticas.</p>	<p>Conocer y utilizar los medios fundamentales de entrenamiento para la mejora e incremento de las capacidades físicas básicas.</p> <p>Relacionar las capacidades físicas básicas con los principales sistemas anatómicos y fisiológicos y con la mejora de la salud.</p> <p>Dosificar esfuerzos mediante el control de la frecuencia cardiaca.</p> <p>Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida.</p> <p>Mejorar las capacidades coordinativas en relación con los cambios corporales propios de la pubertad, iniciándose en el desarrollo de las habilidades específicas deportivas, habilidades atléticas.</p>
<p>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.</p> <p>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social</p>	<p>Conocer y practicar juegos que posibiliten el desarrollo de las habilidades genéricas.</p> <p>Practicar juegos con materiales no habituales que nos permitan desarrollar la máxima disponibilidad motriz, en especial la capacidad para realizar movimientos disociados</p> <p>Desarrollar y mejorar los medios técnico-tácticos individuales y grupales comunes a los deportes de equipo.</p> <p>Conocer y desarrollar los aspectos técnicos y reglamentarios de un deporte individual.</p> <p>Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</p> <p>Resolver problemas motrices propios de los deportes colectivos tanto en situación de ataque como en situación de defensa.</p>	<p>Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos comunes a distintos deportes, profundizando en el conocimiento y práctica de un deporte colectivo.</p> <p>Conocer y desarrollar los aspectos técnicos y reglamentarios de un deporte individual.</p> <p>Vivenciar y practicar juegos con materiales no habituales que nos permitan el desarrollar la máxima disponibilidad motriz</p> <p>Conocer y practicar juegos y deportes de adversario y desarrollar las habilidades comunes a las situaciones motrices condicionadas por lo oposición de un adversario.</p> <p>Practicar juegos y deportes valorando su carácter lúdico-recreativo.</p> <p>Desarrollar y mejorar los medios técnico-tácticos comunes a los deportes de adversario.</p>
<p>9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.</p>	<p>Explorar de forma expresiva el cuerpo, el espacio y el tiempo como medios de comunicación de mensajes e ideas sencillas.</p> <p>Mejorar la calidad expresiva del movimiento.</p> <p>Aceptar las actividades de expresión corporal eliminando inhibiciones y complejos.</p> <p>Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento mediante la participación creativa en obras de teatro (dramatizaciones, guñol, sombras chinescas, marionetas...) valorando de forma positiva las posibilidades expresivas del cuerpo.</p> <p>Conocer y practicar juegos de ritmo ajustando los movimientos a las distintas secuencias rítmicas.</p>	<p>Aceptar las actividades de expresión corporal eliminando inhibiciones y complejos.</p> <p>Estructurar, conocer y practicar pasos básicos, evoluciones, figuras y enlaces para iniciarse en el aeróbic y montaje de coreografías sencillas.</p> <p>Iniciarse en actividades de danza, ajustando los movimientos a distintos esquemas rítmicos y desarrollando la capacidad de valoración estética del movimiento expresivo.</p> <p>Mejorar las relaciones interpersonales mediante las danzas, valorando la ayuda de los compañeros/as en el desarrollo de las mismas, erradicando posibles prejuicios sexistas de estos contenidos.</p> <p>Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y el</p>

		movimiento para comunicar de forma creativa mensajes e ideas.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. 10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social	Conocer y clasificar las actividades físicas realizadas en el medio natural. Aceptar y respetar las normas para la conservación del medio urbano y natural durante la práctica de actividad física. Conocer y utilizar los recursos del centro y entorno cercano al mismo para realizar juegos de orientación, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.	Conocer las posibilidades del municipio y de la provincia para realizar actividades de senderismo, y tomar conciencia del posible impacto medio-ambiental de estas actividades. Llevar a la práctica actividades de senderismo controlando los aspectos y normas de seguridad y medioambientales condicionantes. Conocer y practicar actividades lúdicas en el medio natural, y utilizarlo de modo responsable.
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. 10. Adoptar una actitud crítica...	Participar activamente en juegos aceptando las reglas y normas de los mismos, desarrollando estrategias de cooperación, ayuda e igualdad.	Participar en juegos y deportes respetándose a sí mismo, a compañeros, adversarios y jueces sin manifestar actitudes agresivas o de discriminación. Desarrollar actitudes relacionadas con el juego limpio. Aprender a ganar y a perder, respetando en todo momento a los demás jugadores y jugadoras. Relativizar la importancia de la victoria y de la derrota frente a aspectos participativos y lúdicos.
1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 10. Adoptar una actitud crítica...	Conocer y aceptar los principales hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de alimentación que incidan positivamente en la salud y en la calidad de vida. Aceptar las principales normas de seguridad para la práctica de actividad física (ejercicio físico contraindicado, comida en clase, ropa deportiva, calzado adecuado...) Conocer y llevar a la práctica actividades físicas apropiadas para el calentamiento. Atender a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.	Estructurar el calentamiento y conocer ejercicios para el desarrollo de cada una de sus partes. Reconocer y valorar la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Comprender la necesidad de hidratarse durante la práctica de actividad física. Conocer los efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	Conocer, valorar y saber utilizar ejercicios de estiramientos como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.	Conocer, valorar y saber utilizar ejercicios de estiramientos como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de respiración como medio de relajación para disminuir el tono muscular.

