



DATOS TÉCNICOS

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CARGA LECTIVA SEMANAL: 2 horas

ENSEÑANZA: ESO

NIVEL: 1º CURSO

LIBRO DE TEXTO: EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO. ESTRATEGIA 1 EDITORIAL TEIDE.

PROFESOR/A: Jose Luis Millan, Jose Antonio Naz y Lorenzo Casas Pulido

DESARROLLO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.-Reflexionar y comprender las características de una actividad física sana, propiciando una visión crítica ante los hábitos perjudiciales para la misma, fomentando una actitud positiva ante la práctica deportiva habitual, como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.

2.-Participar de forma autónoma en las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, conociendo los límites que implica dicha práctica y adquiriendo un compromiso de continuidad y mejora de la salud.

3.-Aprovechar y valorar las posibilidades que ofrecen el entorno urbano y natural próximo, para el desarrollo de prácticas físicas, deportivas y recreativas con la finalidad de fomentar su conocimiento y conservación desde un uso responsable y seguro del mismo.

4.-Realizar actividades físicas que contribuyan a satisfacer la necesidad personal y colectiva, como medio para el disfrute activo del tiempo de ocio, interesándose por las posibilidades de la práctica física deportivas en horario extraescolar desde una perspectiva saludable.

DESARROLLO DE LAS COMPETENCIA CLAVE:

1º TRIMESTRE:

Balonmano I:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Fintar.
- d. Defender.



- e. Atacar.
- f. Competir.

Fútbol I:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Driblar.
- d. Desmarcarse.
- e. Atacar.
- f. Defender.
- g. Competir.

Atletismo I:

- a. Correr velozmente.
- b. Correr para resistir.
- c. Saltar:
 - a. Carrera aproximación.
 - b. Batida.
 - c. Vuelo.
 - d. Caída.
 - e. Competir.
- d. Lanzar:
 - a. Agarre.
 - b. Desplazamiento.
 - c. Lanzamiento.
 - d. Competir.

2º TRIMESTRE:

Bádminton I:

- a. Agarrar.
- b. Sacar.
- c. Golpeo de revés.
- d. Golpeo de Drive.
- e. Atacar.
- f. Defender.
- g. Competir.

Atletismo II:

- a. Correr velozmente.
- b. Correr para resistir.
- c. Saltar:
 - a. Carrera aproximación.
 - b. Batida.
 - c. Vuelo.



- d. Caída.
- e. Competir.
- d. Lanzar:
 - a. Agarre.
 - b. Desplazamiento.
 - c. Lanzamiento.
 - d. Competir.

3º TRIMESTRE:

Balonmano II:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Fintar.
- d. Defender.
- e. Atacar.
- f. Competir.

Expresión:

- a. Imitar mimo I.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS POR EVALUACIÓN

Primera

1. Presentación de la materia: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, normas de funcionamiento, actividades extraescolares, justificación de faltas, informes sobre patologías, y en general todo aquello que está relacionado con el buen funcionamiento de la materia.
2. Evaluación Inicial: conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física.
3. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación I.
4. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación I.
5. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación I.
6. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación I.
7. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación.
8. Trabajos de resistencia I y flexibilidad I.
9. Trabajos de resistencia II y flexibilidad II.
10. Los deportes: el balonmano: Técnica individual: Posición básica, los desplazamientos con y sin balón, el pase. Evaluación.
11. Técnica individual: Los lanzamientos a portería. Evaluación.
12. Técnica individual: Las fintas: 1X1, 2X2; 3X3; 4X4, 5X5 y 6X6 Evaluación.
13. Táctica colectiva: Juego de ataque: 3:3, 2:4 Juego de defensa:



6:0,5:1,3:2:1, Individual. Evaluación.

