PROGRAMACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2015-16

I.E.S. MERCEDES LABRADOR

PROFESORES:

SERGIO DANIEL FUNES SINÓPOLI
RAFAEL NAVAS BAENA

INDICE

1. MATERIAS ASIGNADAS AL DEPARTAMENTO

2. LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO, CON INDICACIÓN DE LAS MATERIAS Y EL GRUPO CORRESPONDIENTE

3. OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

3.1 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO.

3.1.1 OBJETIVOS DE 1º ESO.
3.1.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 1º ESO.
3.1.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 1º ESO.
3.1.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 1º ESO.
3.1.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º ESO.

3.2 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO.

3.2.1 OBJETIVOS DE 2º ESO.
3.2.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 2º ESO.
3.2.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 2º ESO.
3.2.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO.
3.2.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º ESO.

3.3 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO.

3.3.1 OBJETIVOS DE 3º ESO.
3.3.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 3º ESO.
3.3.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 3º ESO.
3.3.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 3º ESO.
3.3.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º ESO.

3.4 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO.

3.4.1 OBJETIVOS DE 4º ESO.
3.4.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.
3.4.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.
3.4.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 4º ESO.
3.4.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º ESO.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

5. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

8. EVALUACIÓN

8.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES DE LA ETAPA
8.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
8.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

9.1 MATERIALES
9.2 RECURSOS DIDÁCTICOS

10. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA

10.1 RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES
10.2 PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE
10.3 ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

12. ACTIVIDADES OMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

13. FOMENTO A LA LECTURA

13.1 ACTIVIDADES LECTORAS
13.2 TRABAJOS MONOGRÁFICOS

1. MATERIAS ASIGNADAS AL DEPARTAMENTO

En el departamento de Educación Física se imparte los niveles de ESO de 1º, 2º, 3º, 4º y alumnos del aula especial (sólo impartimos la asignatura de Educación Física)

CUADRO DE NÚMERO DE GRUPOS POR NIVEL Y PROFESORES

GRUPOS DE ALUMNOS	NIVEL	HORAS	TOTAL H.	PROFESORES DE EDUC. FÍSICA
5 grupos	2º ESO	2	10	RAFAEL NAVAS
4 grupos	3º ESO	2	8	RAFAEL NAVAS
1 grupo	3º ESO TUTORIA	2	2	RAFAEL NAVAS
1 grupo	EDUCACIÓN ESPECIAL	2	2	SERGIO FUNES
5 grupos	2º ESO	2	10	SERGIO FUNES
4 grupos	3º ESO	2	8	SERGIO FUNES

- Número de alumnos por grupo: Aproximadamente 30 por grupoK
- Número de sesiones de E.F. semanal por grupo: Dos sesiones semanales
- Número de sesiones anual por grupo: Aproximadamente 60 efectivas.
- Tiempo real y efectivo de cada sesión de E.F.: 50 minutos de compromiso motor.

2. LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO, CON INDICACIÓN DE LAS MATERIAS Y EL GRUPO CORRESPONDIENTE

Profesores del departamento de educación física están constituido por:

- Sergio Funes Sinópoli que imparte la Educación especial, Educación Física a 2º y 3º ESO y la Jefatura del Departamento.
- Rafael Navas Baena que imparte la Educación Física a 2º y 3º ESO y una tutoría de 3º ESO.

DISTRIBUCIÓN HORARIA DE GRUPOS, PROFESORES E INSTALACIONES

H	PROF	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	***SERGIO***	1ºC TODO P	1ºD TODO P			1º C GIMNASIO.
	RAFAEL			2ºC TODO G	2ºB TODO	3ºC PISTA
2º	***SERGIO***	4ºC TODO G	1ºA GIMNASIO			4ºB GIMNASIO
	RAFAEL		3ºB PISTA	2ºA TODO G	3ºB TODO G	2ºD PISTA
3º	***SERGIO***	E. ESPECIAL	GUARDIA RAFA	4ºA PISTA		GUARDIA SER
	RAFAEL	2ºC PISTA		3ºC GIMNASIO	3ºA TODO	2ºA TODO P
R	***RECREO***	SERGIO VOLEY RUGBY	RAFAEL FUTBOL 3-4	SERGIO BADMINTON BAILES LATINOS	RAFAEL BTO. REUNIÓN DPTO. FUTBOL 1-2	
	SERGIO			4ºC PISTA		E. ESPECIAL
	RAFAEL		2ºB TODO	2ºE GIMNASIO		
5º	***SERGIO***			1ºB TODO P	1ºA TODO P	1ºB TODO G
	RAFAEL	3ºD TODO P	3ºA TODO	GUARDIA RAFA		
6º	***SERGIO***			4ºB PISTA	1ºD TODO G	4ºA TODO G

R (RECREOS): profesores que colaboran en las actividades de ligas deportIvas y taller de bailes.

3. OBJETIVOS , LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Según Real Decreto 1105/2014 que se concreta en de Objetivos generales de la Educación Física en la ESO
Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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

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

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

incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

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

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

3.1.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 1º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades
físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey
escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

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

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA 1º ESO

1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
- Hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
- Las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad.
- El calentamiento general para una actividad física posterior.
- Las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajo durante el curso respecto a su nivel inicial mediante test.

2.- BALONCESTO
- La historia de este deporte y jugadores destacados.
- Dimensiones de un campo de baloncesto y el reglamento básico de juego: pasos, dobles, falta personal.
- Gestos técnicos básicos: botes, pases, paradas en uno o dos tiempos, entrada a canasta, lanzamiento.
- Conceptos tácticos básicos: defensa individual.

3.-HABILIDADES GIMNÁSTICAS
- Práctica algunos elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos, giros, volteretas, apoyos invertidos, …)
- Puesta en práctica las ayudas a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.
- Ejercicios básicos y formaciones en grupo de acrosport.

4.- ATLETISMO
- Técnica de diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso.

5.- ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS (DEPORTES ALTERNATIVOS)
- Deportes no tan populares:
    - **Unihockey**: coger stick, pases, conocimiento básico de las reglas de juego.
    - **Malabares:** lanzamiento continuo con tres objetos.
    - **Fresbee:** saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.
    - **Indiaca:** golpeo, pase y remate.
    - **Palas**: mantener un golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.

6.- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES
- Juegos tradicionales: pañuelo, mate, recogida de balones en cesto, rayuela o tejo

7.- EXPRESIÓN CORPORAL
- Mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de sus compañeros.
- El personaje dramático,
- La representación humorística: el “sketch”
- Iniciación a los bailes de salón.
- Representación un “sketch” o historia cómica breve preferiblemente inventado por los propios alumnos/as
- Pasos básicos de las danzas del mundo.
- Pasos básicos de los bailes de salón más populares: rock and roll.
- Danzas con diferentes músicas.
- Pasos de bailes con diferentes músicas.
- Montaje coreográfico con música y en grupo.
- Ejercicios básicos y formaciones en grupo de acrosport con música y o con desarrollo de argumento.

8.- VOLEIBOL
- Historia de este deporte y jugadores destacados.
- Dimensiones de un campo de voleibol y el reglamento básico de juego: rotaciones, cambios, dobles, toque de red, ...
- Gestos técnicos básicos: toque de dedos, recepción de antebrazo, saque bajo.

9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
- 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.
- Elementos básicos de orientación (mapas y brújulas).
- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Como son el surf y kayak.
- Realización de recorridos de senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.
-Iniciarse y experimentar las técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo,
Conocer, valorar y poner en práctica las normas básicas de seguridad para la escalada
-Conocer y aplicar los nudos básicos para la escalada

10.- RUGBY
Técnica y táctica básica: pase y recepción, chute, melé y touche,
Aspectos táctica del Juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.

3.1.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 1º ESO.

CONTENIDOS DE LA 1º EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES
- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (6 SESIONES) los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. Las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad. El calentamiento general para una actividad física posterior. Las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial mediante test. **- BALONCESTO (8 SESIONES)** La historia de este deporte y jugadores destacados. El campo de baloncesto y el reglamento básico de juego: pasos, dobles, falta personal. Gestos técnicos básicos: botes, pases, paradas en uno o dos tiempos, entrada a canasta, lanzamiento. Conceptos tácticos básicos: defensa individual. - **ATLETISMO (2 SESIONES)** -Las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso. INDIACA …..... - **TEORÍA (1 SESÍON)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)
CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES
- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (2 SESIONES) El calentamiento general para una actividad física posterior. **- EXPRESIÓN CORPORAL (10 SESIONES)** - El personaje dramático, - Representación un “sketch” o historia cómica breve preferiblemente inventado por los propios alumnos/as - Pasos básicos de las danzas del mundo. - Pasos básicos de los bailes de salón más populares: rock and roll. - Montaje coreográfico con música y en grupo. **- ATLETISMO (2 SESIONES)** Las técnicas de las diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso. **- RUGBY** - Técnica y táctica básica: pase y recepción, chute, melé y touche,

- Aspectos táctica del Juego de la “tocata”. - Reglas básicas del rugby. - **TEORÍA (2 SESIONES)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)
CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES
- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (3 SESIONES) las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad. el calentamiento general para una actividad física posterior. **- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES (3 SESIONES)** - Juegos tradicionales: pañuelo, mate, recogida de balones en cesto, rayuela o tejo **- BÉISBOL (5 SESIONES)** Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras). Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado. Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego. **5.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS** - Elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos, giros, volteretas, apoyos invertidos, rueda lateral …) - Práctica las “ayudas” a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades. **- FRISBEE: (2 SESIONES)** saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate. - **TEORÍA (2 SESIONES)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña) **9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (2 SESIONES) + ACTIVIDADES EXTRAESCOLAR.** - 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. - Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Como son el surf, tirolina y kayak. - Senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo. - Normas para la conservación del medio urbano y natural. - Técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo, - Práctica las normas básicas de seguridad para la escalada - Nudos básicos para la escalada

3.1.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 1º ESO.

Contamos con 60 sesiones que son las que realmente se vienen impartiendo en un curso académico. Descontamos ya aproximadamente un 10% de días hábiles que se pierden por fiestas, huelgas, salidas de otros departamentos, enfermedades, etc. Caso de tener más días se podrían tener sesiones de refuerzo o ampliación.

En cada unidad didáctica se incluye el tiempo para la evaluación. La temporalización y secuenciación de los contenidos es susceptible de ser modificada a lo largo del curso en función del ritmo del alumnado, climatología y factores externos.

*NOTA: El orden de las unidades didácticas a lo largo del curso es orientativo, y puede variar; sin menoscabo de los contenidos y objetivos que perseguimos.

