PROGRAMACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2015-16

I.E.S. MERCEDES LABRADOR

PROFESORES:

SERGIO DANIEL FUNES SINÓPOLI JESÚS JAVIER RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

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
 - 3.1LOS 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.
 - 3.2LOS 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.
 - 3.3LOS 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.
 - 3.4LOS 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 BÁSICAS.
- 5. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

- 6. METODOLOGÍA
- 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 1°, 2°, 3°, 4° 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	1º ESO	2	10	JESÚS JAVIER
4 grupos	4º ESO	2	8	JESÚS JAVIER
1 grupo	EDUCACIÓN ESPECIAL	2	2	JESÚS JAVIER
5 grupos	2º ESO	2	10	SERGIO DANIEL
4 grupos	3º ESO	2	8	SERGIO DANIEL

- Número de alumnos por grupo: Aproximadamente 30 por grupo
- 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 Física a 2º y 3º ESO y la Jefatura del Departamento.
- Jesús Javier Rodríguez González imparte la Educación Física a 1º, 4º y 1 grupo de Educación especial.

DISTRIBUCIÓN DE HORARIA DE GRUPOS, PROFESORES E INSTALACIONES

Н	PROF	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	SERGIO	3 B TODOG	3 C GIM	2 E TODOP	3 C PISTA	3 A GIM
	JAVI		1 B PISTA		4 D GIM	1 D PISTA
2°	SERGIO	3 D TODOG	2 A GIM	3 A TODOP	GUARDIA	2 B GIM
	JAVI		4 A PISTA		1 C TODOG	1 E PISTA
3°	SERGIO	2 C GIM		3 D TODOP	2 A TODOP	2 C PISTA
	JAVI	4 B PISTA				E.E. GIM
R		J. MARÍA	ROQUE	J. MARÍA	SERGIO	SERGIO
		JAVI SERGIO		JAVI		
4º	SERGIO	2 E GIM		2 D PISTA		3 B TODO P
	JAVI	4 C PISTA	E.E. TODOG	4 C GIM	4 A TODOG	
5°	SERGIO	2 D GIM		2 B PISTA		
	JAVI	1 A PISTA	1 C TODOP	1 D GIM	1 A TODOG	
6°	SERGIO			GUARDIA		
	JAVI	4 D TODOP	1 E TODO	4 B TODOG	1 B TODOG	

R (RECREOS): profesores que colaboran en las actividades de ligas deportivas y taller de bailes, durante los recreo.

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

Objetivos generales de la Educación Física en la ESO Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

En esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

3.1 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.

OBJ	SECUENCIACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE AREA EN 1º ESO
1	Conocer su cuerpo y sus capacidades físicas básicas con respecto a los demás. Conocer su cuerpo y contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor. Incrementar el nivel de acondicionamiento físico, mejorando las capacidades físicas básicas.
2	Practicar con asiduidad actividad física escolar y extraescolar (2º tiempo pedagógico).
3	Conocer y realizar actividades de acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas, dominio y control corporal.
4	Conocer técnicas básicas de relajación y respiración, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

5	Conocer los métodos para desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6	Conocer diferentes actividades llevadas a cabo en el medio natural y participar en la práctica de éstas.
7	Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar.
8	Valorar el trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.
9	Utilizar el movimiento de forma espontánea para dar respuesta a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición grupal y personal. Conocer la importancia de los contenidos de la expresión corporal como elemento de ayuda para la propia desinhibición y cohesión con el grupo de trabajo. Utilizar el concepto de ritmo como elemento de ayuda en la realización de actividades de expresión corporal, estableciendo por tanto el aprendizaje de este concepto y su aplicación dentro de las sesiones de educación física.
10	Conocer el correcto tratamiento del cuerpo y la actividad física en nuestra sociedad.

3.1.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 1º ESO.

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

Bloque 1. Condición física y salud

El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.

Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.

Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.

Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.

Condición física. Cualidades físicas relacionadas con la salud.

Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.

Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.

Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

Bloque 2. Juegos y deportes

El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.

Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual.

Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.

Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos.

Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.

Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Bloque 3. Expresión corporal

El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.

Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.

Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.

Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo.

Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

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, apovos 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. TENIS.

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

11.- 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 (10 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 (9 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 (3 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.

- TEORÍA (1 SESÍON)

Temas relacionados con los contenidos mencionados. 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)

CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN

TOTAL 18 SESIONES

- TENIS (6 SESIONES)

reglas, aspectos históricos

fundamentos del tenis: derecha-drive, revés, saque, media, doble falta, juego, set, tie-break, globo, dejada,etc.

- ATLETISMO (6 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.

- VOLEIBOL (4 SESIONES)

Historia de este deporte y jugadores destacados.

El campo de voleibol y el reglamento básico de juego: rotaciones, cambios, dobles, toque de red, ...

Los gestos técnicos básicos: toque de dedos, recepción de antebrazo, saque bajo.

- TEORÍA (2 SESIONES)

Temas relacionados con los contenidos mencionados. 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)

CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN

TOTAL 20 SESIONES

- HABILIDADES GIMNÁSTICAS (8 SESIONES)

Elementos básicos de la gimnasia artística masculina y femenina (saltos, giros,Ruedas laterales, rondadas volteretas, apoyos invertidos, ...)

Conocimiento de las "ayudas" a compañeros/as, como medio indispensable de aprendizaje de estas habilidades. Ejercicios básicos y formaciones de acrosport.

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (6 SESIONES)

las capacidades físicas y saber aplicarlas según sus posibilidades y capacidad. el calentamiento general para una actividad física posterior.

- BÉISBOL (2 SESIONES)

Gestos técnicos global y adaptado del béisbol (lanzamientos y recepciones, carreras). Conocimiento elementalmente las reglas básicas del béisbol adaptado.

- FRISBEE: (2 SESIONES)

saber lanzar y recoger el disco, iniciación al ultimate.

- TEORÍA (2 SESIONES)

Temas relacionados con los contenidos mencionados. 1º eso. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)

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 1°	SESIONES	TRIMESTRE 2°	SESIONES	TRIMESTRE 3°	SESIONES
1º ESO	CON.FÍSICA TEORIA	10	ATLETISMO TEORIA	6	CON.FÍSICA HABILID. GIMNAS	6 8
	BALONCESTO	9	TENIS	6	BEISBOL	2
		20 TOTAL	VOLEIBOL	18 TOTAL	TEORIA FRISBEE	2
						20 TOTAL

3.1.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º ESO.

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.

2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y

flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.

6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.

7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

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 (2° y 3° 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 Real Decreto 1631/2006 (LOE).

Bloque 1. Condición física y salud.

Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.

Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.

Cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.

Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.

Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.

Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Bloque 2. Juegos y deportes.

Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.

Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.

Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.

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

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.

Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.

Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.

Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.

Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.

Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

El senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.

Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.

Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.

Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

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 22 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 (2 SESIÓN)

Gesto técnico global de la indíaca: golpeo, pase y remate.

Reglas básicas del juego.

- RUGBY (1 SESIÓN)

Técnica básica: pase y recepción, juego de la "tocata".

Reglas básicas del rugby.

Aspectos Tácticos del juego.

- TEORÍA (2 SESIONES) temas relacionados con los contenidos mencionados.

2º eso. Libro del alumno Éditorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-5-7)

CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN

TOTAL 21 SESIONES

- FÚTBOL SALA (7 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.

- CONDICIÓN FISICA (2 SESIÓN)

Se desarrolla complementado con otros contenidos (2 SESIONES, ver 1º evaluación)

- EXPRESIÓN CORPORAL (9 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.

- LAS PALAS: (1 SESIONES)

golpeo continuo solo o con otro compañero, con o sin red.

