

IES BLAS INFANTE. CÓRDOBA
PROGRAMACIÓN
DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2019/20

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN

2.- OBJETIVOS GENERALES

3.- CONTENIDOS

CONTENIDOS PARA 1º ESO (Boja 28 de Julio de 2016)

CONTENIDOS PARA 2º ESO (Boja 28 de Julio de 2016)

CONTENIDOS PARA 3º ESO (Boja 28 de Julio de 2016)

CONTENIDOS PARA 4º ESO (Boja 28 de Julio de 2016)

CONTENIDOS PARA 1º BACHILLERATO

CONTENIDOS PARA 2º BACHILLERATO

4.- COMPETENCIAS BÁSICAS (C.C.B.B.)

C.C.B.B. PARA 1º Y 3º E.S.O.

C.C.B.B. PARA 2º Y 4º E.S.O.

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

➤ LAS TICs COMO RECURSO DIDÁCTICO

➤ MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

6.- EVALUACIÓN

7.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN LA E.S.O

8.- RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE:

1.- INTRODUCCIÓN:

Incorporar a la cultura y a la educación conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuirá al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida. La multifuncionalidad de la Educación Física, permite la utilización de los conocimientos en situaciones variadas, aumentando las capacidades resolutorias y afianzando sus posibilidades de acción, mediante la exploración de las acciones corporales que activan los mecanismos cognitivos y motrices.

Mediante los ejes de la acción educativa del área, el cuerpo y el movimiento, pretendemos dotar a nuestros alumnos/as del mayor número de patrones posibles con los que poder construir nuevas opciones motrices y propiciar la consecución correcta de destrezas y habilidades básicas, de manera que le permitan en el futuro, una mayor facilidad para la adquisición de hábitos saludables y el aprendizaje de

habilidades más específicas y complejas.

La consolidación de hábitos de educación corporal es una de las prioridades de esta área en este momento evolutivo de constantes cambios físicos y psíquicos, pero además se hace necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y no normas, y al conocimiento que los efectos que ésta o su ausencia tienen sobre su desarrollo.

Esta área es en si misma educación total que pertenece a un concepto más amplio denominado educación integral, actuando sobre la persona en sus dimensiones motriz, cognitiva, social y afectiva. El cuerpo, la conducta motriz es el objeto de estudio de la Educación físico, a través del cual tratamos de incidir desde el aspecto educativo.

2.- OBJETIVOS GENERALES:

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices artísticas, creativas, expresivas y comunicativas de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como

medio de comunicación y expresión, reconociéndose como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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

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

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

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

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

PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA CURSO: 2016/ 2017

3.-CONTENIDOS:

CONTENIDOS PARA 1º ESO:

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud.

Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.

La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc.

en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, web, etc.)

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar Rico y diverso en recursos para la realización de actividades corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

CONTENIDOS PARA 2ºESO:

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico -expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de

Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno- mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

CONTENIDOS PARA 3º ESO:

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

CONTENIDOS PARA 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastorno s de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes

tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

8

Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entorno s apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

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

forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano .

9

CONTENIDOS PARA 1º BACHILLERATO

La Educación Física en bachillerato puede jugar un papel esencial en el proceso de maduración psicofísica del alumnado. Además de seguir ampliando y profundizando en la competencia motriz de la etapa anterior, tratará de proporcionarles unas herramientas fundamentales para su transición e incorporación a la edad adulta de una forma responsable y consecuente.

Los alumnos de bachillerato se encuentran en un momento crítico de su desarrollo físico y emocional. Los grandes cambios a nivel orgánico generan muchas dudas sobre su imagen corporal, convertida más que nunca en el centro de sus preocupaciones, sobre su propia aceptación como persona, y sobre la posible aprobación o rechazo ante los demás y su ubicación dentro del grupo. Así mismo, es a partir de estos momentos cuando se suele producir el abandono de la práctica deportiva regular por parte de aquéllos que la realizaban.

Ante esta situación es cuando la asignatura de Educación Física adquiere toda su razón de ser. Para ello, los contenidos deben estar relacionados directamente con unos intereses muy concretos y que los alumnos desean tener satisfechos rápidamente. Uno de esos intereses, que puede ser de los de mayor peso específico, es la estética corporal, de ahí la importancia de aprovechar la influencia positiva de la actividad física y el deporte tanto en el plano morfológico como en el fisiológico y psicológico. A esto se añade que el hábito de ejercicio físico posibilita el desarrollo equilibrado de la persona, consolidando el proceso de aceptación personal y social. En definitiva, la mejora en la competencia motriz les va a ocasionar sensación de dominio y seguridad, así como de poderío físico, sobre el entorno que les rodea. También será importante incidir en los aspectos lúdicos y competitivos de la actividad física y deportiva, que facilitará la transición a la madurez.

Otra cuestión, muchas veces relacionada con lo anterior, a la que puede contribuir positivamente la materia, es la creciente incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria en los alumnos en edad escolar y sus funestas

consecuencias para la salud, provocados, en gran medida, por el desconocimiento y la presión social. Para ello, los contenidos sobre nutrición deberán ir encaminados a favorecer el seguimiento de un correcto y equilibrado hábito nutricional, desmontando con información y conocimientos la multitud de falsas creencias y teorías que al respecto existen. Por otra parte, pero también desde el ámbito de la prevención, habrá que estimular la capacidad de observación, análisis y discernimiento ante las nuevas actividades físicas y deportivas que surgen constantemente y que en algunos casos no cumplen con unos cánones de salud adecuados.