En el Tema de Habilidades Gimnásticas se podrán incluir sesiones de Acrosport (deporte acrobático). Los contenidos principales serán:

- Habilidades básicas, posiciones básicas, figuras corporales, pirámides humanas.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDO DE 1º ESO

CURSO	TRIMESTRE 1º	SESIONES	TRIMESTRE 2º	SESIONES	TRIMESTRE 3º	SESIONES
1º ESO	CONd.FÍSICA INDIAKA TEORIA BALONCESTO ATLETISMO	6 2 2 8 2 20 TOTAL	EXP.CORPORAL -danzas del mundo -rock and roll CON.FÍSICA ATLETISMO RUGBY TEORIA PALAS	4 6 2 2 2 2 2 20 TOTAL	CON.FÍSICA JUEGOS POPUL. HABILID. GIMNAS BEISBOL TEORIA FRISBEE ESCALADA	3 3 3 5 2 2 2 20 TOTAL

3.1.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.

6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.

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

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

3.2 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º ESO.

3.2.1 OBJETIVOS DE 2º ESO.

OBJ	SECUENCIACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE AREA EN 2º ESO
1	Adquirir nociones sobre teoría y metodología del entrenamiento y utilizar pruebas de evaluación de las capacidades físicas y habilidades motrices. Conocer los efectos beneficiosos que la práctica de la actividad física tiene para la salud individual y colectiva. Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud.
2	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º y 3º tiempos pedagógicos).
3	Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.
4	Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades de relajación y respiración que ayuden a aliviar tensiones, fomentando actitudes de tolerancia y cooperación.
5	Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6	Aprovechar el entorno natural y sus posibilidades para realizar actividades físicas, desarrollando tareas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida y ocupación del tiempo libre.
7	Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas, aplicando conocimientos básicos técnicos y reglamentarios que permitan un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
8	Conocer habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
9	Respetar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno. Utilizar las actividades físicas de ritmo y expresión como medio de comunicación.
10	Darse cuenta del correcto tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

3.2.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 2º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO

1- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
- Hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
- Capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad.
- Calentamiento general y específico para una actividad física posterior.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial mediante test de aptitud física

2.- FÚTBOL SALA
- Historia de este deporte y jugadores destacados.
- Dimensiones de un campo de fútbol sala y sus líneas, así como el reglamento básico de juego: falta, doble penalti, penalti, saque de esquina, saque de banda ...
- Gestos técnicos básicos: pases, lanzamientos con las distintas partes del pie, regate, ...
- Elementos técnicos y tácticos al juego real inculcando la importancia del juego en equipo.
- Conceptos tácticos básicos.

3.- BALONMANO
- Historia de este deporte y jugadores destacados.
- Dimensiones de un campo de balonmano y sus áreas, así como el reglamento básico de juego: pasos, dobles, golpe franco, penalti, saque de esquina, ...
- Gestos técnicos básicos: botes, pases, lanzamiento en apoyo y suspensión.
- Elementos técnicos y tácticos al juego real inculcando la importancia del juego en equipo.
- Conceptos tácticos básicos: defensa individual y 6 – 0.

4.- ATLETISMO
- Técnica de diferentes disciplinas atléticas: voces de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo, salto de longitud, lanzamiento de peso.

5.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS
- Elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos, giros, volteretas, apoyos invertidos, rueda lateral …)
- Práctica las "ayudas" a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.
- Realizar ejercicios básicos de acrosport.

6.- ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS (DEPORTES ALTERNATIVOS)
- Deportes no tan populares:
    - **Hockey**: coger stick, pases, conocimiento básico de las reglas de juego.
    - **Malabares:** lanzamiento continuo con tres objetos.
    - **Fresbee**: saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.
    - **Indiaca:** golpeo, pase y remate.
    - **Palas:** mantener un golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.

7.- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES
- Juegos tradicionales: pañuelo, mate, recogida de balones en cesto, rayuela o tejo entre otros.

8.- EXPRESIÓN CORPORAL
- Mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza del mundo, bailes populares y bailes caribeños: merengue.
- Mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de sus compañeros.
- Representación un "sketch" o historia cómica breve preferiblemente inventado por los propios alumnos/as
- Pasos básicos de los bailes de salón merengue y chachachá.
- Montaje coreográfico con música y en grupo.
- Ejercicios básicos y formaciones en grupo de acrosport con música y o con desarrollo de argumento.

9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA
- 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.
- Elementos básicos de orientación (mapas y brújulas).
- Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Como son el surf, tirolina y kayak.
- Senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo.
- Normas para la conservación del medio urbano y natural.
- Técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo,
- Práctica las normas básicas de seguridad para la escalada
- Nudos básicos para la escalada

10.- RUGBY
- Técnica y táctica básica: pase y recepción, chute, melé y touche,
- Aspectos táctica del Juego de la "tocata".
    - Reglas básicas del rugby.

3.2.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 2º ESO.

CONTENIDOS DE LA 1º EVALUACIÓN	**TOTAL 20 SESIONES**

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (8 SESIONES)
Los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
Las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad.
El calentamiento general y específico para una actividad física posterior.

- BALONMANO (6 SESIONES)
Historia de este deporte y jugadores destacados.
Dimensiones del campo y sus áreas, reglamento básico: pasos, dobles, golpe franco, penalti, saque de esquina, ...
Gestos técnicos básicos: botes, pases, lanzamiento en apoyo y suspensión.
Elementos técnicos y tácticos del juego real, juego en equipo.
Conceptos tácticos básicos: defensa individual y 6 – 0.

- ATLETISMO (2 SESIONES)
Técnica de salida en una carrera, salidas alta y baja, carreras de relevos, formas de pasar el testigo.

- JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES (1 SESIÓN)
conocimiento y práctica de los distintos juegos tradicionales: pañuelo, mate, recogida de balones en cesto, rayuela o tejo entre otros.

- INDÍACA (1 SESIÓN)
Gesto técnico global de la indíaca: golpeo, pase y remate.
Reglas básicas del juego.

- **TEORÍA (2 SESIONES)** temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 2º eso. Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-5-7)

CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN	TOTAL 20 SESIONES

- FÚTBOL SALA (6 SESIONES)
Historia de este deporte y jugadores destacados.
Dimensiones del campo y sus líneas,
Reglamento básico de juego: falta, doble penalti, penalti, saque de esquina, saque de banda ...
Gestos técnicos básicos: pases, lanzamientos con las distintas partes del pie, regate, ...
Técnica y táctica básica del juego real y del juego en equipo.

- ATLETISMO (3 SESIONES)
Técnica de salto de longitud, lanzamiento de peso.

- HABILIDADES GIMNÁSTICAS (3 SESIONES)
Práctica algunos elementos básicos de la gimnasia artística:saltos, giros, volteretas, apoyos invertidos, rueda lateral …
Conocimiento y práctica de “ayudas” a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades.

- RUGBY (4 SESIÓN)
Técnica básica: pase y recepción, juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.
Aspectos Tácticos del juego.

- PALAS (2 SESIONES)
Golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.

- **TEORÍA (2 SESIONES)** temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y puede consultar en: 2º eso. Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-5-7)

CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES
- **HOCKEY (4 SESIONES)** Gestos técnicos global del minihockey: pase y recepción, manejo del material. Conocimiento elementalmente las reglas básicas del minihockey. Conceptos tácticos básicos: principios de juego, sistema de juego - **CONDICIÓN FISICA (3 SESIÓN)** Se desarrolla complementado con otros contenidos (ver 1º evaluación) **- EXPRESIÓN CORPORAL (5 SESIONES)** - Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza bailes populares y bailes caribeños: merengue y chachachá. **- BÉISBOL (3 SESIONES)** Gestos técnicos global y adaptado del beisbol (lanzamientos y recepciones, carreras). Conocimiento elementalmente las reglas básicas del beisbol adaptado. Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego. **- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (3 SESIONES)** Recorrido de sendero, normas de seguridad básicas y respeto hacia la conservación del entorno natural. Conocimiento elemental del manejo de mapas y brújula). **Técnica de escalada y rapelar en nuestro rocódromo.** Experimentar piragüismo y tirolina. - **TEORÍA (2 SESIONES)** temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 2º eso. Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-5-7)

3.2.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO.

Contamos con 60 sesiones que son las que realmente se vienen impartiendo en un curso académico. Descontamos ya aproximadamente un 10% de días hábiles que se pierden por fiestas, huelgas, salidas de otros departamentos, enfermedades, etc. Caso de tener más días se podrían tener sesiones de refuerzo o ampliación.
En cada unidad didáctica se incluye el tiempo para la evaluación. La temporalización y secuenciación de los contenidos es susceptible de ser modificada a lo largo del curso en función del ritmo del alumnado, climatología y factores externos.
*NOTA: El orden de las unidades didácticas a lo largo del curso es orientativo, y puede variar; sin menoscabo de los contenidos y objetivos que perseguimos.
En el Tema de Habilidades Gimnásticas se podrán incluir sesiones de Acrosport (deporte acrobático). Los contenidos principales serán:

- Habilidades básicas, posiciones básicas, figuras corporales, pirámides humanas.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 2º ESO

CURSO	TRIMESTRE 1º	SESIONES	TRIMESTRE 2º	SESIONES	TRIMESTRE 3º	SESIONES
2º ESO	BALONMANO	6	FUTBOL SALA	6	HOCKEY	4
	CON.FÍSICA	8	TEORIA	2	CON.FÍSICA	3
	ATLETISMO	2	ATLETISMO	3	EXPRESIÓN CORPORAL	5
	JUEGOS TRADICIONALE	1	HABILIDADES GIMNÁSTICAS	3	BEISBOL	3
	STEORIA	2	RUGBY	4	TEORIA	2
	INDIAKA	1	PALAS	2	ACTIVIDADES NATURALEZA	3
		20 TOTAL		**20 TOTAL**		**20 TOTAL**

3.2.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

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

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

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

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

3.3 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO.