- TEORÍA (2 SESIONES) temas relacionados con los contenidos mencionados.

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 (1 SESIÓN)

Se desarrolla complementado con otros contenidos (ver 1º evaluación)

- 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.

- ATLETISMO (3 SESIONES)

Técnica de salto de longitud, lanzamiento de peso.

- 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.

- FUTBOL SALA (2 SESIONES)

Ver contenidos del trimestre anterior.

- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (COMPLEMENTARIA Y EXTRAESCOLAR)

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. 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

	BIG I (IBGGIGIT TEIIII GITA E BE EGG GGITTEI (IBGG BE E EGG											
CURSO	TRIMESTRE 1°	SESIONES	TRIMESTRE 2°	SESIONES	TRIMESTRE 3°	SESIONES						
2º ESO	BALONMANO	6	FUTBOL SALA	7	HOCKEY	4						
	CON.FÍSICA	8	CON.FÍSICA	2	CON.FÍSICA	1						
	ATLETISMO	2	TEORIA	1	HABILID.GIMNA.	3						
	JUEGOS		EXPRESION	4	ATLETISMO	3						
	TRADIC.	1	CORPORAL		TEORIA	2						
	TEORIA	2	- MERENGUE	5	BEISBOL	5						
	INDIAKA	2	- CHACHACHA	4	FUTBOL-SALA	2						
	RUGBY	1		20 TOTAL		20 TOTAL						
		22 TOTAL										

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º ESO. 3.2.5

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su

propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.

3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.

4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

- 5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.
- 6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido, También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

3.3LOS 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.

- 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.
- 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 Real Decreto 1631/2006 (LOE).

Bloque 1. Condición física y salud.

El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.

Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza. Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.

Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.

Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.

Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Bloque 2. Juegos y deportes.

Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.

Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.

Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 3. Expresión corporal.

Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.

Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.

Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.

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

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. 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 (2 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.

BADMINTON (6 SESIONES)

El reglamento básico del badminton

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.

TEORÍA (2 SESIONES)

Temas relacionados con los contenidos mencionados.

3o eso: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)

CONTENIDOS DE LA 2º EVALUACIÓN

TOTAL 21 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.

ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN CORPORAL (9 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 musica a nivel grupal.

COMBAS Y MALABARES (2 SESIONES)

Técnica de los diversos elementos de manuales

TEORÍA (1 SESIONES)

Temas relacionados con los contenidos mencionados.3º ESO: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)

CONTENIDOS DE LA 3º EVALUACIÓN

TOTAL 20 SESIONES

BALONCESTO (II) (5 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.

HABILIDADES GIMNÁSTICAS (3 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.

RUGBY (4 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 (2 SESIONES)

Temas relacionados con los contenidos mencionados.3o eso: libro del alumno editorial bruño (pila teleña)

BÉISBOL (5 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.

FRISBEE (1 sesiones)

Gestos técnicos del frisbee: pase y recepción, manejo, reglas del ultimate.

Conocimiento de las reglas básicas y tácticas del ultimate.

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 1°	SESIONES	TRIMESTRE 2°	SESIONES	TRIMESTRE 3°	SESIONES
3º ESO	BADMINTON	6	VOLEIBOL	9	BALONCESTO	5
	BALONCESTO	3	EXP. CORPORAL		HABIL.GIMNA.	3
	CON.FÍSICA	8	-SALSA	5	TEORIA	2
	ATLETISMO	2	-BACHATA	4	BEISBOL	5
	TEORIA	2	TEORIA	1	RUGBY	4
		21 TOTAL	COMBAS Y MALABARES	2	FRISBEE	1
				21 TOTAL		20 TOTAL

3.3.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º ESO.

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

- 1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.
- Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.
- 2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
- El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.
- 3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además

deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.

4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.

6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.

El alumnado deberá interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar acabo dicha actividad en un entorno natural.