14. Competición: partidos de balonmano. Evaluación.
15. Los deportes: el fútbol: Técnica Individual: La conducción del balón, el dribling, el control del balón. Evaluación.
16. Técnica individual: El remate, las entradas, el pase. Evaluación.
17. Táctica colectiva: El juego de ataque: El desmarque, las rotaciones o cambios de posición, el contraataque, las paredes.
18. Táctica colectiva: El juego de defensa: El marcaje, el repliegue, la entrada, la carga, la anticipación, la interceptación: Evaluación.
19. Competición: partidos de fútbol. Evaluación.
20. Atletismo I: carreras lisas y las de obstáculos. Ejercicios de asimilación de técnica de la carrera. Ejercicios de aplicación muscular de la carrera. Evaluación.
21. Trabajos de resistencia III y flexibilidad III.
22. Trabajos de velocidad I y flexibilidad IV.
23. Atletismo II: Los saltos I: Salto de altura, el salto de longitud. Ejercicios de asimilación técnica. Ejercicios de aplicación muscular. Evaluación.
24. Atletismo III: Los lanzamientos: el lanzamiento de peso, el lanzamiento de disco. Evaluación.
25. Atletismo IV: Los saltos II: el triple salto de longitud y el salto con pértiga. Ejercicios de asimilación técnica. Ejercicios de aplicación muscular. Evaluación.
26. Atletismo V: Los lanzamientos II: el lanzamiento de jabalina, el lanzamiento de martillo. Ejercicios de asimilación técnica. Ejercicios de aplicación muscular. Evaluación.
27. Ejercicios de coordinación dinámica general y de dinámica específica I. Coordinación dinámica general y específica: MALABARES ejercicios de 2-3 bolas y cariocas.
28. Montaje grupal creativo mediante la integración de malabares y elementos rítmico-espaciales.

Segunda:

1. Trabajos de resistencia IV y flexibilidad V.
2. Trabajos de velocidad II y flexibilidad VI.
3. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares II.
4. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación II.
5. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación II.
6. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación II.
7. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación II.



8. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación II.
9. Trabajos de velocidad III y flexibilidad VII.
10. Trabajos de fuerza I y flexibilidad VIII.
11. Deportes: La natación. Técnica individual. La respiración. El crol. Evaluación.
12. Técnica individual. La respiración. La espalda. Evaluación.
13. Técnica individual. La respiración. La braza. Evaluación.
14. Técnica individual: La respiración. La mariposa. Evaluación.
15. Competición individual y por relevos. Evaluación.
16. Atletismo VI: competición de salto de longitud. Evaluación.
17. Atletismo VII: competición de salto de altura. Evaluación.
18. Deportes de raqueta: el badminton: Técnica individual: los golpes ofensivos/defensivos I.
19. Técnica individual: los golpes ofensivos/defensivos II.
20. El 1X1. Competición. Evaluación.
21. El 2X2. Competición. Evaluación.
22. Ejercicios de coordinación dinámica general y de dinámica específica II.
23. Ejercicios de coordinación dinámica general y de dinámica específica III.

Tercera:

1. Trabajos de fuerza I y flexibilidad IX.
2. Trabajos de fuerza II y flexibilidad X.
3. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares III.
4. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación III.
5. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación III.
6. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación III.
7. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación III.
8. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación III.
9. Trabajos de fuerza III y flexibilidad XI.
10. Trabajos de fuerza IV y flexibilidad XII.
11. Deportes: Balonmano. Técnica individual. Los pases, los lanzamientos. Evaluación.
12. Táctica colectiva. Ataque: 1X1, 2X2, 3X3. Evaluación.
13. Táctica colectiva. Ataque: 4X4, 5X5, 6X6. Evaluación.
14. Táctica ofensiva: 6-0, 5-1, 5-1 mixto. Individual. Evaluación.
15. Competición. Evaluación.
16. Expresión corporal I. ¿Qué es la expresión corporal?. ¿Cómo nos expresamos?. La postura. Evaluación.



17. Expresión corporal II. La educación corporal. La dramatización. Evaluación.
18. Expresión corporal III. El mimo. Evaluación.
19. Actividades en el medio natural: El mapa, la brújula, la orientación, la ficha de interpretación. Evaluación.
20. Ejercicios de coordinación dinámica general y de dinámica específica IV.
21. Ejercicios de coordinación dinámica general y de dinámica específica V.

NOTA ACLARATORIA: La concreción práctica de los diferentes contenidos, siempre va a estar condicionada, por ejemplo a la disposición de materiales didácticos. Dicho de otro modo. Es muy difícil dar bádminton o tenis, si no disponemos de raquetas.

METODOLOGÍA ESPECÍFICA

La metodología que plantea la asignatura dependiendo de los contenidos será más abierta o más cerrada, más o menos participativa por parte del alumnado en función del contenido y del contexto de trabajo (si estamos en natación, o enseñando escalada o esquí de montaña y travesía) se le dejará poco margen de libertad, dado lo peligroso que pudiera resultar aplicar una metodología de libre exploración, por ejemplo.

