



### DATOS TÉCNICOS

**DEPARTAMENTO:** EDUCACIÓN FÍSICA

**MATERIA:** EDUCACIÓN FÍSICA

**CARGA LECTIVA SEMANAL:** 2 horas

**ENSEÑANZA:** ESO

**NIVEL:** 4º CURSO

**LIBRO DE TEXTO:** EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO. ESTRATEGIA 4 EDITORIAL TEIDE.

**PROFESOR/A:** Jose Antonio Naz, Jose Luis Millan 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 COMPETENCIAS CLAVE:

##### 1º TRIMESTRE:

Baloncesto II:

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



- f. Desplazar con y sin balón.
- g. Atacar.
- h. Contraatacar.
- i. Competir.
- j. Voleibol II:
  - a. Sacar.
  - b. Golpear:
    - 1. Dedos.
    - 2. Antebrazos.
    - 3. Remate.
  - a. Competir.

### **2º TRIMESTRE:**

- b. Fútbol-Sala III:
  - a. Pasar.
  - b. Lanzar.
  - c. Driblar.
  - d. Atacar.
  - e. Desmarcarse.
  - f. Defender.
  - g. Marcar.
  - h. Competir.
- i. Rugby I:
  - a. Pasar.
  - b. Patear.
  - c. Touche.
  - d. Melé.
  - e. Placar.
  - f. Recepcionar.
  - g. Competir.

### **3º TRIMESTRE:**

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



- h. Expresión:
  - a. Danzar I.
  - b. Actividad Naturaleza:
    - a. Esquiar.
    - b. Escalar.

### **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. Deportes: El baloncesto. Técnica individual de ataque: El manejo del balón. Los desplazamientos con y sin balón, el dribling o bote bajo y el alto. Evaluación.
11. Técnica individual ofensiva: El pase, las recepciones, los lanzamientos, y las entradas a canasta, los bloqueos. Evaluación.
12. Técnica individual ofensiva: La parada a un tiempo y a dos, la acción de pivotar, el rebote ofensivo, el desmarque. Evaluación.
13. Técnica individual defensiva: El marcaje en proximidad, el marcaje en lejanía, la posición básica, las interceptaciones, el rebote defensivo. Evaluación.
14. Táctica colectiva defensiva: la puerta atrás, el bloqueo, la defensa individual, la defensa por zonas. Evaluación.
15. Competición Partidos. Evaluación.
16. Deportes: el voleibol: Técnica de ataque: el saque, el toque de dedos y el remate. Evaluación.
17. Técnica de defensa: el toque de antebrazos, el bloqueo. Evaluación.
18. Táctica individual: las fintas. Evaluación.
19. Táctica colectiva: sistemas para recibir la pelota en: 1:3:2, y en W.



20. Táctica colectiva: sistemas de ataque: el colocador por turnos.
21. Táctica individual. El juego de 2X2, 3X3, 4X4, 5X5, 6X6. Evaluación.
22. Competición. Evaluación.

### Segunda:

1. Trabajos de velocidad II y flexibilidad V.
2. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares II.
3. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación II.
4. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación II.
5. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación II.
6. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación II.
7. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación II.
8. Trabajos de velocidad III y flexibilidad VI.
9. Trabajos de fuerza I y flexibilidad VII.
10. Deportes: El fútbol sala. Técnica individual de ataque: El manejo del balón. Los golpes de la pelota, el pase, el chut, el penalti, el lanzamiento de faltas acumuladas, las conducciones de balón, el regate. Evaluación.
11. Técnica individual de defensa: El marcaje, la interceptación, la entrada. Evaluación.
12. Táctica colectiva defensiva: El rombo. Evaluación.
13. Táctica colectiva defensiva: El cuadrado.
14. Táctica colectiva defensiva: El repliegue defensivo. Evaluación.
15. Táctica individual ofensiva: El contraataque, el ataque contra defensa de zona. Evaluación.
16. Competición. Partidos I. Evaluación.
17. Deportes: Rugby. Técnica individual. Los pases, la recepción, los Chut del balón, el placaje. Evaluación.
18. Técnica individual I: La touche, la melé. Evaluación.
19. Técnica individual II: La touche, la melé. Evaluación.
20. Técnica individual III: La touche, la melé. Evaluación.
21. Competición. Evaluación.
22. Deporte libre.