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

3.5.1 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.

3.5.2 CONCRECIÓN DE CONTENIDOS DE 4º ESO.

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

Bloque 1. Condición física y salud.

Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.

Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.

Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.

Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,.) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.

Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Bloque 2. Juegos y deportes.

Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.

Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.

Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.

Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.

Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.

Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.

Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.

Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.

Realización de las actividades organizadas en el medio natural.

Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

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.

3.5.3 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.

4° 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.

4° 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. 4º ESO: Libro del alumno Editorial Kip- Kiné (ISBN 978-84-930163-4-0)

3.5.4 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 1°	SESIONES	TRIMESTRE 2°	SESIONES	TRIMESTRE 3°	SESIONES
4º ESO	CON.FÍSICA	5	FÚTBOL-SALA	8	EXPRESIÓN CORPORAL	12
	TEORIA	1	TEORÍA	1	TEORIA	1
	ACT. DEPORTES		BADMINTON	9	CONDICIÓN FÍSICA	9
	ALTERNATIVOS	14		18 TOTAL		22 TOTAL
		20 TOTAL				

3.5.5 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º ESO.

Según Real Decreto 1631/2006 (LOE).

- 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 BÁSICAS.

básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de **la competencia social y ciudadana**. **Las actividades físicas**, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación física ayuda de forma destacable a **la consecución de autonomía e iniciativa personal**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes,los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de **una actitud abierta y respetuosa** ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación física ayuda a la consecución de **la competencia para aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la competencia en **comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre.

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

UNIDADES DIDÁCTICAS 1: Contribución general 2: Contribución específica 3: Alta contribución	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
COMPETENCIAS												
Comunicación lingüística	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2

Competencia matemática	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Conocimiento e interación con el mundo físico	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3
Tratamiento de la información y competencia digital	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Competencia social y ciudadana	2	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2
Competencia cultural y artística	1	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	1
Competencia para aprender a aprender	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2
Autonomía e iniciativa personal	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2

5. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

1. Educación para la convivencia

El desarrollo de actividades físico-deportivas contribuyen a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión. Esto quiere decir que el planteamiento de los juegos y deportes se hace siempre bajo las premisas de cooperación y respeto al otro. Especialmente si ese otro no es de los mejor dotados para el deporte. Es uno de los aspectos que más valoramos a la hora de evaluar las actitudes.

2. Educación para la salud

Se pone especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos y los beneficios psicofísicos que produce la actividad física. Temas como los dedicados a los Primeros Auxilios, la Nutrición, o el dedicado a los Beneficios del Ejercicio, hacen especial referencia a este punto.

3. Educación del consumidor

Se presentan críticamente los hábitos de la sociedad de consumo en el mundo de las actividades físico-deportivas, haciendo ver cómo han surgido diferentes intereses que no tienen una finalidad educativa, sino un sentido comercial y consumista de marcas y productos que tratan de aprovecharse de la importancia que la sociedad actual concede al fenómeno deportivo.

4. Educación no sexista

Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y la no discriminación. La propuesta de juegos y deportes adaptados en los que son obligatorios los grupos mixtos, el trabajo por parejas niño-niña,... son actividades que ayudan a la coeducación.

5. Educación ambiental

Se fomentan actitudes de cuidado, protección y respeto por el ecosistema a través de las actividades en el medio natural. Todo un bloque de contenidos está dedicado a este punto. Se toca este punto en segundo de ESO, en tercero de ESO y en segundo de Bachillerato.

6. METODOLOGÍA

La Educación física lleva asociada, en el propio título de la denominación de la materia, los dos conceptos que vehiculan y orientan las decisiones metodológicas de este currículo en la educación secundaria obligatoria:

"educación" y "física". La primera es la gran finalidad: educar al alumnado. La segunda es la herramienta, el medio para educar utilizando el cuerpo y sus posibilidades de movimiento.