3.3.1 OBJETIVOS DE 3º ESO.

OBJ	SECUENCIACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE AREA EN 3º ESO
1	Conocer y comprender la importancia de tener una buena condición física y buenas posibilidades de coordinación y control motor cómo base fundamental de una buena salud futura. Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas. Adquirir hábitos de trabajo y práctica de actividad física periódica.
2	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, comprendiendo la importancia de sus efectos beneficiosos sobre la salud y su repercusión positiva en la calidad de vida.
3	Interpretar correctamente la relación entre la mejora en el rendimiento motor y la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades y control corporal.
4	Utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.
5	Valorar y utilizar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6	Valorar la importancia de este medio, favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y protección del medio.
7	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, valorando sus beneficios físicos y sociales.
8	Usar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
9	Valorar la capacidad de expresión corporal y rítmica de los compañeros y compañeras que hay en la clase, incluyendo la propia del alumno. Valorar la importancia de enriquecimiento vivencial. La expresión corporal como Diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
10	Valorar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

3.3.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 3º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los

desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.
Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

CONCRECIÓN DE LOS CONTENIDOS DE 3º ESO

1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Capacidades físicas y saber distinguir su relevancia en actividades físicas,juegos y deportes.
- Sistemas de desarrollo de las cualidades físicas.
- Test motores como medio de valoración de su condición física.
- Calentamiento general y específico en función de la actividad posterior que haya que realizar.

2.- **BALONCESTO (II)**
- Práctica las reglas del baloncesto en situaciones reales de juego.
- Gestos técnicos del baloncesto (tiro a canasta, pase a una y dos manos, la entrada a canasta).
- Conceptos básicos tácticos(pase y continuación, bloqueo) de baloncesto.
- Historia de este deporte.

3.- **VOLEIBOL (II)**
- Práctica las reglas del voleibol en situaciones reales de juego.
- Gestos técnicos del voleibol (toque de dedos,toque de antebrazos,saque y remate), diferenciando los elementos fundamentales de cada aspecto técnico.
- Práctica conceptos básicos tácticos.
- Historia de este deporte.

4.-ATLETISMO III
- Diferentes disciplinas atléticas(salto de longitud,velocidad,paso de vallas,relevos..) y reconocer los aspectos importantes de su técnica y táctica.

5.-BADMINTON
- Reglas básicas del badminton
- Historia de este deporte.
- Técnica y táctica básicas de golpeos, posición básica y agasrre de raqueta, saque de derecha, clear, drive, dejada y globo.

6.- RUGBY
Técnica y táctica básica: pase y recepción, chute, melé y touche,
Aspectos táctica del Juego de la “tocata”.
Reglas básicas del rugby.

7.- ACTIVIDADES DEPORTIVO RECREATIVAS (DEPORTES ALTERNATIVOS)
- Deportes no tan populares:
    - **Hockey**: coger stick, pases, conocimiento básico de las reglas de juego.
    - **Malabares:** lanzamiento continuo con tres objetos.
    - **Fresbee**: saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.
    - **indiaca**: golpeo, pase y remate.
    - **Palas**: mantener un golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.
- Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema de juego en los 4 deportes)
- Normas sociales y democráticas que rigen en el deporte de equipo.

8.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS
- Práctica algunos elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos,giros,apoyos invertidos)
- Práctica los elementos básicos de la gimnasia rítmica.
- Poner en práctica las “ayudas” a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades y actividades deportivo-recreativas
- Practica de diferentes tipos de objetos para hacer malabares.

9.- ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL
- Comunicación de nuestro cuerpo con los demás a través del ritmo y la música.
- Integrado en un grupo superando las inhibiciones , aceptando nuestras limitaciones y dificultades a nivel grupal.
- Trabajo de la coordinación, la sincronización, la creatividad y originalidad mediante el esquema con música.
- Técnica de pasos básicos y figuras en pareja de salsa y tango argentino.
- Puesta en escena una coreografía grupal con música.

10.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (COMPLEMENTARIA Y EXTRAESCOLAR)
- 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.
- Elementos básicos de orientación (mapas y brújulas).
- Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. Como son el , esquí en la nueve, surf, tirolina y kayak.
- Senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo en nuestro entorno natural.
- Normas para la conservación del medio urbano y natural.

- Técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo,
- Práctica las normas básicas de seguridad para la escalada
- Nudos básicos para la escalada

3.3.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 3º ESO.

CONTENIDOS DE LA 1º EVALUACIÓN	TOTAL 20 SESIONES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (8 SESIONES) Las capacidades físicas y su relevancia en actividades físicas,juegos y deportes. Los sistemas de desarrollo de las cualidades físicas. Conocimiento de los test motores y valoración de su condición física. El calentamiento general y específico en función de la actividad posterior que haya que realizar. **BALONCESTO II (6 SESIONES)** Las reglas del baloncesto en situaciones reales de juego. Los gestos técnicos del baloncesto (tiro a canasta, pase a una y dos manos, la entrada a canasta). Conceptos básicos tácticos(pase y continuación, bloqueo) de baloncesto. La historia de este deporte. **ATLETISMO III (2 SESIONES)** Técnica y táctica de salto de longitud,carreras de velocidad y relevo, pasaje de vallas. **FRISBEE (2 sesiones)** Gestos técnicos del frisbee: pase y recepción, manejo, reglas del ultimate. Conocimiento de las reglas básicas y tácticas del ultimate. **TEORÍA (2 SESIONES)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 3o eso: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)	
CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN	**TOTAL 20 SESIONES**
VOLEIBOL II (9 SESIONES) Las reglas del voleibol en situaciones reales de juego. Los gestos técnicos del voleibol (toque de dedos,toque de antebrazos,saque y remate), Conceptos básicos tácticos. Historia de este deporte. **HABILIDADES GIMNÁSTICAS (4 SESIONES)** Elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos,giros,apoyos invertidos) Técnica de “ayudas” a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades. Composición de figuras y pirámides humanas (Acrosport). **COMBAS Y MALABARES (3 SESIONES)** Técnica de los diversos elementos de manuales. **RUGBY (3 SESIONES)** Técnica básica: pase y recepción, chute, melé y touche, juego de la “tocata”. Reglas básicas del rugby. Aspectos Tácticos del juego de la tocata. **TEORÍA (1 SESIONES)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 3º ESO: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)	

CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN	TOTAL 20 SESIONES

BÁDMINTON (5 SESIONES)
El reglamento básico del bádminton
La historia de este deporte.
La técnica y táctica básicas de golpeos, posición básica y agasrre de raqueta, saque de derecha, clear, drive, dejada, y globo.

CONDICIÓN FISICA (3 SESIÓN)
Se desarrolla complementado con otros contenidos (ver 1º evaluación)

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL (5 SESIONES)
Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva modalidades de salsa y bachata
Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.Montaje coreográfico con música a nivel grupal.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (3 SESIONES)

4. Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua (esquí en la nieve, surf, tirolina y kayak).
5. Senderismo a partir de la identificación de señales de rastreo en nuestro entorno natural.
6. Normas para la conservación del medio urbano y natural.
7. Técnicas básicas de escalada en vertical y travesía,así como rapel en el rocódromo,
8. Práctica las normas básicas de seguridad para la escalada. Nudos básicos para la escalada

TEORÍA (2 SESIONES)
Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 3o eso: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)

BÉISBOL (2 SESIONES)
Gestos técnicos global y adaptado del béisbol (lanzamientos y recepciones, carreras).
Conocimiento elementalmente las reglas básicas del béisbol adaptado.
Conceptos tácticos básicos, principios de juego, sistema de juego.

3.3.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 3º ESO.

Contamos con 60 sesiones que son las que realmente se vienen impartiendo en un curso académico. Descontamos ya aproximadamente un 10% de días hábiles que se pierden por fiestas, huelgas, salidas de otros departamentos, enfermedades, etc. Caso de tener más días se podrían tener sesiones de refuerzo o ampliación.
En cada unidad didáctica se incluye el tiempo para la evaluación. La temporalización y secuenciación de los contenidos es susceptible de ser modificada a lo largo del curso en función del ritmo del alumnado, climatología y factores externos.
*NOTA: El orden de las unidades didácticas a lo largo del curso es orientativo, y puede variar; sin menoscabo de los contenidos y objetivos que perseguimos.
En el Tema de Habilidades Gimnásticas se podrán incluir sesiones de Acrosport (deporte acrobático). Los contenidos principales serán:

- Habilidades básicas, posiciones básicas, figuras corporales, pirámides humanas.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDO DE 3º ESO

CURSO	TRIMESTRE 1º	SESIONES	TRIMESTRE 2º	SESIONES	TRIMESTRE 3º	SESIONES
3º ESO	BALONCESTO CON.FÍSICA ATLETISMO TEORÍA FREESBE	6 8 2 2 2	VOLEIBOL ACROSPORT TEORIA COMBAS Y MALABARES RUGBY	8 4 2 3 3	BADMINTON COND. FÍSICA EXPRESIÓN CORPORAL TEORIA ACTIVIDADESNA TURALEZA BEISBOL	5 3 5 2 3 2

		20 TOTAL		**20 TOTAL**		**20 TOTAL**

3.3.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

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

3.4 LOS OBJETIVOS, LA CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO.

3.4.1 OBJETIVOS DE 4º ESO.

OBJ	SECUENCIACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE AREA EN 4º ESO
1	Valorar y aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento físico y mejorar las capacidades físicas y el perfeccionamiento de las funciones de dominio y control motor. Valorar la importancia de la condición física y ser capaz de planificar el modo de mejorarla. Ser capaz de presentar una actitud crítica y de convivencia con los demás sobre la importancia de una buena condición física y las posibilidades de coordinación y control motor, así como sus riesgos y beneficios.

2	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar, valorando su importancia y adoptando una aptitud crítica y constructiva tanto en su planificación como en su práctica.
3	Valorar la necesidad de mejorar las capacidades físicas, funciones de ajuste, dominio y control corporal, como elementos de integración social, salud y mejora de la calidad de vida.
4	Valorar la importancia de utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.
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	Planificar y diseñar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
7	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, y ser capaz de adoptar una aptitud crítica respecto a su actuación individual y de su grupo o equipo.
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	Valorar la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo.
10	Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

3.4.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.
Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.
Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y

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

Bloque 4. Expresión corporal.
Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.
Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.

1.- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD
- Calentamiento general y específico de manera planificada con criterios de eficacia para la actividad posterior y preventivo.
- Diferentes cualidades físicas básicas y sus sistemas de desarrollo durante las clases.
- Test motores como medio de la valoración de la condición física.
- Efectos positivos del trabajo de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia para la salud
- Experimentar y conocer pautas básicas de planificación de actividades y ejercicios concretos donde trabajar y mejorar las cualidades físicas.

2.- FUTBOL SALA
- Gestos técnicos del fútbol sala (pase y recepción, conducción, regate, despeje, parada y tiros)
- Juego real y conocimiento de las reglas básicas del futbolsalsa.
- Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema 1-2- 1, 3-1 y 1-1-2)
- Antecedentes históricos. Normas sociales y democráticas que rigen en el deporte de equipo.