Objetivos específicos (RD 1631/06)	3º ESO	4º ESO
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	Clasificar las capacidades físicas básicas y reconocer su implicación en el desarrollo de las principales modalidades deportivas. Reconocer y vivenciar las adaptaciones agudas de los sistemas corporales implicados en la práctica de	Planificar y llevar a la práctica actividades físicas para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y calidad de vida. Conocer y aplicar test de valoración de las capacidades físicas.

<p>control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.</p> <p>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</p>	<p>actividad física.</p> <p>Conocer y llevar a la práctica los principales métodos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con al salud.</p> <p>Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida.</p> <p>Mejorar las capacidades físicas coordinativas posibilitando la adquisición de los gestos específicos propios de los deportes.</p>	<p>Reconocer las adaptaciones crónicas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física y relacionar estos beneficios con la mejora de la salud</p> <p>Evaluar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás para la práctica de las diferentes modalidades deportivas.</p> <p>Progresar en el desarrollo de las cualidades motrices para la realización de habilidades gimnásticas en coordinación con los compañeros.</p>
<p>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.</p> <p>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social</p>	<p>Profundizar en el desarrollo y estudio de los deportes habituales del entorno, perfeccionando los aspectos técnicos y tácticos.</p> <p>Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos y reglamentarios de los deportes de equipo y aplicarlos para la resolución de situaciones deportivas.</p> <p>Conocer, valorar, practicar y crear juegos para la ocupación del tiempo de ocio, valorando su carácter participativo.</p> <p>Conocer y practicar juegos recreativos con material alternativo y desarrollar habilidades para solucionar situaciones motrices caracterizadas por el uso de dicho material.</p> <p>Conocer y practicar juegos caracterizados por la utilización de estrategias de cooperación.</p>	<p>Organizar y participar en una competición deportiva, imitando todos los roles existentes en el deporte competitivo: árbitros, jueces, anotadores, periodistas, entrenadores, suplentes...</p> <p>Conocer los aspectos reglamentarios y desarrollar los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de adversario de blanco material.</p> <p>Conocer y valorar el juego y el deporte como fenómeno social y cultural y como medio para la ocupación del tiempo de ocio, haciendo especial hincapié en los juegos populares y tradicionales propios del entorno.</p> <p>Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.</p> <p>Participar y organizare juegos recreativos de carácter complejo.</p>
<p>9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.</p>	<p>Conocer y practicar diferentes tipos de bailes y danzas.</p> <p>Estructurar, conocer y practicar pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras de danzas y bailes.</p> <p>Bailar por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición</p>	<p>Progresar en el conocimiento y práctica de actividades de baile, en especial de las danzas folklóricas de Andalucía, valorándolas como elementos propios de nuestra cultura.</p> <p>Cooperar y participar activamente, de forma desinhibida en el diseño y desarrollo de coreografías a partir de la utilización correcta de los pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras.</p>
<p>6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.</p> <p>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social</p>	<p>Conocer y valorar las posibilidades del medio natural para la práctica de actividad física segura, saludable y divertida.</p> <p>Conocer los aspectos reglamentarios fundamentales de las carreras de orientación y aplicarlos mediante la participación en una carrera en el medio natural.</p> <p>Desarrollar técnicas de las carreras de orientación en grupos, participando de forma activa en las mismas.</p> <p>Conocer y aceptar las normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p>	<p>Conocer y valorar las posibilidades de la playa y la nieve para la práctica de actividad física ocupando el tiempo de ocio.</p> <p>Planificar y organizar actividades en el medio para disfrute del mismo, estableciendo normas de uso del mismo que nos permitan su conservación y mejora, y la realización de actividad física segura.</p> <p>Investigar, analizar y valorar las posibilidades del entorno para la realización de actividad física saludable.</p> <p>Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.</p> <p>Clasificar las actividades físicas realizadas en el medio natural en función del impacto medio ambiental causado.</p> <p>Tomar de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>