Esa dualidad debe acompañar al profesorado en todas las decisiones que tome cuando aplique el currículo a lo largo de la etapa.

Por primera vez en el currículo de las diferentes materias se incorporan las competencias básicas. La educación secundaria es una etapa obligatoria y es necesario asegurarse de que el alumnado adquiere una serie de aprendizajes clave para vivir en sociedad y para seguir aprendiendo a lo largo de toda su vida.

Estos aprendizajes deben ir más allá de los objetivos específicos de cada materia. De esta concepción globalizadora e interdisciplinar nace el concepto de "competencias básicas". Este enfoque sitúa a la educación física en una posición privilegiada en tanto que colabora a la adquisición de una serie de competencias que abarcan conocimientos, procedimientos y actitudes, mediante una potente y singular herramienta que acompañará al alumnado a lo largo de toda su vida: el cuerpo humano.

Es también este enfoque el que explica la importante aportación de la educación física en la consecución de la "competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico". Si en el currículo existe un bloque de contenidos vertebrador, éste es sin lugar a dudas el bloque que hace referencia a la condición física y la salud. El alumnado debe acabar su escolaridad obligatoria conociendo cómo funciona su cuerpo y qué hacer para mantenerlo en forma, no para rendir en el mundo del deporte de competición y superar a otros, sino para consolidar toda una serie de hábitos saludables que le acompañen a lo largo de su vida y para superarse a sí mismo. Así, podrá utilizar aprendizajes asimilados en la educación física de forma responsable y autónoma: calentar antes de cualquier actividad física, estirar al acabar, hidratarse durante la práctica de ejercicio físico, adoptar posturas adecuadas en actividades deportivas y de la vida cotidiana, etc.

Los bloques de contenidos están interrelacionados de tal manera que hacen que la práctica de cualquier deporte, de actividades expresivas o de aquéllas realizadas en el medio natural sean oportunidades para el trabajo de la condición física orientada a la salud, actuando como medios y no como finalidad en sí mismas.

Por esta razón, las cualidades físicas que desarrolla el currículo son únicamente aquéllas que hacen referencia a la salud.

Las estrategias didácticas utilizadas para la consecución de esta competencia, o de otras posibles intervenciones educativas, deben empezar al principio de la etapa con la utilización preferente de estilos de enseñanza donde el profesorado tome la mayor parte de las decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Poco a poco, de manera progresiva, el profesorado dotará al alumnado de las herramientas necesarias para que, cuando acabe la etapa obligatoria, adquiera ciertas cotas de autonomía que le permitan tomar decisiones y gestionar su propia condición física. En los últimos cursos de la etapa utilizará estilos de enseñanza en los cuales el profesor cederá el protagonismo que había adquirido en una primera fase y su papel será de guía, asesor del proceso.

En el momento en que el alumnado se siente partícipe de su propio proceso de aprendizaje, aumenta su motivación y permite que mejore el clima de clase. Así, por ejemplo, en el primer curso el alumnado recopila ejercicios adecuados para la parte general de un calentamiento de los propuestos por el profesorado; en segundo diferencia lo que es un calentamiento general de uno específico; en tercero se le dan pautas para su elaboración y diseño y puede prepararlos para un pequeño grupo de compañeros o por parejas; y finalmente en cuarto, acabar orientando su propio calentamiento en función de la actividad posterior a realizar. El alumnado pues, estará en condiciones de aprender y consolidar una amplia gama de habilidades humanas en las cuales relacionarse con entornos artificiales y naturales y con diferentes instrumentos técnicos.