3.- BALOMNAMO
- Gestos técnicos del balonmano (bote, pase y lanzamiento a portería, la finta, faltas.)
- Juego real y conocimiento de las reglas básicas del balonmano.
- Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema de juego 5:1, 6:0, 3:3 y 5:1)
- El deporte y su antecedentes históricos. Normas sociales y democráticas que rigen en el deporte de equipo.

4.-BADMINTON
- Gestos técnicos del badminton. golpeos básicos: saque, globo, dejada, drive, clear, drop, remate, desplazamientos
- Juego real y conocimiento de las reglas básicas del badminton (juego individual y dobles)
- Conceptos tácticos básicos: principios de juego, sistema de juego en paralelo, lado a lado, adelante-atrás y mixto
- Conocer el deporte y su antecedentes históricos.

5 ATLETISMO
- Gestos técnicos salto de altura (tijera, rodillo ventral y fosbury) y lanzamiento de peso.
- Reglamento de atletismos en las pruebas de campo especialmente).
- El deporte, sus modalidades y su antecedentes históricos.

6.- ACTIVIDADES Y DEPORTES ALTERNATIVOS
- Deportes no tan populares:
    - **Minihockey**: coger stick, pases, conocimiento básico de las reglas de juego.
    - **Malabares:** lanzamiento continuo con tres objetos.
    - **Fresbee**: saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.
    - **indiaca**: golpeo, pase y remate.
    - **Palas**: mantener un golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.
- Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema de juego en los 4 deportes)
- Normas sociales y democráticas que rigen en el deporte de equipo.

9.- ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL
- vivenciar la comunicación de nuestro cuerpo con los demás a través del ritmo y la música.
- sentirse integrado en un grupo superando las inhibiciones , aceptando nuestras limitaciones y dificultades a nivel grupal.
- trabajar la coordinacion, la sincronización, la creatividad y originalidad mediante el esquema con música y las formaciones con elementos gimnásticos como es el acrosport.
- experimentar la técnica de formaciones en acrosport.

adquirir y poner en práctica los conocimientos básicos y habilidades básicas en una representación mimada.
adquirir y utilizar los conocimientos básicos y habilidades básicas para la representación teatral.
configurar una representación individual o en grupo.

10. TENIS.
- Tanteo específico de tenis.
- Fundamentos básicos de los golpeos de tenis.
- Principales torneos profesionales.
- Aspectos reglamentarios del tenis.

3.4.3 SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.

CONTENIDOS DE LA 1º EVALUACIÓN TOTAL 20 SESIONES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (5 SESIONES) Calentamiento general y específico, principios del entrenamiento, sistemas de entrenamiento de la resistencia. **MULTIDEPORTES (14 SESIONES):** deportes alternativos **TEORÍA (1 SESION)** temas relacionados con los contenidos mencionados. 4º ESO: Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-4-0)
CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN TOTAL 18 SESIONES
FUTBOL SALA (8 SESIONES) Gestos técnicos del fútbol sala (pase y recepción, conducción, regate, despeje, parada y tiros) Conocimiento de las reglas básicas del fútbol sala. Conceptos tácticos básicos (principios de juego, sistema 1-2-1, 3-1 y 1-1-2) Conocimiento del deporte y su antecedentes históricos. **BADMINTON (9 SESIONES)** Técnica básica: golpeos básicos: saque, globo, dejada, drive, clear, drop, remate, desplazamientos. Reglamento básico individual y dobles . Conceptos tácticos básicos: principios de juego, sistema de juego en paralelo, lado a lado, adel-atrás y mixto) Historia del deporte. **TEORÍA (1 SESIÓN)** temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y

consultar en: 4º ESO: Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-4-0)
CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN
EXPRESIÓN CORPORAL (12 SESIONES) La comunicación de nuestro cuerpo con los demás a través del ritmo y la música. Aceptar nuestras limitaciones y dificultades a nivel grupal. Elaboración de formaciones humanas, con elementos gimnásticos, como es el acrosport. La técnica de formaciones en acrosport. Los conocimientos básicos y habilidades básicas para la representación teatral **CONDICIÓN FÍSICA (9 SESIONES)** Calentamiento específico de los deportes a practicar. **ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL** (2 sesiones complementarias) Conocimiento los elementos básicos de senderismo y actividades en nuestro medio natural playa y río. Conocer la técnica de escalada y rapelar en nuestro rocódromo. -**TEORÍA (2 SESIONES)** Temas relacionados con los contenidos mencionados, ver en la web del centro y consultar en: 4º ESO: Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-4-0)

3.4.4 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE 4º ESO.

Contamos con 60 sesiones que son las que realmente se vienen impartiendo en un curso académico. Descontamos ya aproximadamente un 10% de días hábiles que se pierden por fiestas, huelgas, salidas de otros departamentos, enfermedades, etc. Caso de tener más días se podrían tener sesiones de refuerzo o ampliación.
En cada unidad didáctica se incluye el tiempo para la evaluación. La temporalización y secuenciación de los contenidos es susceptible de ser modificada a lo largo del curso en función del ritmo del alumnado, climatología y factores externos.
*NOTA: El orden de las unidades didácticas a lo largo del curso es orientativo, y puede variar; sin menoscabo de los contenidos y objetivos que perseguimos.
En el Tema de Habilidades Gimnásticas se podrán incluir sesiones de Acrosport (deporte acrobático). Los contenidos principales serán:

- Habilidades básicas, posiciones básicas, figuras corporales, pirámides humanas.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDO DE 4º ESO

CURSO	TRIMESTRE 1º	SESIONES	TRIMESTRE 2º	SESIONES	TRIMESTRE 3º	SESIONES
4º ESO	**CON.FÍSICA** **TEORIA** **ATLETISMO** **BADMINTON** **RUGBY**	8 2 2 4 4 20 TOTAL	**FÚTBOL-SALA** **TEORÍA** **EXP.CORPORAL** **Bachata** **Tango** **UNIHOCKEY**	6 1 6 4 3 20 TOTAL	**BALONMANO** **BEISBOL** **FRISBEE** **TEORIA** **ATLETISMO** **ESCALADA**	6 4 1 2 3 4 20 TOTAL

3.4.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º ESO.

Según el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio.

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.

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.
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.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida 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.

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 actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

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.

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.

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.

4. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES

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

humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las ***competencias sociales y cívicas (CSC)*** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
La Educación Física contribuye al desarrollo de la ***competencia aprender a aprender (CAA)*** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a a evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística** (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales** (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital en el alumnado** (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Relación entre los objetivos de las unidades didácticas y el grado de contribución a la adquisición de las Competencias Claves

UNIDADES DIDÁCTICAS 1: Contribución general 2: Contribución específica 3: Alta contribución **COMPETENCIAS**	Acondicionamiento físico	Actividad física y salud	Condición física	Capacidades físicas	Habilidades y destrezas	Deportes alternativos	Deportes individuales	Deportes colectivos	Juegos tradicionales	Expresión corporal	Ritmo	Activid. en el medio natural
Competencia en Comunicación lingüística	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2
Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Competencia digital	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Competencias sociatles y cívicas.	2	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2
Conciencia y expresiones culturales	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1
Aprender a aprender	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2

5. ELEMENTOS TRANSVERSALES.

Hace referencia sobre:

a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.

b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.

c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.

e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las 2. Según lo establecido en el artículo 2 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación

primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, las competencias relacionadas en el apartado anterior se consideran competencias clave.

3. Las competencias clave, según la denominación adoptada por el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, y en línea con la Recomendación 2006/962/EC del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo. personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

Según el Boja Nº144 del 28 de julio del 2016 hace referencia:

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. ***La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía,*** sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales.

La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, ***la riqueza cultural de Andalucía***, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

6. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.
Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.
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.
En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.
La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.
Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.
Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá 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. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las a educativa.
Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos
y alianzas externas con entidades 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 espacios 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 enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

7. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

A día de 3-10-2015, hemos recibido el listado de los alumnos que tienen adaptaciones. Durante el 1º trimestre se nos ha emplazado a revisar y elaborar las adaptaciones oportunas.
Partimos de la base de que cada alumno/a es "único". Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado, de forma que cada uno observe su propia progresión.
Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar los tres tipos de contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor/a. En la mayor parte de los juegos que proponemos se han utilizado materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual prácticamente todos los alumnos y alumnas pueden participar sin importar demasiado el nivel de ejecución motriz, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.
De cualquier forma, para casos concretos en los que el alumno o alumna no puede participar de igual manera que el resto, el CUADERNO Del alumno va a ser un elemento de integración francamente positivo:
- En primer lugar plantea siempre la evaluación (autoevaluación la mayor parte de las veces) como un progreso desde el nivel inicial hasta el final. Todos pueden marcar su nivel aunque éste sea bajo. Para esto existen gráficas de progresión adecuadas.
- Se abren espacios para que el alumno/a anote sus puntos débiles de cualquier índole que necesitan una mejora o una adaptación de los niveles normales para su edad. Los que tienen alguna necesidad especial aprenden a conocer mejor y valorar sus peculiaridades para intentar superarlas en la medida de lo posible o al menos aceptarlas. En este sentido, el trabajo en valores, actitudes y hábitos que van haciendo a lo largo

del cuaderno les va a servir para no acobardarse e intentar aceptar con humor su situación.
- Para momentos en que no es posible la práctica física normal con el resto, está preparada en el anexo una hoja de observaciones para anotar lo que el profesor/a estime oportuno y para poderles adaptar los programas personalizados que sean necesarios.
- También existe en el anexo del cuaderno una hoja de trabajo para que el alumno/a que de ninguna manera (casos muy especiales) pueda hacer práctica física, realice un trabajo serio de identificación de objetivos, contenidos y métodos de la práctica hecha por sus compañeros.
- En cada tema aparecen también hojas de observación sobre las capacidades motrices del tema en cuestión. En muchas de ellas se propone que sea otro compañero/a (enseñanza recíproca) el que ayude a rellenar esa hoja. El alumno/a que ha trabajado en las clases anteriores identificando y analizando la práctica física de sus otros compañeros/as es una persona idónea para ayudar a hacer esas observaciones quedando perfectamente integrado/a dentro del ritmo de la clase.
Por tanto, entendemos que haciendo, en primer lugar, una valoración racional y pormenorizada de la peculiaridad del alumno/a, al habla con el médico o psicólogo, para lo cual ayudarán las fichas preparadas al efecto, el profesor/a tiene la posibilidad de adaptar objetivos, contenidos y metodología a la necesidad especial de que se trate.

ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN

En cada uno de los temas, se desarrollan actividades que vienen a reforzar todos aquellos vacíos o dudas, propios de cada alumno/a. En ellas, intentamos dar con la clave para apoyar lo aprendido. Con estas actividades del cuaderno y algunas más diseñadas “ex profeso” para cada caso, se intentará fomentar la 3ª sesión de E.F. de la semana que complemente las dos oficiales. Se intentará que la hagan otro día extra en un parque cercano o en el mismo centro en horario no lectivo.
En la misma línea de la diversidad, y para que la enseñanza no tenga un "techo", procuraremos actividades que amplíen los conocimientos y la experiencia individual. El mismo cuaderno trae varias actividades y sugerencias para que el alumno/a que quiera pueda avanzar en su aprendizaje, tanto dentro del horario escolar como fuera.

ALUMNOS/AS INACTIVOS

El proyecto curricular debe tener en cuenta a determinados grupos de alumnos y alumnas con unas características particulares que les impiden seguir el desarrollo normal del área. Es lo que se conoce como adaptación curricular. En este centro tenemos previstas dos tipos de adaptaciones:
una la dedicada a alumnos con algún problema físico que les impide hacer ejercicio físico con normalidad

Los "exentos"
La palabra “exentos” va entre comillas porque este término ha desaparecido con la nueva normativa de la LOGSE. Nos referimos a aquellos alumnos que tienen algún problema físico que les impide, total o parcialmente, hacer ejercicio.
Estos alumnos deben presentar una **solicitud en secretaría** acompañada de un certificado médico donde se especifique qué tipo de ejercicio pueden y cuál no pueden realizar.
Si el problema les impide realizar la parte práctica de la asignatura, estos alumnos deberán presentar al final de trimestre:

• Un guión de cada una de las clases prácticas realizadas por sus compañeros, donde se recogen los ejercicios realizados, gráficos, tiempos empleados,... a si mismo el departamento puede utilizaremos UNA FICHA elaborada por el DTO de E.F donde se recoge: Contenido, material, calentamiento, parte principal… . El alumno observa la clase, y copia la misma.
• Un trabajo escrito sobre un tema propuesto por el profesor.
Con esto evaluamos el apartado práctico de la nota (los procedimientos). En cuanto a los conceptos y las actitudes, se evalúan igual que al resto de sus compañeros.

En cualquier caso se tendrá que adjuntar justificación familiar y/o médica, según los casos.

EVALUACIÓN INICIAL COMO DETECCIÓN O DIAGNÓSTICO

El departamento de E.F tiene previsto para valorar el nivel fisico de los alumnos y detección de posibles anomalías, lo siguiente:
1. Ficha Médica:
Protocolo de preguntas que registra información sobre enfermedades, lesiones, así como ejercicios contraindicados y beneficiosos, (en caso de existir problemas físicos), que en este caso serán cumplimentados por el médico.

Dicho informe es útil también para la realización de las Adaptaciones Curriculares pertinentes.
Dada la premura de tiempo este departamento aún no ha detectado posibles A.C.I.S. Si más adelante surge algún caso de este tipo, el Departamento actuará en consecuencia, entregando las adaptaciones al Equipo Directivo para su tramitación.
2. Pruebas Físicas:
Mediante una batería de test observamos el estado físico del alumno, (pruebas que evalúan la fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad, coordinación y equilibrio), y posibles deficiencias. Al mismo tiempo es una importante referencia para valorar en unos meses la evolución en la condición física.

8. EVALUACIÓN

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales del área, a través de indicadores que estarán asociados a los distintos tipos de contenidos que se hacen explícitos. Estamos hablando de evaluar de forma distinta los tres grandes bloques: contenidos, procedimientos y actitudes.

1. La evaluación de los conceptos

La evaluación debería abordar todos aquellos conceptos que, de forma genérica, deben conocer los alumnos en cada uno de los cursos. Estos conceptos son los estudiados en el cuadernillo del alumno. Ya hemos explicado que este cuaderno tiene seis temas por curso, dos por trimestre.

La adquisición de estos contenidos los evaluaremos mediante un examen teórico trimestral.
Habrá posibilidad de recuperar ese examen en caso de que se haya suspendido. Así mismo habrá un examen final en junio para aquellos alumnos que no hayan superado alguna de las tres evaluaciones parciales de las que se componen el curso.

2. La evaluación de los procedimientos.

El aprendizaje de los procedimientos viene determinado en nuestra área, en gran medida por las habilidades y destrezas alcanzadas en la realización práctica de nuestras sesiones.
Los objetivos que perseguimos en cada uno de los cursos vienen explicados en el apartado de Objetivos.
¿Cómo lo evaluaremos? Con un examen práctico trimestral, referido a los temas tratados y en el que trataremos de ver si el alumno ha conseguido las destrezas que se han trabajado.

3. La evaluación de las actitudes.

Consideramos de vital importancia evaluar las actitudes y los intereses de los alumnos. La forma de hacerlo es la ***cuaderno del profesor*** va anotando cuanto de relevante observa en su comportamiento: faltas injustificadas a clase, si trae o no la vestimenta deportiva, su disposición para el trabajo, el esfuerzo y la perseverancia en las tareas, el respeto por el material,... Y muy especialmente, la realización de las actividades tanto prácticas como teóricas.

8.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES DE LA ETAPA

Fases de la evaluación continua

La evaluación continua es la adaptación de los métodos y contenidos de la enseñanza al ritmo de aprendizaje de los alumnos.
Es muy importante que el alumno conozca el nivel de progreso realizado; para ello, deben preverse controles periódicos que permitan el conocimiento de los logros y las posibilidades de adecuar el siguiente paso didáctico a los resultados obtenidos.
Esta retroalimentación y optimización de la intervención docente permite la evolución correcta de la práctica educativa y la disposición de una información adaptada del proceso educativo.
La evaluación continua consiste en una atención continuada a todas las manifestaciones del alumno, que sirve para comprobar y mejorar la acción educativa.
La mayoría de los autores agrupan las diversas funciones de la evaluación en tres grandes categorías:

Evaluación inicial

¿En qué estado recibimos a los alumnos? Nos debe informar de las capacidades, posibilidades, cualidades, niveles de conceptualización, actitudes, intereses e inquietudes de los nuevos estudiantes.

El resultado de su análisis nos ayudará a realizar el diseño educativo, que será adaptado según las necesidades y nivel de consecución de los objetivos establecidos.

Evaluación formativa

Es la revisión del progreso obtenido en el aprendizaje. Debe permitir la recuperación del alumno, y ha de cumplir los siguientes principios:

a) La evaluación es parte integrante de la programación. En el momento de la planificación debemos prever los aspectos que van a ser evaluados.

b) La evaluación formativa debe contemplar características como ser integral, continua, compartida y controladora del proceso educativo.

Evaluación sumativa o final

Es la encargada de expresar, en forma de síntesis, el resultado de todo lo aprendido.
Acumula todos los elementos de valoración realizados desde la evaluación inicial y la formativa hasta la conclusión del proceso educativo.
Dentro de todo el proceso evaluador destaca el nivel de consecución de los objetivos generales de cada curso y etapa.
La evaluación final, por tanto, objetivará, con el mayor número de pruebas de observación y control, todas las adquisiciones del alumno/a.

La evaluación de la Educación Física ha de englobar tres ***ámbitos de conocimiento:***

a.- Ámbito cognitivo-teórico o conceptual.

Se valorará el nivel de control y aprendizaje del alumno en lo referente a hechos establecidos, principios que regulan los diferentes contenidos impartidos y los conceptos utilizados y necesarios para una correcta utilización del medio, prácticas físicas y deportivas, nivel de adquisición y capacidad de regular la propia actividad física; asimismo, se valorará el nivel crítico en lo relacionado con el mundo físico y deportivo.

Se valorará también el desarrollo de las capacidades, como resolver problemas, relativas a la actividad física, valorando la adecuación entre las actividades específicas puestas en juego y el objetivo perseguido.

Se comprobará la flexibilidad y la adecuación con que se utilizan los recursos expresivos en cada actividad, apreciándose la buena presentación y limpieza, en su caso, en las actividades encomendadas.

Se debe comprobar en qué medida, a través de la reflexión sobre las actividades realizadas, los alumnos y las alumnas van adquiriendo un conocimiento progresivo de la propia capacidad y de la de sus compañeros para realizar determinadas actividades y saber regular éstas para no sobrepasar los límites que aconsejan la salud y la seguridad.

b.- Ámbito práctico-motriz o procedimental.

Se valorará el nivel de superación, aprendizaje y desarrollo de cada alumno en las competencias físicas básicas, así como de las actividades motoras, prácticas deportivas, de expresión corporal y todo tipo de actividades incluidas en los bloques de contenidos.

c.- Ámbito socio-afectivo o actitudinal

Se deberá determinar cómo los alumnos y alumnas van siendo capaces de asumir la iniciativa y la responsabilidad en las distintas actividades que requiera su desarrollo físico.
Comprobaremos en qué medida y qué tipo de relaciones se establecen entre la realización de actividades físicas y el mantenimiento o la mejora de la salud y su contribución a la calidad de vida.

Del mismo modo se valorará el desarrollo de la actitud crítica del alumnado hacia las actividades físicas que implican riesgos para la salud o deterioro del medio ambiente.

Se valorará el desarrollo de actitudes que potencien la actividad física grupal, como la cooperación, la tolerancia y el respeto a las normas establecidas.

La Educación Física es una materia que debe ponderar el aspecto práctico, por esta razón no sería recomendable otorgarle una valoración inferior a la mitad del total de nuestra evaluación.

Por otra parte, la ESO tiene por objeto el desarrollo de capacidades en el alumno, y es indispensable adjudicar al ámbito actitudinal una amplia concesión, y al ámbito conceptual, un margen más estrecho.

Si bien cada profesor puede, según su criterio, favorecer un aprendizaje sobre otro, el porcentaje dado en este caso para evaluar cada ámbito de conocimiento es el siguiente:

20 %	Ámbito conceptual	medidos a través del examen teórico.
40 %	Ámbito procedimental	medidos a través del examen práctico.
40 %	Ámbito actitudinal	medidos a través de la observación del profesor.

Asignamos un porcentaje para evaluar cada ámbito de conocimiento de todos los niveles de la ESO.

8.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN TRIMESTRAL

	CONCEPTOS	PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES	NOTA TRIMESTRAL
1 TRIMESTRE		CONDICIÓN FÍSICA		
2 TRIMESTRE		EXPRESIÓN CORPORAL		
3 TRIMESTRE		HABILIDADES MOTRICES		

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

A) CONCEPTOS O TEORÍA:

- **Exámenes escritos** sobre contenidos conceptuales según lo desarrollado, tipo test o 20 preguntas cortas.
- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales

Nota: para todos los niveles.