<p>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.</p> <p>10. Adoptar una actitud crítica...</p>	<p>Participar en juegos y deportes desarrollando una actitud crítica ante situaciones de violencia, agresividad o desprecio hacia los demás y valorando positivamente las actitudes de cooperación, ayuda e igualdad.</p>	<p>Desarrollar estrategias para solucionar posibles conflictos: el diálogo y la empatía.</p>
<p>1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.</p> <p>2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>10. Adoptar una actitud crítica...</p>	<p>Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones.</p> <p>Conocer y valorar los principios básicos de la dieta y su relación con la mejora de la salud.</p> <p>Conocer los hábitos alimenticios idóneos para cada modalidad deportiva.</p> <p>Conocer las pautas de realización de ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p> <p>Conocer y prevenir las lesiones y/o accidentes habituales propios de cada modalidad deportiva aceptando y tomando conciencia de la importancia del cumplimiento de las normas de las mismas.</p>	<p>Conocer los primeros auxilios ante los accidentes deportivos habituales de la práctica física.</p> <p>Planificar y llevar a la práctica calentamientos en función de la actividad posterior a realizar.</p> <p>Valorar los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,) sobre la condición física y la salud.</p> <p>Desarrollar una actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.</p>
<p>4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.</p>	<p>Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas de relajación que nos permitan reducir el tono muscular y controlar la tensión emocional.</p>	<p>Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de relajación que nos permitan disminuir el estrés y buscar el equilibrio emocional</p>

3.4. OBJETIVOS PARA BACHILLERATO.

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.

4. CONTENIDOS.

4.1. CONTENIDOS PARA LA ESO.

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Condición Física y Salud	<p>El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.</p> <p>Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.</p> <p>Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.</p> <p>Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.</p> <p>Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.</p> <p>Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.</p> <p>Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.</p>	<p>Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.</p> <p>Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.</p> <p>Relación entre hidratación y práctica de actividad física. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.</p> <p>Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardíaca y cálculo de la zona de actividad.</p> <p>Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.</p> <p>Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.</p>	<p>El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.</p> <p>Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.</p> <p>Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.</p> <p>Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.</p> <p>Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p>Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.</p>	<p>Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza.</p> <p>El calentamiento como medio de prevención de lesiones.</p> <p>Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.</p> <p>Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.</p> <p>Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.</p> <p>Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.</p> <p>Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Juegos y deportes</p>	<p>El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.</p> <p>Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.</p> <p>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.</p> <p>Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.</p> <p>Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos</p> <p>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.</p> <p>Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.</p> <p>Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.</p>	<p>Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.</p> <p>Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.</p> <p>Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.</p> <p>Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.</p> <p>Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.</p>	<p>Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.</p> <p>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.</p> <p>Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.</p> <p>Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.</p>	<p>Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.</p> <p>Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.</p> <p>Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.</p> <p>Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.</p> <p>Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.</p>
--	--	--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Expresión Corporal</p>	<p>El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.</p> <p>Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.</p> <p>Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.</p>	<p>El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.</p> <p>Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.</p> <p>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.</p> <p>Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</p>	<p>Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.</p> <p>Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.</p> <p>Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.</p>	<p>Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.</p> <p>Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.</p>
---	--	---	--	--

Actividades en el medio natural	Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.	El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.	Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.	Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
	Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.	Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.	Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.	Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
	Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.	Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.	Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.	Realización de las actividades organizadas en el medio natural. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

4.2. CONTENIDOS PARA BACHILLERATO.

1. Cultura para la salud dinámica.

Son muchos los contenidos que pueden abordarse en el marco de este núcleo temático, destacando entre ellos los siguientes:

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

2. Cultura para la utilización constructiva del ocio.

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

a) Desde los juegos y deportes.

- 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 los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma.
- Práctica de técnicas específicas de actividades de pala o raqueta, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida, ya practicados en la etapa anterior.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva para aquellos alumnos y alumnas que, después de los conocimientos, capacidades y experiencias motrices adquiridos, deseen continuar completando sus estudios con esta orientación profesional
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.

- Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores y actitudes que nuestra sociedad les otorga, haciendo evidente que en esta etapa sigue siendo posible una práctica físico deportiva: recreativa, integradora, saludable, no sexista y capaz de mejorar las relaciones interpersonales de los participantes sin que las exigencias de ejecución motriz sean un obstáculo para nadie.

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

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

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

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

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

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

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

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

c) En el entorno natural.

- Aspectos generales y específicos que se deben considerar en la organización de actividades en el medio natural.

- El perfeccionamiento y profundización en actividades específicas del medio natural: senderismo, orientación, acampada, iniciación a la escalada.

- La valoración de las actividades físicas en el medio como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica.

- El fomento de una actitud crítica ante los problemas medioambientales de su entorno inmediato, próximo y lejano.

- La planificación y organización de actividades en el medio natural

- El conocimiento de lugares e instalaciones para la practica adecuada de actividades físicas en su tiempo de ocio.

4. 3. TEMAS TRANSVERSALES.

En virtud del artículo 39 de la LEA, los elementos transversales que se van a desarrollar son los siguientes:

Educación en valores de carácter democrático.

El eje de organización del segundo trimestre será la igualdad y las habilidades sociales.

Los alumnos y alumnas formarán grupos y deberán aprender a dialogar y tomar decisiones consensuadas y aceptadas por la mayoría del grupo.

Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración tomen conciencia de los valores evaluados positivamente.

Educación para la salud.

Aspectos relacionados con la higiene corporal, higiene postural, higiene alimenticia y seguridad en la realización de actividad física van a estar presentes en todas las sesiones.

Se realiza un tratamiento diferenciado en las tres primeras unidades didácticas del curso, pero a partir de entonces los hábitos de cuidado corporal y normas relacionadas con la realización de ejercicio físico seguro siempre serán contenidos referidos a actitudes en todas las unidades didácticas.

Por otro lado, desde primero, poco a poco a lo largo de la ESO, se irá capacitando a los alumnos y alumnas para que puedan y se interesen por la práctica de ejercicio físico seguro, saludable y recreativo en su tiempo libre: conocimiento de la oferta físico-deportiva del municipio, de los recursos para realizar actividad física...

Educación para la igualdad entre los sexos.

La coeducación y la igualdad van a ser contenidos que van a estar presentes en todas las unidades didácticas. Se presenta un currículo equilibrado, no considerándose el modelo masculino como universal, si acaso existe una orientación hacia el modelo femenino. Además se planifican contenidos desconocidos para los alumnos y alumnas y por lo tanto exentos de sesgos sexistas: juegos con material alternativo, con material autoconstruido, juegos en la playa y en el medio natural.

Educación del consumidor.

Venir a clase con ropa de deporte, será una de las normas fundamentales de las clases de E.F., pero no necesariamente la ropa debe ser de marca, debemos orientarles acerca del consumo irresponsable, inconsciente y falta de criterio.

Educación Ambiental.

Se va a trabajar en las unidades didácticas del núcleo temático “Actividades en el medio natural”.

4. 4. CULTURA ANDALUZA.

Se trabaja este contenido desde dos puntos de vista:

(1) Práctica y valoración del juego popular, autóctono y tradicional como parte de nuestro patrimonio cultural. Durante el desarrollo de las distintas unidades didácticas se van a ir incorporando juegos de este tipo.

(2) Conocimiento y valoración de nuestro patrimonio natural. Mediante actividades realizadas en el medio natural cercano al municipio.

4.5. LECTURA, ESCRITURA Y LENGUAJE ORAL.

En la materia de Educación Física, los contenidos referentes a las habilidades lingüísticas van a estar presentes mediante el trabajo de dos tipos de textos: académicos y periodísticos. Tanto en el lenguaje oral como escrito.

Tanto en la ESO como en Bachillerato, los aspectos teóricos se van a proporcionar mediante fichas. Además estas fichas van a incluir numerosas actividades que tendrán que completar los alumnos y alumnas como consecuencia de la aplicación práctica de los contenidos.

En la mayoría de las fichas, este trabajo tendrá un carácter grupal, con lo cual se fomentará el diálogo, el razonamiento y el aprendizaje compartido.