Las actividades deportivas, sobre todo las colectivas, son una excelente oportunidad de reproducir un escenario donde se manifiestan actitudes y valores de la vida en sociedad: la integración, el respeto a unas normas, a compañeros, a adversarios y al árbitro, a las diferencias, la solidaridad, el trabajo en equipo, la cooperación, la aceptación de las propias limitaciones individuales, la asunción de responsabilidades dentro del grupo, etc. Se contribuirá de esta manera al desarrollo e interiorización de la "competencia social y ciudadana", sin olvidar que, desde un punto de vista metodológico, las actividades que se propongan para el desarrollo de estos contenidos deben tener un marcado acento dirigido a la consecución de la competencia.

Así, si lo que pretendemos es fomentar el respeto al adversario, propondremos situaciones en las que se manifiesten este tipo de actitudes. Que la educación física colabora en la "competencia de autonomía y iniciativa personal" lo demuestra el hecho que al alumnado se le va ofreciendo, conforme avanza en la etapa, oportunidades para que consiga gestionar su propia actividad física en función de sus intereses. La enseñanza en esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumnado, que en la práctica se debe traducir en una disminución en la toma de decisiones por parte del profesorado y un aumento de éstas por el alumnado, de forma progresiva conforme avanza la etapa.

La culminación de este proceso es la participación del alumnado de forma reflexiva y responsable en numerosos aspectos de la programación como selección de tareas y medios a utilizar, organización de actividades, hasta llegar a planificar su propia actividad física. Así, será capaz por ejemplo, de organizar un pequeño torneo de cualquier disciplina deportiva, de elaborar una coreografía musical o de realizar un plan de mejora de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

El potencial cultural que llevan asociadas las diferentes manifestaciones de la motricidad humana, los deportes, las danzas, los juegos populares y tradicionales, las actividades expresivas, etc.- contribuyen al desarrollo de la "competencia cultural y artística". Desde este punto de vista, sería conveniente introducir desde actividades físicas y deportivas conocidas, hasta aquellas más alternativas o poco practicadas.

La incorporación en el currículo de educación física de esta competencia brinda la posibilidad de mostrar al alumnado no solamente aquellas actividades tradicionales arraigadas al propio territorio que han ido pasando de abuelos a padres y de padres a hijos, sino también aquellas que forman parte de la cultura de alumnos y alumnas que proceden de otros países de origen diferentes al nuestro. La aceptación, el respeto, la tolerancia y la solidaridad frente al fenómeno de la diversidad cultural favorecerán, sin duda, la convivencia en los centros educativos.

Uno de los retos más importantes a los cuales debe hacer frente la educación física del futuro es colaborar en la "competencia para aprender a aprender" con el objetivo de que, cuando acabe la etapa obligatoria, el alumnado tenga una base sólida a partir de la cual articular nuevos aprendizajes que le acompañen el resto de su vida. Por esta razón, debe darse prioridad a la práctica de actividades globales que combinen la ejecución técnica de ciertas habilidades con la toma de decisiones y que sean transferibles a la resolución de otras situaciones parecidas.

Las dos horas semanales de educación física pueden no ser suficientes para consolidar y perfeccionar gestos técnicos, pero sí para sentar las bases de futuros aprendizajes fuera del horario lectivo, dentro o fuera del centro escolar

Estas consideraciones justifican la importancia de definir la intencionalidad a la hora de seleccionar y diseñar los contenidos. Así, una vez realizado un diagnóstico del grupo para identificar las necesidades y traducirlas a objetivos didácticos, es decir a aquello que el alumnado deberá conseguir a lo largo del proceso de aprendizaje, entonces y sólo entonces, el profesorado seleccionará los contenidos que mejor encajen en su planteamiento. Las unidades didácticas de los diferentes deportes a lo largo de la etapa (individuales, colectivos o de adversario) como fines en sí mismas, deberían ir dejando paso al planteamiento de unidades La orientación de éstas dará prioridad a aquellos aprendizajes que el alumnado acabará consiguiendo utilizando el deporte como herramienta. Programar unidades didácticas pensando en el alumnado supone tener en cuenta la diversidad del grupo, respetando la individualidad de cada uno de sus miembros.