B) PROCEDIMIENTOS O PARTE PRÁCTICA

1- **Test de condición física:**

1- Flexión profunda: mide la flexibilidad global y extremidades corporales.
2- Test de cooper: mide la resistencia orgánica.
3- Abdominales 30”: mide la potencia de los músculos abdominales.
4- Agilidad 6 x 9: mide la velocidad de acción y reacción del alumno (arranque y frenado).
5- Lanzamiento del balón medicinal: mide la potencia muscular general y de brazos.
6- Salto horizontal: mide potencia de musculatura extensora de miembros inferiores.
7- Carrera de velocidad 40 mts: mide la velocidad de aceleración.

Nota: todos los niveles y se realiza por medio informático con baremos según nivel del curso y sexo.

2- **Test de habilidades deportivas**, observación en el desarrollo de las prácticas y nivel de habilidad del alumno en relación a los siguientes contenidos:

1º ESO: Baloncesto, voleibol, atletismo, tenis,habilidades gimnásticas.
2º ESO: Balonmano, fútbol sala, atletismo, rugby, habilidades gimnásticas.
3º ESO: Baloncesto, rugby, béisbol,habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º ESO: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

.

3- Expresión corporal:

1- Representación de una skecht u obra corta.
2- Demostración práctica de los pasos básicos y figuras aprendidas en clase (modalidades de bailes, con calificación de apto o no apto).
3- Presentación grupal de una coreografía grupal con música.
4- Presentación grupal de formaciones y pirámides de acrosport.

5- Presentación individual o grupal dirigiendo una clase sobre un tema o modalidad propuesta.
Nota: todos los niveles según los contenidos dado por el profesor.

C) ACTITUDINAL

Cuaderno de observación del profesor donde apunta todos los acontecimientos relevantes de cada alumno, sobre contenidos procedimentales y actitudinales como son: puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés, etc.

Escalas de observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica.

8.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Los porcentajes que nos parecen más acordes con el tiempo que se dedica a cada uno de los tres tipos de contenidos son:

20% **Parte Teoría** : (exámenes tipo test o de 20 preguntas, trabajos.) acorde con el contenido desarrollado en ese trimestre.

40% **Parte práctica** (7 test de condición física, test de habilidades deportivas, observación en el desarrollo de las prácticas, nivel de habilidad etc.)

1º Condición física, baloncesto, expresión corporal, voleibol, atletismo, habilidades gimnásticas.
2º Condición física, balonmano, fútbol sala, atletismo, expresión corporal, habilidades gimnásticas.
3º: Condición física, baloncesto, expresión corporal, habilidades gimnásticas, atletismo y voleibol.
4º: Condición física, expresión corporal, acrosport, fútbol sala,, badminton, atletismo

40% **Actitudina**l (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, higiene (aseo o ducha), participación, grado de interés. En este apartado se aplicarán las normas del departamento indicadas en los recursos didácticos.

Para superar cada evaluación será necesario obtener una calificación de 5 en cada uno de los apartados.

9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

9.1 MATERIALES

A) El cuaderno del alumno.

El elemento básico de trabajo es el cuaderno del alumno. En el se recogen todos los contenidos teóricos, las actividades de refuerzo y buena parte de las actividades prácticas que se van a desarrollar dentro de cada una de las unidades didácticas. Este cuaderno es distinto para cada uno de los cursos y está elaborado sobre la base de seis temas o unidades por año. Viene a ser un libro de texto, pero no de ninguna editorial, sino elaborado por este Departamento en función de nuestra propia programación.

B) Las instalaciones

1. **Instalaciones deportivas:**
   - Al aire libre: Pista polideportiva con campos de baloncesto, voleibol y fútbol-sala
   - Cubiertas: 25 mtsx17mts

2. **Material fijo de las instalaciones deportivas al aire libre:**
   - Dos porterías de balonmano
   - Dos canastas de baloncesto, dos postes de voleibol.

3. **Material fijo de las instalaciones cubiertas:**
   - Dos porterías de balonmano.
   - Espalderas, 4 canastas de pared.
   - Un espejo de expresión corporal.
   - Un rocódromo en la pared.

C) El material deportivo.
La relación del material deportivo con el que contamos en esta fecha es la siguiente:
- espalderas
- potros
- trampolines
- plinton
- colchonetas pequeñas
- colchonetas grandes
- balones medicinales
- cuerdas cortas cortas
- aros medianos
- picas
- red multiuso de 28 m.
- red de voleibol
-red de badminton
- palas de playa con sus pelotas
- indíacas
- discos voladores
- testigos para relevos
- pelotas de gimnasia rítmica
- balones de fútbol
- balones de balonmano
- balones de baloncesto
- balones de voleibol
- balones de rugby
- balones de espuma
- bates de béisbol con sus bolas
- raquetas de badminton con volantes
- palas de plástico
- volantes gigantes
- palos del diablo
- diábolos
- platos chinos
- jabalina
- bala

9.2 RECURSOS DIDÁCTICOS

NORMAS DEL DEPARTAMENTO DE E.F. SOBRE USO DE INSTALACIONES, VESTUARIOS MATERIAL DEPORTIVO Y OTRAS DE CARÁCTER GENERAL.

INSTALACIÓN
El alumno tras oír el timbre acudirá puntualmente al gimnasio para la realización de la sesión, salvo que el profesor previamente indique otra cosa.

ASISTENCIA
La faltas injustificadas superior a un 20% de las clases es motivo de suspenso en un trimestre, ya la asistencia a clase es fundamental por ser una asignatura eminentemente práctica.
La falta de asistencia injustificada, supondrá disminución en la valoración en los aspecto participación . La acumulación de quince faltas sin justificar a lo largo del curso implicarán la pérdida de derecho a evaluación continua.
La justificación de faltas se hará mediante la muestra al profesor de Educación física del correspondiente justificante de los padres, en la semana en que se incorpora a las clases; y finalmente se entregará al tutor.

ROPA DEPORTIVA
Es aconsejable la utilización de ropa deportiva adecuada y calzado deportivo para la asistencia a clase, por razones de seguridad e higiene. Salvo que el profesor de E.F informe de lo contrario en alguna ocasión.

El alumno que no traiga la ropa adecuada realizará una ficha teórica sobre la sesión realizada por sus compañeros a modo provisionalmente, luego deberá recuperar las clase perdida.

PUNTUALIDAD

Se permitirá un margen de cinco minutos al comienzo de la clase., de forma ocasional, para cambiarse de ropa (previo aviso al profesor de Educación Física).

Pero de ningún modo se deberá hacer , la utilización de este tiempo para llegar tarde. La reiteració de la falta de puntualidad podrá ser sancionada disciplinariamente. Se permitirán a los alumnos 5 minutos al término de la clase para el aseo obligado (en nuestro vestuario)..

HIGIENE

La ducha no será obligatoria, pero sí es aconsejable un aseo mínimo con agua, gel y cambio de camiseta. El profesor podrá recordar a los alumnos diariamente, que traigan la bolsa de aseo personal con lo siguiente: toalla o toallitas descartables, gel o jabón, camiseta, ropa interior, desodorante y o perfume.

COMPORTAMIENTO

El alumno debe participar en las tareas que plantee el profesor, colaborar cuando sea requerido para el transporte y recogida de material, y cuidado del mismo.

COMIDA

Está prohibido comer en clase. (incluyendo chicle)

Se recomienda un buen desayuno a base de leche, cereales, fruta o zumo antes de acudir al instituto. Más aún, el día que corresponde E.F. Si esta asignatura fuera a primera hora es aconsejable desayunar al menos una hora antes.

10. PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA

10.1 RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES

La recuperación de la evaluación del trimestre anterior podrá realizarse comunicando al profesor con suficiente tiempo de antelación, anunciado o pactando con el alumno el día y la hora de recuperación de todos aquellos alumnos que lo deseen.

10.2 PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

PROCEDIMIENTO DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA EN SEPTIEMBRE

1º de la E. S. O.

El alumno/a que ha obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimentales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área.
Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON UNA X. En caso de no entregar y/o hacer las pruebas teóricas que correspondan, no se realizará la parte práctica a posteriori.

EXAMEN TEÓRICO (examen tipo test y/o preguntas cortas) consultar en la web del centro y en los libros de la biblioteca:

( ) Atletismo y o Tenis(apuntes a ordenador).

TRABAJOS ESCRITOS A MANO de 3 carillas como mínimo (importante la presentación), que tratarán sobre el reglamento, aspectos técnicos y tácticos,competiciones,etc. de los deportes:

( ) El apartado A del Tema 1: Actividad física y salud (I): Hábitos de higiene y actividad física.
( ) El apartado A del Tema 2: Actividad física y salud (II): El calentamiento.
( ) El apartado A del Tema 3: Las capacidades físicas: La resistencia y la salud.
( ) Todo el Tema 8, menos el apartado B5: Gimnasia artística.
( ) El apartado A del Tema 10: Baloncesto.
( ) Deportes Alternativos:Ultimate, besibol y unihockey
( ) Deporte: Tenis.

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Tema 2: Ejecutar un calentamiento general de aproximadamente 8 minutos de duración.
( ) Examen práctico de habilidades gimásticas (el examen consta de una secuencia de 4 fundamentos a elegir entre:giros, voltereta adelante, voltereta atrás,rueda lateral y pino).
( ) Pruebas físicas: test de cooper, lanzamiento de balón medicinal, flexibilidad, salto horizontal, 6x9,40 metros lisos, abdominales en 30 segundos.
( ) Test deportivo de baloncesto de varias acciones técnicas.

2ª de E.S.O:

El alumno/a de 2º de la E. S. O. que ha obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimentales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área.

Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de Septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON UNA X:

En caso de no entregar y/o hacer las pruebas teóricas que correspondan, no se realizará la parte práctica a posteriori.