En general será una metodología abierta, democrática, activa y muy participativa, en la que primará el trabajo en equipo, tanto como el individualizado, el esfuerzo, el respeto a la normas, a la diversidad, y entre iguales, así como el respeto al profesorado.

Los agrupamientos de trabajo serán unas veces mixtos, otras por grupos más o menos numerosas, otras individualmente, con la idea de fomentar los valores de respeto y aceptación del sexo contrario, (coeducación), tratando de fomentar valores tan importantes como el del estudio y del trabajo, la disciplina, etc.

Intencionalmente el profesorado de Educación Física tratará de fomentar en el alumnado la toma de conciencia en cuanto a lo que supone la responsabilidad y paso por esta etapa educativa, para su futuro a corto, medio y largo plazo.

El modelo base de sesión de Educación Física tiene varias fases:



1. El paso de lista a los miembros de la clase. Registro en la intranet del Centro de las incidencias: faltas, retraso, partes de convivencia, etc.
2. Explicación de los contenidos de la sesión de trabajo.
3. Calentamiento.
4. Desarrollo práctico de la sesión de trabajo.
5. La vuelta a la calma: trabajos de flexibilidad articular y elasticidad muscular.
6. Evaluación de la sesión de trabajo por parte de todo el grupo, incluido el profesor.
7. Ducha (la ducha es un recurso higiénico sanitario que deja a la voluntad del alumnado).

RECURSOS DIDÁCTICOS

Como recursos didácticos podemos emplear cualquier elementos o equipamientos didácticos que dispone el Departamento de Educación Física: todo tipo de balones y pelotas: baloncesto, balonmano, fútbol-sala, medicinales, picas, aros, vallas, espalderas, bancos suecos, etc. Así como los equipamientos que el Centro dispone: pistas polideportivas, gimnasio I, gimnasio II, porterías, y canastas etc.

Un recurso didáctico también puede ser el libro de texto, el cuadernillo de actividades, vídeos, la utilización de Internet como recurso importante en la búsqueda de información referida a los contenidos de la materia, e incluso la preparación de un examen teórico,

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Al alumnado con necesidades educativas especiales (NEE), se le harán las preceptivas adaptaciones curriculares, por parte del profesor que le imparte la materia, de tal manera que se podrán realizar refuerzos educativos, modificaciones, poco o muy significativa del currículo, al objeto de facilitar la superación de los objetivos educativos generales y específicos, así como las competencias propias del área y la materia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se distinguen tres áreas de conocimientos: A saber...

Para calificar el área de las competencias prácticas o área de la competencia motriz, o áreas de las competencias procedimentales, se podrán emplear test de Condición Física, así como Test de Habilidades y Destrezas



Deportivas, de aquellas especialidades deportivas trabajadas. No obstante se podrá emplear cualquier otra herramienta de medicada y de calificación que el profesor/a estime oportuno.

Cada uno de estas competencias motrices: baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, fútbol-sal, rugby, atletismo, tenis, bádminton, natación, bailes de salón, por ejemplo etc. tendrá sus Test de habilidad y destrezas deportivas que servirán para ver el nivel de destreza y habilidad adquirido por el alumnado. (rúbricas, y valoración de las mismas).

La calificación final del trimestre correspondiente al área de la competencia práctica, o de la motricidad, vendrá dada por la media aritmética de todas y cada una de las calificaciones que se hayan obtenido en este apartado en concreto: en baloncesto, en balonmano, en natación etc. y aquellas que provienen de la aplicación de los Tests de Condición Física.

La suma de todas estas calificaciones, y su media aritmética dará la calificación que el alumno/a tendrá en el apartado de la competencia práctica o motriz, del 1º trimestre.

Para el área de la competencia conceptual, o de los procedimientos conceptuales y/o teóricos (la parte teórica de la materia), se podrá utilizar, el examen teórico, uno o varios por trimestre, o cualquier instrumento de medida destinado a tal fin. Su aplicación dará una calificación al respecto. Para medir este apartado en concreto, también, se podrán realizar trabajos teóricos, cada uno de los cuales llevará una calificación. En general se utiliza uno por contenido práctico desarrollado. No obstante, es lógico pensar, que esta secuencia de trabajos teóricos, puede ser alterada por el profesor según necesidad.