En Bachillerato, mediante estilos de enseñanza que implique al alumnado en el proceso de enseñanza, los alumnos/as planificarán y llevarán a la práctica situaciones prácticas, lo cual requerirá la elaboración de un trabajo escrito, y además la elaboración y desarrollo de un texto oral expositivo para la dirección de las actividades diseñadas.

En relación a los textos periodísticos, se seleccionarán textos relacionados con el deporte que a su vez permitan trabajar la educación en valores como la no violencia, la interculturalidad o la educación para la igualdad entre los sexos. A partir estos textos se fomentarán los debates y el posicionamiento de los alumnos/as. Además se seleccionarán textos periodísticos relacionados con el mundo de la salud, extraídos de revistas especializadas, y con ello propiciar hábitos de vida saludables y la educación del consumidor ante el desarrollo de una actitud crítica ante los numerosos mitos, falsas creencias y falacias que existen en este ámbito.

5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

5.1. INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:

- **Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico de los alumnos/as:** los grupos serán poco numerosos, la actuación de tipo simultánea, eficiencia en la comunicación de las tareas...
- **Disminuir la tasa de conductas disruptivas:** control de la actuación de los alumnos/as, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad...
- **Evitar situaciones de riesgo:** actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales...
- **Implicar cognoscitivamente al alumnado:** juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto...

5.2. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza que se plantearán serán:

Tradicional, fundamentalmente la Asignación de Tareas, durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo.

Individualizares: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.

Participativos, fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas unidades didácticas, donde los alumnos y alumnas formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte de resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.

Socializares. Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las diez normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto... Además los valores de tipo interpersonal serán prioritarios durante el segundo trimestre.

Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia.

Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso.

6. RECURSOS.

6. 1. Medios materiales.

Van a ser múltiples y variados los materiales que se van a requerir: balones de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de voleibol, balones medicinales, espalderas, bancos suecos, colchonetas, material alternativo, material autoconstruido...

6. 2. Espacios e instalaciones.

Las pistas polideportivas, el gimnasio, entorno urbano y natural del centro, la playa, instalaciones del Patronato Municipal de Deportes...

6.3. Materiales curriculares.

En todas las unidades didácticas se van a diseñar una serie de fichas para el trabajo de la lectura y el desarrollo de los contenidos referidos a conceptos. En estas fichas además de la información que se proporciona, también se proponen referencias digitales para la búsqueda y selección de información, y actividades para consolidar los conocimientos. Estas fichas irán conformando el cuaderno del alumno.

7. EVALUACIÓN.

7. 1. Criterios de evaluación.

Para la ESO:

1º de ESO	2º de ESO	3º de ESO	4º de ESO
1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.	1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido. 2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas	4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas. El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir	1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará. 4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida

<p>2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.</p> <p>3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial. Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.</p> <p>4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.</p> <p>5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o</p>	<p>que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud. En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.</p> <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.</p> <p>3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha. Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.</p> <p>5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de</p>	<p>entre la ingesta y el gasto calórico.</p> <p>2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad. El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.</p> <p>1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud. Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.</p> <p>3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones. Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.</p> <p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes</p>	<p>cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico- práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.</p> <p>3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar</p> <p>2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.</p> <p>5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad</p>
---	---	--	---

<p>deporte colectivo propuesto. El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.</p> <p>6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos. Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.</p> <p>7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>	<p>movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.</p> <p>6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.</p>	<p>colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.</p> <p>6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. El alumnado deberá interactuar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.</p> <p>7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad. Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar a cabo dicha actividad en un entorno natural.</p>	<p>actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.</p> <p>6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.</p> <p>7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.</p> <p>8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana. Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.</p>
---	---	---	---

Para Bachillerato:

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad.

El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva.

5. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

7. 2. Instrumentos de evaluación:

La anteriores criterios de evaluación se van a concretar en el proceso aprendizaje en actividades de evaluación. Los instrumentos de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo la

evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se van a referir al modo, a la forma de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación...), y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

Cuaderno de clase o diario de clase . En cada unidad didáctica se van a dar unas fichas de carácter teórico práctico. La teoría de cada unidad se presenta en fichas, además en las mismas se preparan cuestiones, crucigramas, sopas de letras, que los alumnos y las alumnas deberán resolver. Normalmente este cuaderno deberá entregarse al final de cada unidad didáctica o cuando el profesor estime, de esta forma tendrán que tener al día sus diarios. Los alumnos tendrán que anotar en su diario todas las actividades que el profesor diga que hay que incorporar en el diario, así como los trabajos que haya que realizar.

Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación. Los alumnos/as que no realicen clase prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado. Los alumnos/as que no participen en las actividades complementarias deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado.

Cuestionarios o exámenes. Se van a diseñar desde dos puntos de vista. (1) para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y (2) como actividades de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades, en este caso, su planteamiento se hará al final de cada trimestre, en la misma sesión donde los alumnos y alumnas que no hayan tenido dificultades preparan sus trabajos.

Fichas de juegos. Será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar fichas de juegos relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas fundamentales, material necesario, representación gráfica y unidad didáctica de referencia.

Lista de control: Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación.

Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego con material autoconstruido, realizar un montaje de expresión corporal mediante un guiñol, realizar una danza...

Tests motores. para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

Escalas de clasificación o puntuación. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

Las faltas y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotan directamente en el *cuaderno del profesor o profesora*.

7. 3. Criterios de calificación.

En última instancia, el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

A partir de esta información se calificará cada unidad didáctica de acuerdo con los siguientes criterios:

- 20% de la nota final según los contenidos teóricos. Los exámenes se deben superar con más de un cinco (valorados sobre 10). Se planifica un examen al final de cada trimestre para valorar los contenidos teóricos de las diferentes unidades didácticas. En los contenidos teóricos que se valoren con trabajos, es obligatorio entregar el trabajo, al igual que el diario de clase. La no entrega de dichos trabajos o diarios significará no aprobar la evaluación.
- 40%. Los exámenes prácticos se deben superar con más de un cinco (valorados sobre 10).
- 40%. Normas de clase (puntualidad, vestuario y calzado, actitud activa, respeto a los compañeros, y al material, no comer en clase chicles) cuaderno del docente, comportamiento... Esta nota la perderán totalmente aquellos alumnos/as que entran a clase, pero tienen una actitud pasiva, no realizan ninguna actividad, en más del 20% de las clases de cada trimestre.
- Cada instrumento de evaluación se valora de 0 a 10 puntos. Los exámenes prácticos o teóricos se deben superar con más de un cinco.
- Se suman las tres notas y tendremos la calificación de la unidad didáctica.
- La calificación del trimestre será la nota media de las unidades didácticas de cada trimestre.
- Los porcentajes (20, 40 y 40 %) podrán cambiar en función de los contenidos que se desarrollen durante el trimestre, pudiendo subir o bajar si los contenidos tienen más aspectos teóricos o prácticos.

7. 4. Pérdida de la evaluación continua.

Aquellos alumnos y alumnas, tanto de ESO como de Bachillerato, que falten de modo injustificado a más del 20% (5 – 6 sesiones, dependiendo de la extensión e cada trimestre) de las sesiones durante un trimestre perderán su evaluación continua y serán calificados negativamente.

7. 5. Evaluación y calificación del alumnado exento.

La exención de un alumno o alumna resultará cuando el facultativo comunique que el alumno o alumna debe guardar reposo durante cierto tiempo. Luego el alumno o alumna no realizará ejercicio físico.

A los alumnos y alumnas exentas se les exigirá el informe médico que así lo acredite. Para compensar y aprovechar el tiempo lectivo al alumnado exento se le asignará otro tipo de tareas.

La carga de contenidos de tipo conceptual se incrementará: se le dará más valor a los exámenes de carácter teórico (hasta el 60%), además deberán entregar trabajos teóricos suplementarios. Participará en los contenidos referidos a procedimientos y a actitudes mediante la observación, análisis y valoración de las actuaciones de sus compañeros y compañeras. Incluso participará en labores del proceso de enseñanza: organizador de actividades, cronometrador de tiempos, etc.

Por último, indicar que en algunas actividades y en algunas unidades didácticas podrá participar como cualquier compañero o compañera ya que la carga física en estos casos es inexistente, por ejemplo, en la realización de una obra de teatro, etc.

7. 6. Actividades de recuperación.

Se podrá recuperar una unidad didáctica en otra unidad posterior que incida en los mismos contenidos y tenga criterios de evaluación similares. Además existe la oportunidad de recuperar en el examen de recuperación teórico práctico de cada trimestre.

Se diseña una prueba extraordinaria teórica y práctica en septiembre.