PRUEBAS TEÓRICAS (examen tipo test y/o preguntas cortas) consultar en la web del centro y en los libros de la biblioteca:

( ) Tema 1: Actividad física y salud (I): Páginas 8 y 9
( ) Tema 2: Actividad física y salud (II): Páginas 12 y 13.
( ) Tema 3: Las capacidades físicas: La resistencia y la salud. (Páginas 15 - 19).
( ) Tema 4: Las capacidades físicas: La fuerza y la salud. (Páginas 21 - 25).
( ) Tema 5: Las capacidades físicas: La flexibilidad y la salud. (Páginas 27 - 31)
( ) Tema 7: Atletismo. (Páginas 39, 40 y 41)
( ) Tema 8: Gimnasia artística. (Páginas 47, 48, 49, 50)
( ) Tema 12: Balonmano. (Completo)
( ) Tema 13: Fútbol sala. (Páginas 83 a la 88)
( ) Tema 18: Expresión corporal (Páginas 114 – 117 y apuntes)

TRABAJOS ESCRITOS A MANO (importante la presentación), que tratarán sobre el reglamento, habilidades y sistemas de juego de los deportes:

( ) Gimnasia artística: Reglamento y ejecución técnica de los ejercicios.
( ) Balonmano.
( ) Fútbol sala.
( ) Béisbol y o rugby.
( ) Indíaca
( ) Expresión corporal: bailes latinos

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:
( ) Ejecutar un calentamiento general de aproximadamente 8 minutos de duración.
( ) Realizar una carrera continua de 8 minutos de duración.
( ) Realización de equilibrios y voltereta adelante agrupada.
( ) Ejercicios de bote y lanzamientos de balonmano.
( ) Realizar abdominales durante 30 segundos.
( ) Realizar un esquema musical durante más de 1 minuto 30 segundos. Tema y movimientos libres.
( ) Ejercicios de pase, conducción y lanzamiento en fútbol sala.

3º ESO

El alumno/ de 3º ESO que haya obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimientales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área.

Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON X:

PRUEBAS TEÓRICAS (examen de preguntas) consultar en la web del centro y en los libros de la biblioteca:

( ) .-Tema 1: Beneficios del ejercicio. Págs. 14-19.
( ) .-Tema 2: La resistencia y la flexibilidad. Págs. 26-29.
( ).- Tema 3: El entrenamiento de la resistencia y flexibilidad. Págs. 38-43.
( ).- Tema 4: El calentamiento. Págs. 45-49.
( ).-Tema 7: Baloncesto. Págs. 84- 92.
( ).- Tema I: Un espacio para Bailar. Págs. 132-135.

TRABAJOS ESCRITOS (Importante la presentación y la extensión realizada personalmente) que tratará sobre el reglamento. Habilidades y sistemas de juego de los deportes de alguno de estos temas propuestos a continuación:

( ).- Baloncesto, Voleibol, Rugby, béisbol y Bailes de Salón.

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Tema 2: Realizar ejercicios abdominales durante 30 segundos.
( ) Tema 3: Realizar una carrera continua de hasta 12 minutos de duración.
( ) Tema 4: Ejecutar un calentamiento de 5 a 8 minutos de duración.
( ) Tema 16: Realizar un esquema con música durante más de 1minuto y ½. El tema libre y los movimientos libres también.
( ) Tema 11: Ejercicios de bote, pase y tiro en baloncesto.
( ) Tema 10: Ejercicios de pase y recepción, saque , en voleibol.

4º ESO

El alumno/ de 4º ESO que haya obtenido la calificación de INSUFICIENTE, por no haber superado alguno o ninguno de los objetivos procedimientales, conceptuales y actitudinales reflejados en la programación anual de área.
Para obtener el APROBADO en la asignatura deberá superar, en la convocatoria extraordinaria de septiembre, las pruebas y/o trabajos, que a continuación estén MARCADOS CON X:

PRUEBAS TEÓRICAS (examen de preguntas) consultar en la web del centro y en los libros de la biblioteca:

( ) .-Tema 1: La flexibilidad. Págs. 5-15.
( ) .-Tema 2: La fuerza. Págs. 17-26.
( ).- Tema 3: La resistencia. Págs. 31-42.
( ).- Tema 4: El calentamiento. Págs. 45-49.
( ).-Tema 5: La Velocidad. Págs. 61-65.
( ).- Tema 7: Badminton. Págs. 93-103.
( ).- Tema 10: Futbol-salsa. Págs. 133-145.
( ).- Tema 11: Balonmano. Págs. 147-159.

TRABAJOS ESCRITOS (Importante la presentación y la extensión realizada personalmente) que tratará sobre el reglamento. Habilidades y sistemas de juego de los deportes de alguno de estos temas propuestos a continuación:

( ).- Futbolsala, Balonmano, Rugby, acrosport y Bailes de Salón.

PRUEBAS PRÁCTICAS (imprescindible llevar indumentaria deportiva correcta), sobre los siguientes temas:

( ) Tema 2: Realizar ejercicios abdominales durante 30 segundos.
( ) Tema 3: Realizar una carrera continua de hasta 12 minutos de duración.
( ) Tema 4: Ejecutar un calentamiento de 5 a 8 minutos de duración.
( ) Tema 16: Realizar un esquema con música durante más de 1minuto y ½. El tema libre y los movimientos libres también.
( ) Tema 11: Ejercicios de bote, pase y tiro en balonmano.

( ) Tema 10: Ejercicios de pase y recepción, conducción, regate y tiro a portería en futbolsala.

10.3 ALUMNOS CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

1.- Todo el alumnado con la asignatura de E.F., pendiente de cursos anteriores , deberá tener, como requisito indispensable, para la recuperación, un informe favorable del apartado actitudinal de la asignatura en el presente curso.
2.- Una vez superado el punto anterior, deberá realizar con éxito dos trabajos escritos, que consisten en lo siguiente:

2.1.- Rellenar el cuestionario del libro del alumno, correspondiente al curso/a que tengan pendiente/a, cuyo ejemplar pueden adquirirlo en conserjería.
Plazo de entrega: Antes del día 12 de Abril 2017.

2.2.- Trabajo de desarrollo libre y escrito a mano (10 folios por una cara), sobre aspectos relacionados con uno de los siguientes deportes colectivos:
Pendientes de 1º y 3º : Voleibol o Baloncesto.
Pendientes de 2º: Balonmano o fútbol sala.
Plazo de entrega: Antes del día 12 de Abril 2017.

(Recortar por la línea y devolver al profesor debidamente cumplimentado con firma del madre, padre o tutor/a)

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

PROPUESTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

ACTIVIDAD	CURSO		FECHA APROXIMADA
COMPETICIONES DEPORTIVAS INTERNAS: Futbol-sala, baloncesto, badminton, Voley y rugby.	1º, 2º, 3º y 4º ESO	1,00 €	TODO EN CURSO Durante los recreos de 8 de octubre a junio.
TALLER DE BAILES LATINOS salsa y bachata	1º, 2º, **3º y 4º** ESO y/o prof.	0,00 €	TODO EL CUERSO Durante los recreos, todo el curso
OLIMPIADAS DE PRUEBAS FÍSICAS (interna)	1º, 2º, 3º y 4º ESO	1,00 €	3º TRIMESTRE Un día para 1º grado y otro día para 2º grado.
SENDERISMO DE SAN ANTÓN A FUENGIROLA	**1º,** 2º, 3º y 4º ESO	6,00 €	1º TRIMESTRE Octubre-Noviembre posible.
CURSO DE PIRAGÜISMO	1º, 2º, **3º y 4º** ESO	10,00 €	2º y **3º** TRIMESTRE Abril posible.
MULTIAVENTURA EN EL RIO FUENGIROLA	**1º, 2º,** 3º y 4º ESO y EE.	7,00 €	2º y **3º** TRIMESTRE Abril posible.
SENDA LITORAL DE MIJAS	1º, **2º,** 3º y 4º ESO	6,00 €	1º TRIMESTRE Octubre-Noviembre posible
ACTIVIDADES ACUÁTICAS O DÍA PLAYA "PARQUE ACUÁTICO MAR"	1º, 2º, 3º y 4º ESO	10,00 €	3º EVALUACIÓN Junio posible.
INICIACIÓN AL PÁDEL	**1º, 2º,** 3º y 4º ESO	10,00 €	1º,2º Y 3º EVALUACIÓN Enero posible
ESQUÍ EN SIERRA NEVADA 2 días y 1 noche.	1º, 2º, **3º y 4º ESO**	140 € APROX.	1º Y 2º TRIMESTRE Diciembre-Enero según temporada
INICIACIÓN A LA ESCALADA EN MIJAS	1º, 2º, **3º y 4º ESO**		2º TRIMESTRE
ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN EN TESIS DOCTORAL	1º, 2º, **3º y 4º ESO**		TODO EL CURSO

El departamento de Educación Física propone estas actividades, pero la puesta en práctica dependerá de muchos factores, y por tanto no nos comprometemos a la totalidad de su desarrollo.
Se incluyen toda actividad que por su planteamiento, organización o características, sea imposible su planificación al comienzo del curso pero que son de gran interés por su contribución a las competencias

claves.

13. FOMENTO A LA LECTURA

Tratamos este ámbito cuando realizamos las clases teóricas programando las lecturas, debates, presentaciones orales y escritas, exámenes escritos, trabajos personales y en grupo, cuaderno de la asignatura y cuadernillo de recuperación de septiembre, podrá consultar en la web del centro y en los libros de la biblioteca:

13.1 ACTIVIDADES LECTORAS

La organización de los contenidos está planteada en unidades didácticas, llamados temas en el libro-cuaderno para mayor comprensión de los alumnos/as. Las unidades didácticas o temas, recogen contenidos de los 4 bloques de contenidos del currículo oficial.

La presentación en UD facilita la distribución flexible de los mismos a lo largo de un curso. También permite una progresión adecuada y reconocible entre los dos cursos del ciclo.

La denominación de los temas y su relación con el bloque de contenidos es el siguiente:

CONTENIDOS TEÓRICOS (Unidades didácticas) Estarán colgadas en la web del centro dentro del área de Educación Física en sus respectivos cursos y como apoyo bibliográfico los siguientes:

1º ESO. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)
2º ESO. Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-5-7)
3º ESO: libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)
4º ESO:Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-4-0)

Bloque de contenidos
1.- Condición física
2.- Juegos y deportes
3.- Expresión corporal
4.- Actividades en el medio natural

Nota importante: el profesor usualmente complementa la teoría con vídeos, apuntes, transparencias, charlas que pueden entrar en el examen teórico.