### Tercera:

1. Trabajos de fuerza II y flexibilidad VIII.
2. Trabajos de fuerza III y flexibilidad IX.
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 y flexibilidad III.
10. Trabajos de fuerza y flexibilidad IV.
11. Deportes de raqueta: El bádminton. El tenis. Técnica individual ofensiva: agarre de la raqueta. Posición básica. El saque en el tenis. Evaluación.
12. Técnica individual ofensiva: Los golpes de revés: el cruzado y el paralelo Las dejadas. Evaluación.
13. Técnica individual: los golpes de drive. El cruzado y el paralelo. Los golpes defensivos: el lot. Evaluación.
14. Táctica individual ofensiva: Las subidas a la red. Evaluación.
15. Táctica individual ofensiva: el juego de fondo de pista. Evaluación.
16. El juego de dobles, y el mixto. Competición. Evaluación.
17. Partidos. Evaluación.
18. Expresión corporal I. Los bailes de salón. Los bailes sociales. El baile de salón de medallas. El baile deportivo de competición. Evaluación.
19. Actividades en la naturaleza: Los deportes de aventuras: La escalada, el esquí y el surf de nieve. El esquí alpino y el esquí nórdico. El surf de nieve.
20. Las Escuelas de Educación Física: Los Precursores. La Escuela Francesa. La Escuela Sueca. La Escuela Alemana. El Modelo Deportivo Inglés. Los Juegos Olímpicos.

**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 competencias y 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 teórica:**

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

$6+4,5+6=16,5/3=5,5$  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 estas/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. Confeccionar calentamientos individualizados y autónomos según la actividad física a realizar, como elemento de prevención de lesiones.

Consiste este indicador en cerciorarse de si el alumnado es capaz de manera autónoma de planificar de forma adecuada calentamientos basados en las características pretendidas para que sean operativos.

2. Conocer los beneficios y riesgos de la actividad física sobre la salud y aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y continuidad para mejora de la condición física.

Con este indicador se trata de valorar la toma de conciencia de la propia condición física y la predisposición del alumnado para mejorarla a través de la planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud, habituándose a la práctica sistemática de la actividad física mediante la adquisición de hábitos perdurables de práctica de ejercicio físico planificado y sistemático.

3. Considerar los efectos beneficiosos y de prevención que la actividad física regular de resistencia aeróbica, de la flexibilidad, de la velocidad y de fuerza resistencia tienen sobre la salud y la calidad de vida.

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.

4. Analizar la seguridad de las instalaciones deportivas, los recursos materiales utilizados y los juegos-ejercicios que puedan suponer un riesgo para la integridad física y que provocan lesiones.

Se pretende que mediante la reflexión y el reconocimiento de los recintos de práctica deportiva y el adecuado uso del material deportivo, el alumnado sea capaz de identificar los riesgos que conllevan y la importancia de considerar la seguridad de los mismos.

5. Planificar un método de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el nivel inicial de condición física, partiendo del



conocimiento previo de los sistemas y métodos de entrenamiento basados en la salud.

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.

6. Valorar la influencia de los hábitos sociales positivos, alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo, comparándolos con los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc. y adoptando una actitud de rechazo ante estos.

La pretensión es valorar la concienciación que el alumnado haga de las actuales prácticas de ocio de la juventud en relación a los hábitos perjudiciales para la salud y considerar las propuestas alternativas para una mejora de la calidad de vida.

7. Solventar supuestos prácticos sobre las lesiones más habituales que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, empleando los primeros auxilios y actuaciones inmediatas.

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 aquellos que evitan la progresión de la lesión.

El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.

8. 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 indicador 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 etc., aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad actual y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.



9. 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.

10. Participar de forma activa en la realización de actividades físico deportivas en horario escolar y extraescolar seleccionando aquellas propuestas que faciliten la continuidad de la práctica física.

Se pretende con ello el fomento de la continuidad de la práctica deportiva aprovechando las posibilidades que se ofrecen fuera del horario escolar, y la vinculación a las relacionadas en éste.

11. Valorar 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.

Consiste en 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.

12. Emplear los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación más usuales como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este indicador 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.

13. Participar de forma desinhibida y constructiva en la realización y organización de actividades físico deportivas en el medio natural.

Con este indicador se pretende comprobar si el alumnado manifiesta una actitud de participación activa en la clase, si se muestran constructivos en sus



juicios y acciones, en su forma de ayudar a sus compañeros, en el trabajo de equipo y en la organización de actividades en el medio natural

14. Adquirir una actitud crítica ante los problemas medioambientales así como una sensibilización ante la práctica de las actividades en el medio natural como medio para conocer, proteger y conservar la naturaleza.

Con este indicador se pretende que el alumnado adquiera un compromiso de respeto y conservación del entorno urbano y natural así como una participación activa en el diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza desde el respeto y la conservación de la misma sin olvidar los aspectos positivos que aportan la práctica de estas actividades a la salud.

15. Identificar los distintos perfiles profesionales relacionados con la materia mediante el análisis de información contrastada, lo que le permitirá tomar decisiones profesionales y académicas adecuadas.

Con este criterio se evaluará, además, si el alumnado reconoce la importancia en la toma de decisiones de disponer de información contrastada del mundo académico y laboral relacionada con esta materia, para su desarrollo académico y/o futuro profesional.

### **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.

Visita al Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada.

Participación en la Escuela de Balonmano.

Actividades en el medio natural de Sierra de Cazorla.

Escalada en la Escuela Nacional de Espiel.

Participación en Expociencia.

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



# IES BLAS INFANTE

Programación curricular