7.6. Recuperación de la materia pendiente.

Los alumnos/as que tengan la materia pendiente realizarán una prueba de recuperación a finales de mayo.

Esta prueba constará de parte teórica y parte práctica.

La parte teórica se corresponde con los contenidos del curso que tiene pendiente. Las fichas y materiales curriculares del curso pendiente se darán cuando dichas fichas se den en el curso de referencia. Luego durante el curso se le irán proporcionando actividades y contenidos de la materia pendiente.

El seguimiento de la parte práctica se hará en el curso en el que se encuentre, pero su nivel de referencia será el de la materia pendiente.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Actividades complementarias (obligatorias y evaluables): ESO Y BACHILLERATO.

Si un alumno/a no participa en una actividad complementaria deberá realizar un trabajo alternativo.

“Visita al Patronato Municipal de Deportes: Atletismo”: todos los cursos, una visita en cada trimestre.

“Jornadas Lúdicas y Recreativas en la Playa”: fútbol playa, palas, cometas, vóley playa, discos... (ESO y BACHILLERATO). 8,30 hasta 14,45 horas. Lugar: Torremolinos o Benalmádena.

“Patinaje sobre ruedas en el paseo marítimo”.

“Patinaje sobre hielo en Benalmádena: 3º y 4º ESO”

“Carreras de orientación en el Parque Municipal y terrenos colindantes con el centro”.

“Senderismo en nuestra sierra”: para todos los cursos.

“Día blanco para 3º y 4º de ESO”

Jornadas blancas de tres días en Sierra Nevada: 1º y 2º Bachillerato.

Actividades de resistencia en los parques y terrenos anexos al centro: todos los cursos.

Encuentro intercentros de atletismo: para todos los cursos de la ESO

Visita al campo de golf para curso de iniciación al golf.

“Carreras de orientación con el Ciclo Superior de Actividades Físicas y Deportivas en Benalmádena”. (ESO).

9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

9.1. NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO.

9.1.1. Necesidades educativas especiales.

Para realizar la labor de adaptación del currículo de E.F. se van a seguir los siguientes pasos:

PASO 1º. Valoración del nivel de competencia curricular en E.F.

PASO 2º. Adaptación del currículo de E.F.

Las principales capacidades a trabajar con alumnos/as con N.E.E.:

- Conocimiento del cuerpo y del cuerpo del otro: topología corporal.
- Espacio: nociones topológicas y proyectivas.
- Tiempo: nociones de orden y duración en situaciones sencillas.
- Sincronización y repetición de estructuras rítmicas.
- Habilidades motrices básicas y su combinación.
- Capacidades expresivas: juego simbólico y dramático.
- Juego reglado simple, juegos de persecución, juegos cooperativos.
- Autonomía en los hábitos higiénicos de cuidado corporal.
- Aceptación de los compañeros y compañeras.

PASO 3º. Organización y temporalización del currículo adaptado.

Atendiendo al principio de normalización los contenidos se van a organizar y temporalizar a partir de la planificación de las unidades didácticas propuesta para los cursos respectivos. De este modo se facilitará que el alumno con necesidades educativas especiales trabaje junto con sus compañeros y compañeras y con ello se encuentre integrado en su grupo clase.

PASO 4º. Adaptaciones metodológicas y de las actividades.

Los estilos de enseñanza a trabajar con estos alumnos son los tradicionales pues son alumnos con poca autonomía, hay que decirle e indicarle lo que tiene que hacer, cómo hacerlo, dónde y cuándo, además animarle para que practique y participe valorando sus progresos por mínimos que sean; los individualizadores, ya que se tendrán que diseñar actividades individualizadas para ellos, modificando las reglas, el material, la instalación, e incluso planteando las actividades de corte más analítico.

Es muy importante proporcionarle la información de forma clara y organizada y delimitar de modo exacto su tarea a realizar. Además recibirá, por orden de lista, la ayuda de un compañero o compañera en cada sesión. De este modo se facilitará la integración y la educación en la minusvalía en el resto de los alumnos y alumnas.

9. 1. 2. Alumnado con problemas de idioma.

En E.F. para facilitar la comunicación utilizaremos una técnica de enseñanza basada en la reproducción de modelos. Aunque originariamente la tarea propuesta utilice una técnica basada en la búsqueda, los alumnos y alumnas con problemas de idioma esperarán a que actúen sus compañeros/as para aprender la dinámica de la actividad y actuarán por imitación.