Puede haber una parte del alumnado que necesite una atención más personalizada que se ajuste mejor a sus necesidades. Será el momento de anticiparse a problemas derivados de esta falta de atención y diseñar una adaptación curricular modificando aquellos elementos que permitan al alumnado conseguir el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje iniciado.

Por último, las orientaciones que aquí se han expresado son igualmente idóneas para ayudar a superar las dificultades de aquellos alumnos y alumnas que requieren medidas específicas de atención a la diversidad. Estas pueden abarcar un amplio repertorio, desde los programas de diversificación curricular hasta las adaptaciones curriculares para estudiantes con mayores dificultades, ya sean permanentes o transitorias. De hecho, la opción metodológica por la que optemos, la organización y selección de contenidos, así como la concreción de los criterios de evaluación habrán de tener como referencia la diversidad del grupo, respetando la individualidad de cada uno de sus miembros.

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 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 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 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:

20,00%	Ámbito conceptual	medidos a través del examen teórico.
40,00%	Ámbito procedimental	medidos a través del examen práctico.
40,00%	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.

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.
 - 3° 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.

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.
 - 4°: 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 <u>normas del departamento</u> indicadas en los recursos didácticos.

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.

() 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.

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.

() Deportes Alternativos: Ultimate, besibol y unihockey

EXAMEN TEÓRICO (examen tipo test y/o preguntas cortas)

2ª de E.S.O:

() Deporte: Tenis.

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)

 () 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.
3° 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)
 ()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 1 minuto 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.

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:

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 2016.

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 2016.

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

PROPUESTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, Y COMPLEMENTARIAS.

ACTIVIDAD	CURSO		FECHA APROXIMADA
COMPETICIONES DEPORTIVAS	1°, 2°, 3° y 4°	0,00€	TODO EN CURSO
INTERNAS: Futbol-sala, baloncesto,	ESO		Durante los recreos de 8 de octubre a
badminton, Voley y rugby.			junio.
TALLER DE BAILES LATINOS	1°, 2°. 3° Y 4°	0,00€	TODO EL CUERSO
salsa y bachata	ESO		Durante los recreos, todo el curso
OLIMPIADAS DE PRUEBAS FÍSICAS	1°, 2°, 3° Y 4°	0,00€	1° TRIMESTRE
(interna)	ESO		Un día para 1º grado y otro día para 2º
			grado.
SENDERISMO DE SAN ANTÓN A	1º Y 4º ESO	8,00€	1º TRIMESTRE
FUENGIROLA Y CETRERIA			1 mañana de Noviembre
CURSO DE PIRAGÜISMO	3°, 2° ESO	10,00€	3° TRIMESTRE
Y TIROLINA EN EL RÍO DE			1 mañana de abril
FUENGIROLA			
SENDA LITORAL DE MIJAS	2º ESO	6,00€	1° y 2° TRIMESTRE
			1 mañana.
VISITA Y SENDERISMO CUEVA DE LA	3º ESO	15,00 €	2º TRIMESTRE 1 mañana abril
PILETA, RÍO GUADIARO Y RONDA.			INTERDISCIPLINAR CON CIENCIAS
			SOCIALES.
PADDEL SURF	1º ESO	20,00€	3º EVALUACIÓN
PATINAJE SOBRE HIELO	1º ESO		
PADEL	1º Y 4º ESO		1°,2° Y 3° EVALUACIÓN
DÍA EN PLAYA "PARQUE ACUÁTICO EN	1º Y 4º	10,00€	3° TRIMESTRE
EL MAR"			
DÍA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL	1°, 2°, 3° Y 4°		3° TRIMESTRE
	ESO		1 mañana de mayo.
ESQUÍ EN SIERRA NEVADA	3° y 4° ESO	150 €	1° Y 2° TRIMESTRE
2 días y 1 noche.		APRO	diciembre y enero
		Х	
SALIDA A VER ENTRENAMIENTO/	1º Y 4º ESO		1°, 2° Y 3° TRIMESTRE
PARTIDO DE UNICAJA/MÁLAGA.			