La calificación final del trimestre en el área de la competencia conceptual, vendrá dada, por la suma y obtención de la media aritmética, de todas y cada una de las calificaciones que se hayan obtenido en este apartado; esto es: la suma de la calificación la correspondiente al examen teórico, y todas las de los trabajos teóricos.

Para la competencia del área actitudinal, o la del área de las actitudes y comportamientos, y/o de los procedimientos actitudinales se tendrá en cuenta, por un lado, la calificación resultante de la aplicación del Registro de Comportamientos y Actitudes registrados durante el desarrollo del trimestre.

Cada profesor utilizará el instrumento que estime oportuno, para registrar las conductas que crea oportunas. A la calificación de este registro, se le sumará la emita el profesor/a al respecto. Así como, la que emita el alumno/a y profesor/a, fruto de la negociación y consenso. De esta manera se le da cauce



de participación en el proceso de evaluación, en un área tan importante como lo es el de competencias de los comportamientos y la de las actitudes.

Es muy aconsejable, que durante este período, al alumnado se le explique en qué consiste una buena competencia actitudinal en general, y en particular en el área de la Educación Física.

La calificación del trimestre en esta área de las competencias de los procedimientos actitudinales, será la resultante de hallar la media aritmética de la suma de las tres calificaciones: la del registro, la del profesor/a y la del alumno/a.

La calificación final del trimestre, (aquella que se exporta a Séneca), será la resultante de hallar la media aritmética de las tres calificaciones por competencias y por ámbitos de actuación. Esto es, sumando la calificación de la práctica, la teórica y la de la actitud, y hallando la media.

Ejemplo práctico de cómo se puede aplicar el proceso de evaluación propuesto:

Ámbito de la competencia práctica:

Nota del THDD de baloncesto 5

Nota del THDD de balonmano 8

$$5+8+8+5=26/4=6$$

Nota del THDD de bádminton 8

Nota del T.C.F. 5

Ámbito de la competencia teórico:

Nota del baloncesto 5

Nota del balonmano 5

$$5+5+5+3=18/4=4,5$$

Nota del bádminton 5

Nota del T.C.F. 3

Ámbito de la competencia actitudinal:

Nota del registro 10

Nota del profesor/a 8 $10+8+8=26/4=6$

Nota del alumno/a 8

$$6+4,5+6=16,5/3=5,5 \text{ nota final evaluación.}$$

Nota del 1ª E=5,5



Nota del 2ª E=4 $5,5+4+6=5,1$ nota evaluación final.

Nota del 3ª E=6

En cualquier caso, el alumnado serán ampliamente informados al inicio del curso de qué actividades de evaluación se llevarán a cabo y se les explicará que la nota final, será la nota resultante de aplicar la media aritmética de todos aquellos elementos evaluados y valorados.

Es aconsejable, pactar con ellos/as las calificaciones referidas a las actitudes. Esto es una forma de convertir al alumnado en sujetos activos, de su propio proceso de enseñanza aprendizaje. El hacerlos partícipes del sistema de evaluación, puede suponer un aumento de la implicación en su proceso educativo, por lo que, supone un aumento, en su grado de compromiso e implicación.

Es aconsejable que colaboren en lo que a la mejora del proceso de evaluación se refiere, y llegado al caso, se viera que su aportación mejora el presente proceso de evaluación, se admitiría y se procederá a las modificaciones pertinentes.

La calificación de la evaluación final de la materia, será la resultante de la media aritmética, de la calificación de la 1ª evaluación, de la 2ª y de la 3ª. Siendo el valor el que se escribirá en el programa Séneca.

Para finalizar los miembros de este Departamento, creemos que puede jugar un papel destacado a la hora de aplicar el proceso de evaluación, el:

1.-Explicar al alumnado, al inicio del curso escolar el mencionado proceso.

2.-Explicar el proceso de evolución siempre y cuando se estime oportuno o sea demandado.

3.-Hacer participar al alumnado en el proceso de evaluación en todas y cada una de las evaluaciones, especialmente, lo referente a las actitudes mostradas a lo largo de cada una de las evaluaciones, incluida la evaluación final.

4.-Informar a las tutores correspondientes de la evolución del proceso de evaluación, siempre y cuando le sea requerido al profesor/a de la materia.