Las fichas de carácter conceptual se puedan dar en castellano y en inglés, para facilitar la comprensión de los conceptos más importantes.

9. 2. OTRAS MEDIDAS.

9. 2. 1. Alumnado exento.

La exención de un alumno o alumna resultará cuando el facultativo comunique que el alumno o alumna debe guardar reposo durante cierto tiempo. Luego el alumno o alumna no realizará ejercicio físico.

A los alumnos y alumnas exentas se les exigirá el informe médico que así lo acredite. Para compensar y aprovechar el tiempo lectivo al alumnado exento se le asignará otro tipo de tareas.

La carga de contenidos de tipo conceptual se incrementará. Participará en los contenidos referidos a procedimientos y a actitudes mediante la observación y valoración de las actuaciones de sus compañeros y compañeras.

9. 2. 2. Actividades de refuerzo.

Mediante la propuesta de fichas y tareas motrices con diferentes niveles de dificultad. También se pueden tener preparados distintos materiales cuya utilización esté facilitada: pelotas con un vuelo más lento, porterías más grandes...

9. 2. 3. Actividades de ampliación.

Además de trabajos de carácter voluntario, se pueden plantear contenidos más ambiciosos, de mayor dificultad y complejidad para alumnos/as más avanzados. Por ejemplo, en aeróbic, se puede plantear de forma voluntaria “aeróbic estilos”, en baloncesto entrada a aro pasado, etc.

10. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN UNIDADES DIDÁCTICAS.

En nuestra materia las posibilidades de selección de unidades didácticas para el desarrollo de los objetivos y contenidos anteriormente planteados son múltiples. En el siguiente cuadro se expresan las posibilidades que el Departamento ha seleccionado:

	1º	2º	3º	4º	BACHILLERATO
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Las cuatro fantásticas Mi cuerpo en cifras Conozco y cuido mi cuerpo	Mejoramos nuestra resistencia y flexibilidad Adoptamos hábitos saludables ¿De qué soy capaz?	La ITV del corazón: Resistencia La ITV del aparato locomotor: Fuerza y flexibilidad Higiene, equilibrio y control postural Adoptamos hábitos de salud	Somos capaces: Resistencia Relajación Somos capaces: fuerza Somos capaces: Flexibilidad Hábitos de salud	Actividad física y salud. Planifica tu condición física.
DEPORTES	Iniciación al balonmano Equilibrio y acrobacia Tenis de mesa 1	Jugamos al baloncesto Iniciación al Judo Iniciación al atletismo Tenis de mesa 2	Jugamos al fútbol Jugamos al rugby Jugamos al voleibol Tenis de mesa 3	Acrosport La competición deportiva Tenis de mesa 4 Jugamos al bádminton	Deporte individual, colectivo y de adversario Monitoriza tu deporte. Deporte, cultura y sociedad La competición deportiva
JUEGOS	Juegos de mesa motores Juegos de pelota Juegos de lanzamiento, tiro y golpeo Juegos malabares	Juegos alternativos Juegos con material autoconstruido Juegos de lucha Juegos recreativos Juegos malabares	OVSI Juegos de red Juegos cooperativos	Juegos populares Grandes juegos Inventamos nuestros juegos Juegos multiculturales Juegos adaptados	Investigación de juegos populares. Juegos recreativos. Juegos adaptados.

EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Juegos expresivos</p> <p>Juegos de ritmo</p> <p>Danzas del mundo</p>	<p>Juegos de representación</p> <p>Iniciación al aeróbic</p> <p>Anuncia tu valor</p>	<p>Bailes latinos: salsa y merengue</p> <p>Aerokickboxing</p> <p>Bailes de salón</p>	<p>Coreografías</p> <p>Sevillanas</p>	<p>Actividades rítmicas.</p> <p>Actividades expresivas.</p>
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	<p>En vertical</p> <p>Juegos de orientación</p> <p>Diviértete en el medio natural</p>	<p>Juegos para el verano</p> <p>Nuestro entorno</p> <p>Mi cuerpo en cifras</p>	<p>Bicicleta</p> <p>Carreras de orientación</p> <p>Patines</p>	<p>Técnicas de orientación</p> <p>Rapela y escala</p> <p>Nos vamos a la nieve</p>	<p>Actividades en el medio natural.</p>