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 básicas.

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

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)

- 1º ESO. Libro del alumno Editorial Bruño (Pila Teleña)
- 2° 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 deportes3.- 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	El cuerpo humano y la actividad física. El calentamiento general La condición físico.	14 15 19
2.Las capacidades físicas	 Las capacidades físicas y las capacidades motoras. La valoración de las capacidades físicas La ficha individual de resultados 	26 29 31
3. El acondicionamiento físico	El acondicionamiento físico general El acondicionamiento de la resistencia El control del esfuerzo. Frecuencia cardíaca La higiene corporal después del ejercicio	38 39 40 43
4.La actividad física y la salud	Los efectos para la salud de ciertos hábitos Las posturas habituales El desayuno energético Ia relajación	50 51 54 55
5.Habilidades y destrezas básicas	El movimiento Los componentes del movimiento humano Las habilidades y las destrezas Las tareas motrices básicas	62 63 64 65
6.Las carreras en el atletismo	 Deportes individuales y colectivos Las carreras en el atletismo Clasificación de las pruebas Aspectos a tener en cuenta para correr mejor 	72 73 74 75 76
7.El balonmano	Algo de historia Cómo se juega La técnica de los jugadores jugar en equipo	82 83 87 88
8. Expresión corporal	 ¿Qué es la expresión corporal? ¿Cómo vamos a practicar la expresión corporal? ¿ Qué nos va acortar? ¿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	 ¿Qué es el ritmo? !Ha pasado volando! Yo voy a mi ritmo Conéctate: nos relacionamos 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	142 142 143 144 145

	6. El Kobudo 7. El Karate 8. El Taekwondo	145 146 146
15.Los Malabares	Los juegos alternativos Los malabares Construcción de pompones	152 153 155

2º ESO

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
Beneficios del ejercicio físico	 Beneficiosos El control de la intensidad del esfuerzo Los resultados de los test físicos. 	14 17 19
2. La Resistencia y la Flexibilidad	 Fuentes de energía y tipos de esfuerzos la resistencia La Flexibilidad 	26 27 29
3. El Entrenamiento de la Resistencia y la Flexibilidad	El entrenamiento sistematico Sistemas de entrenamiento de la resistencia Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad	38 39 43
.4. La Salud y el ejercicio físico	Alcohol, drogas y actividad física La postura corporal. El equilibrio pélvico Dieta equilibrada y actividad física	50 52 54
5.Los saltos en gimnasia deportiva	El origen de la gimnasia artística Saltos gimnásticos	62 63
6.Los concursos en Atletismo	 Clasificación de las pruebas en el atletismo Los saltos en el atletismo Las modalidades de salto Consideraciones reglamentarias en los saltos Los lanzamientos Técnicas de lanzamiento 	72 73 74 75 75 76
7.El Baloncesto	Algo de Historia Cómo jugar La técnica Jugar en equipo Los jugadores	84 85 88 90 92
8.Juegos populares de lanzamiento	Los juegos populares nivel de práctica en españa 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	Origen Las carreras de orientación utilización del plano e de la brújula Las modalidades de competición	122 122 124 125
I Un espacio para bailar	 El tiempo y la velocidad. El espacio recorridos y niveles Rítmo, tiempo y espacio para la expresión Bailes de salón el vals y el son cubano 	132 133 134 135
II El frisbee	 origen de los deportes alternativos Los juegos alternativos y los deportes de competición. 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, C. Gestos técnicos sin Balón D.Juego en Equipo	147 a 159
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 20rientación	B.Elementos para la Orientación: El Mapa	248 a 252
19.Actividades en la Naturaleza 3:	A.El Esquí:Técnicas Básicas	267 a 271

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.