5.-Informar a las familias y a los representantes legales de los alumno/as, de la evolución del proceso de evaluación, siempre y cuando sea necesario o etas/os lo demanden.

6.-Informar a los padres madres delegados/as de los cursos, de todos aquellos aspectos relacionados con los resultados de la evaluación en



Educación Física, y en general de cuantos aspectos resulten demandados a este respecto.

7.-Informar al representante del AMPA del I.E.S. Blas Infante del proceso de evaluación, así como pedirle que se sume, a la mejora del mismo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Disponer de instrumentos de recogida de informaciones, como por ejemplo: “El Cuaderno de Registros y Seguimiento del Curso”. Dónde se registran y acumulen datos e informaciones relevantes para el proceso de evaluación, puede ser muy interesante y positivo para facilitar la permanente reflexión al respecto.

En dicho Cuaderno de Registro y Seguimiento del Curso, se pueden recoger datos sobre:

Los resultados de los Tests de las Cualidades Física Básicas, que se han podido emplear en el 1º, el 2º y el 3º trimestre.

- Las Hojas de Registros de Marcas y Calificaciones de los Tests de Condición Física del 1º, del 2º y del 3º trimestre.
- Los diferentes Tests de Habilidades y Destrezas Deportivas que se han realizados a lo largo del 1º, del 2º y del 3º trimestre.
- Los Registros de Algunas de la Conductas y Comportamientos observadas durante el transcurso del 1º, el 2º y el 3º trimestre.
- Las Hojas de Registros e Incidencias Diarias de Clase, así como la Evaluación de las Sesiones de Trabajo, por parte de los alumnos/as y del profesor/a.
- Las Hojas de Evaluación por Áreas de Conocimientos, donde se transcriben las calificaciones obtenidas por los alumnos/as en el área práctica, en el área teórica, y en el área de las actitudes de la materia, así mismo se anotan las calificaciones de la 1ª evaluación, de la 2ª, de la 3ª y de la evaluación final

INDICADORES DE LOGRO

1. Reconocer a la resistencia aeróbica y a la flexibilidad como las capacidades más relacionadas con la salud.

Se comprobará si el alumnado es capaz de producir una asociación entre los elementos saludables para el organismo y las características de las cualidades físicas más relacionadas con ellos.



2. Analizar los ejercicios y juegos desde un punto de vista saludable, atendiendo a las posturas correctas e idoneidad del ejercicio practicado.

La pretensión con este indicador es valorar si los hábitos posturales cotidianos y relacionados con la práctica deportiva se ponen de manifiesto de forma habitual, comprendiendo la razón por la que es beneficiosa para la salud.

3. Tomar conciencia a través de la práctica de las actividades físicas, que se desarrollan en un umbral de frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud, controlando la intensidad del propio esfuerzo mediante la toma de pulsaciones y el cálculo de la zona de actividad.

Se pretende comprobar si el alumnado es capaz de identificar su zona de trabajo óptima, a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima, siendo capaz de controlar en todo momento su propia actividad.

4. 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 oposición.

Este indicador 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 oposición dentro de las normas establecidas.

5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como en 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.

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



Se trata de comprobar la aceptación y respeto de las capacidades expresivas de los compañeros y compañeras así como la capacidad de confeccionar colectivamente un mensaje y transmitirlo.

Se analizará la capacidad creativa, la originalidad, el esfuerzo, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida a través del lenguaje no verbal, como herramienta de comunicación.

7. Establecer una secuenciación integral de movimientos corporales a partir de un ritmo seleccionado, llevándola a la práctica.

El alumnado deberá ser capaz de 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.

8. Realizar de forma autónoma un recorrido en el medio natural 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 un recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir los caminos marcados 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 estancia, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Salidas en bicicleta urbana y a espacios naturales cercanos a la ciudad.

Salidas de marcha urbana y marcha por espacios naturales próximos a la ciudad.

Natación en la instalación de Piscina de Levante.

Práctica del esquí y deportes de nieve en Sierra Nevada.

Participación en la Escuela de Balonmano.

Actividades en el medio natural de Sierra de Cazorla.

Participación en Expociencia.

NOTA: estas actividades se podrán llevar a cabo, siempre y cuando haya recursos económicos y humanos para poderlas desarrollar.