<u>1º ESO</u>

TEMA	CONTENIDOS	PAGINAS
1.El Calentamiento	1. El cuerpo humano y la actividad física. 2. El calentamiento general 3. La condición físico.	14 15 19
2.Las capacidades físicas	1. Las capacidades físicas y las capacidades motoras. 2. La valoración de las capacidades físicas 3. La ficha individual de resultados	26 29 31
3. El acondicionamiento físico	1. El acondicionamiento físico general 2. El acondicionamiento de la resistencia 3. El control del esfuerzo. Frecuencia cardíaca 4. La higiene corporal después del ejercicio	38 39 40 43
4.La actividad física y la salud	1. Los efectos para la salud de ciertos hábitos 2. Las posturas habituales 3. El desayuno energético 4. la relajación	50 51 54 55
5.Habilidades y destrezas básicas	1. El movimiento 2. Los componentes del movimiento humano 3. Las habilidades y las destrezas 4. Las tareas motrices básicas	62 63 64 65

6.Las carreras en el atletismo	1. Deportes individuales y colectivos 2. Las carreras en el atletismo 3. Clasificación de las pruebas 4. Aspectos a tener en cuenta para correr mejor	72 73 74 75 76
7.El balonmano	1. Algo de historia 2. Cómo se juega 3. La técnica de los jugadores 4. jugar en equipo	82 83 87 88
8. Expresión corporal	1. ¿Qué es la expresión corporal? 2. ¿Cómo vamos a practicar la expresión corporal? 3. ¿ Qué nos va acortar? 4. ¿Qué vamos a practicar en expresión corporal?	106 106 108 109
10.Las actividades físicas en la naturaleza	1. El medio ambiente 2. Un poco de historia 3. Aspectos que debes tener en cuenta 4. Clasif. De las activ. En el medio natural 5. Entorno urbano.	118 119 120 121 124
I.Juegos rítmicos	1. ¿Qué es el ritmo? 2. !Ha pasado volando! 3. Yo voy a mi ritmo 4. Conéctate: nos relacionamos 6. Creografia teatral: la zapatera prodigiosa, de Federico Garcia Lorca	130 131 133 135 anexo
II. Los deportes de adversario	1. Los deportes de adversario 2. Clasificación 3. El judo 4. La lucha deportiva 5. El esgrima 6. El Kobudo 7. El Karate 8. El Taekwondo	142 142 143 144 145 145 146 146
15.Los Malabares	1. Los juegos alternativos 2. Los malabares 3. Construcción de pompones	152 153 155

<u>2º ESO</u>

TEMA	CONTENIDOS	PAGINAS
1.Actividad física y Salud: Hábitos de Higiene	C.Nutrición y Actividad Física (Funciones de nutrición, concepto de Nutriente, Ejercício Físico y Alimentación)	8 y 9
2.Actividad Física y salud: El calentamiento	B.Las Fases del Calentamiento: (El Calentamiento General y Específico)	12 y 13
3.Las Capacidades físicas: La resistencia y la salud	B.3 La Frecuencia Cardíaca C.¿Como se mejora la Resistencia? (Carr.Contínua, Circuito y Pruebas de Evaluación)	17 y 18
4.La Fuerza y la Salud	B.3 ¿Qué músculos deben fortalecerse? C.¿Cómo mejorar la Fuerza? (Ejercícios Estáticos, Dinámicos, Autocarga y Sobre)	22 y 23
5.La Flexibilidad y la Salud	B.2 ¿Cómo es una articulación? C.¿Cómo se mejora la Flexibilidad? (Ejercícios Dinámicos y Estáticos)	28,29 y 39
6.Habilidades Motrices Básicas	B.Las Capacidades Motrices: (Qué son. La coordinación, El Equilibrio.)	34 y 35

7.Atletismo	A.Atletismo. ¿En que consiste? (Repaso) B.Pruebas de Carrera: Técnica de Carrera, Relevos y vallas	39,40 41 y 2
8. Gimnasia Artística	B.Los Ejercícios en el Suelo: (Equilibrio de Cabeza, Brazos, Rueda Lateral, volteretas y salto Exterior)	48,49,50 y 51
12.Balonmano	A.El Balonmano ¿En que consiste? B.Gestos Técnicos de Equipo con Balón. C.Gestos técnicos de Equipo sin Balón	75 a 81
13.Futbol-Sala	A.Futbol-Sala. ¿en que consiste? B.Habilidades cuando tenemos el B. C.Habilidades cuando no tenemos el B.	83 a 89
14. Deporte y Sociedad	B.Tipos de Deporte: (D. en Infancia, D. para todos y Alto Rendimiento) C.Deporte en la Sociedad (D. Espectáculo, Valores del D. y Violencia en D.)	92 y 93
15.Juegos y Deportes Tradicionales	B.Juegos y Deportes Tradicionales (Qué son, cuales son, por qué se practican.)	97,98 y 99
16.Deportes Alternativos 1	*Indiaka, Palas, y Beisbol	*No incluidos
17.Deportes Alternativos 2	A.Hockey Sala (En que consiste, Objetivo y Habilidades Básicas)	107 y 108
18.Expresión Corporal	B.El Lenguaje Corporal: (Funciones que cumple, el cuerpo y sus posibilidades expresisvas.) C.1 ¿Qué es la Dramatización?)	114,115 y 116
19.La Danza	C. Los Bailes de Salón. (Qué son, Posición Básica y Principales Bailes)	122 y 123
21.Actividades en la Naturaleza 2	A.Bicicleta y Naturaleza (Por que la Bici, sus partes y el Cicloturismo)	131 y 132

3ºESO

TEMA	CONTENIDOS	PAG
1. Beneficios del ejercicio físico	1. Beneficiosos 2. El control de la intensidad del esfuerzo 3. Los resultados de los test físicos.	14 17 19
2. La Resistencia y la Flexibilidad	1. Fuentes de energía y tipos de esfuerzos 2. la resistencia 3. La Flexibilidad	26 27 29
3. El Entrenamiento de la Resistencia y la Flexibilidad	1. El entrenamiento sistematico 2. Sistemas de entrenamiento de la resistencia 3. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad	38 39 43
.4. La Salud y el ejercicio físico	1. Alcohol, drogas y actividad física 2. La postura corporal. El equilibrio pélvico 3. Dieta equilibrada y actividad física	50 52 54
5.Los saltos en gimnasia deportiva	1. El origen de la gimnasia artística 2. Saltos gimnásticos	62 63
6.Los concursos en Atletismo	1. Clasificación de las pruebas en el atletismo 2. Los saltos en el atletismo 3. Las modalidades de salto 4. Consideraciones reglamentarias en los saltos 5. Los lanzamientos 6. Técnicas de lanzamiento	72 73 74 75 75 76

7.El Baloncesto	1. Algo de Historia 2. Cómo jugar 3. La técnica 4. Jugar en equipo 5. Los jugadores	84 85 88 90 92
8.Juegos populares de lanzamiento	1. Los juegos populares 2. nivel de práctica en españa 3. Juegos de lanzamiento	98 98 99
9. Comunicación o verbal	1. Aspectos generales 2. Los gestos 3. Las posturas 4. La proxémica 5. La mirada 6. El aspecto personal	108 109 111 112 114 115
10. Las carreras de Orientación	1. Origen 2. Las carreras de orientación 3. utilización del plano e de la brújula 4. Las modalidades de competición	122 122 124 125
I Un espacio para bailar	1. El tiempo y la velocidad. 2. El espacio recorridos y niveles 3. Rítmo, tiempo y espacio para la expresión 4. Bailes de salón el vals y el son cubano	132 133 134 135
II El frisbee	1. origen de los deportes alternativos 2. Los juegos alternativos y los deportes de competición. 3. El frisbee	142 142 143

4ºESO

TEMA	CONTENIDOS	PAGINAS
1.La Flexibilidad	C. Métodos para mejorar la Flexibilidad (Dinámicos y Estáticos)	10 a 15
2.La Fuerza:	D. ¿Cómo se mejora la Fuerza? (Autocargas, Sobrecargas)	22 a 29
3. La Resistencia	E. ¿Cómo se mejora la Resistencia? (Sistemas Contínuos, Car. Contínua, Circuito, Aerobic)	38 a 43
4.Ejercício Fisico y Salud:El Calentamiento	A.¿Qué son los Primeros Auxilios? B.Lesiones Deportivas C.1º Auxilios y otros Accidentes Relajación y Respiración	
5.Ejerc. Fisico y Salud 2: La Velocidad	A.El Entrenamiento B.Principios C.Variables A.Nutrición B.Principios C.Valor calórico alimentos D.Ejercício Físico y Alimentación.	
6.Atletismo	G.5 Salto de Altura: ¿En qué consiste? H.Lanzamiento de Peso (Repaso)	88 a 91
7.Badminton	C.Los Desplazamientos en el campo D.Juego en Dobles	101-105
8.Gimnasia Artística	B.Ejercícios en Suelo:Volteretas (Repaso) C.Ejercício sen Suelo:Equilibrios (Repaso) *Contenidos de Acrosport: Pirámide,Balanza, Contrabalanceo, Apoyos,Figuras	111-117
10.Futbol-Sala	A.Reglas B.Pase y Recepción C.Conducción y Regat D.Tiro a portería E.Cuando equipo no tiene B.	133 a 145
11. Balonmano	A.Reglas B.Gestos Técnicos con B.:Bote, Pase y Recepción, Lanzamiento, Finta,	147 a 159

	C. Gestos técnicos sin Balón D.Juego en Equipo	
13. Deporte y Sociedad	B.Deporte en la Infancia C.Deporte para todos D.Alto Rendimiento E.Aspectos Sociales del Dte.	178 a 182
14.Actividades y Deportes alternativos	Freesbe, Besibol y Hokey (No incluidos)	
15. Expresión Corporal	B.Introducción ¿Qué es la Danza? C.Expresión y Comunicación:¿Qué es el lenguaje corporal? D.1 ¿Qué es la Dramatizacon? E. Coreografía teatral " la zapatera prodigiosa" de Federico García Lorca.	200, 206 y 210
16.Bailes de Salón	A.¿Que son los Bailes de Salón?	215
17. Actividades en la Naturaleza 1.	C. La Acampada: En que consiste, Cómo es una Tienda, Parajes Naturales en España D.¿Qué es la Cabuyería?	236 a 239
18.Actividades en la Naturaleza 2Orientación	B.Elementos para la Orientación: El Mapa	248 a 252
19.Actividades en la Naturaleza 3:	A.El Esquí:Técnicas Básicas	267 a 271

Nota: El material anteriormente mencionado sirve como consulta no obligatoria y complementa la información teórica de la web y del profesor.

13.2 TRABAJOS MONOGRÁFICOS

El alumno hará entrega a modo voluntario o a propuesta del profesor algunos de los siguientes trabajos:

- **Trabajos** de investigación o recopilación que se piden a lo largo del curso
- **Presentación escrita** de la exposiciones en forma práctica o coreografías con música y formaciones grupales.
- **Trabajo sobre** un deporte, actividad física o salida en el medio natural.