En Bachillerato, el alumnado debe ir afrontando una mayor responsabilidad en la toma de decisiones en todos los sentidos. La Educación Física no debe ser ajena a ello y debe facilitar ese proceso trasladando progresivamente a los alumnos, según sus posibilidades, parte de las decisiones en algunos aspectos organizativos de las clases. Esto adquiere sentido si pensamos que en un futuro no muy lejano, como ciudadanos integrados en el entramado social, se les exigirá responsabilidad en sus decisiones.

De forma paralela, y además de seguir trabajando sobre la práctica la mejora de la competencia motriz, habrá que tratar de que los alumnos adquieran las herramientas y los conocimientos necesarios para que lleguen a alcanzar ese nivel de autonomía que les permita planificar y realizar actividad física y deportiva siendo conscientes de los beneficios que pueden reportar estas actividades, así como de los riesgos que acarrearán para la salud una mala praxis de las mismas. En relación con esto, la Educación Física también debe facilitar instrumentos que respondan a la necesidad de organización y planificación del ocio y el tiempo libre por parte de estos alumnos.

En resumen, toda esta combinación de situaciones cognitivas, motrices, afectivas y vivenciales relacionada con los intereses y necesidades de los alumnos resultará altamente motivante y estimulante, lo que debe inducir a la adquisición de hábitos de vida saludables y de actitudes tan importantes para la vida como son la responsabilidad, la cooperación, el esfuerzo, el sacrificio, la superación o la entrega.

Al igual que en la ESO, los contenidos se tratarán desde una triple perspectiva: conceptual, englobando los aspectos cognitivos; procedimental, que implica la acción y ejecución motriz del aprendizaje práctico de los contenidos; actitudinal, actitudes y valores promovidos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje que los alumnos deberán asumir y aceptar.

Los bloques de contenidos de Bachillerato son, en principio, una continuidad de los de la etapa anterior, ahondando en diversos aspectos de las actividades físicas y los deportes y buscando la mejora en la competencia motriz.

Con “Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva” se pretende continuar el proceso de desarrollo y mejora de la condición física iniciado en secundaria y adentrar a los alumnos en el ámbito de la preparación física. La transformación evolutiva de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, hormonal, cardiovascular, respiratorio y aparato locomotor básicamente, favorecerá el trabajo y mejora de las capacidades físicas básicas, permitiendo a los alumnos alcanzar un nivel de condición física óptimo compatible con la buena salud y el bienestar general. Además de eso, se les dotará de herramientas para que puedan planificar, sobre una base sólida, su propia preparación física o deportiva, posibilitando una periodización del trabajo físico que responda a sus intereses y necesidades aunque sin llegar a planteamientos de alto rendimiento deportivo.

Las “Tareas Motrices Específicas II” entrañan un trabajo de profundización sobre los aspectos más complejos de las tareas motrices, siendo las actividades deportivas las que seguirán centrando la atención en los contenidos de este bloque. La mejora en los aspectos más cualitativos de la competencia motriz va a permitir a los alumnos de bachillerato encontrar el equilibrio y la seguridad personal tan necesarios a esta edad; equilibrio y seguridad que podrán trasladar al resto del grupo, convirtiéndose así en elementos de aceptación y adhesión al mismo. Todo esto, bien encauzado, desembocará en la consolidación de valores tan importantes para la vida como son la cooperación, la colaboración, la tolerancia o el respeto.

Los contenidos del bloque “Actividades físico-deportivas en el entorno natural II” tienen como objeto facilitar a los alumnos la posibilidad de completar un repertorio de conocimientos teóricos y prácticos sobre el entorno natural que les permitirá disfrutar de las múltiples experiencias que se viven en este medio, con unos

estándares de seguridad mínimamente aceptables. Dichos conocimientos les permitirán par plenamente en actividades tan sugestivas como las de multiaventura, ser autónomos a la hora de planificar sus propias actividades respetando como principio la conservación y mejora del medio ambiente y valorar el patrimonio natural, cultural e histórico.

El “Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II” presupone la culminación del proceso de búsqueda de sí mismo de los alumnos, así como de sus capacidades y limitaciones expresivas corporales; de apertura a los demás, expresándose y comunicándose a través del ritmo, la danza y el baile; y de desarrollo de la creatividad, espontaneidad, improvisación e imaginación en las producciones artísticas realizadas. Además, el dominio de las técnicas de relajación les permitirá no sólo utilizarlas como recurso en las actividades propias de expresión y comunicación corporal, también para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas por la vida diaria. Por último, estas experiencias servirán para adquirir una capacidad de análisis de las manifestaciones artísticas y expresivas, basada en criterios personales, estéticos y culturales.

Por lo que se refiere a los métodos didácticos, en bachillerato, más que nunca, deben ser activos y emancipatorios. El nivel de madurez de los alumnos debe permitirles dejar de ser simples receptores de conocimientos para pasar a ser agentes activos de sus propios aprendizajes, empleando sus capacidades perceptivas, cognitivas y ejecutivas en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices planteados.

A los alumnos de esta etapa hay que otorgarles, progresivamente, mayor capacidad en la toma de decisiones y exigirles, por tanto, una mayor responsabilidad en las mismas, dependiendo, lógicamente, de las características personales, de su madurez y de su grado de conocimiento sobre la asignatura. Tanto el carácter activo como emancipatorio impreso en los métodos didácticos aplicados, favorecerá sin duda el desarrollo integral de los alumnos.

Al igual que en la etapa anterior, habrá que seguir teniendo en cuenta los postulados del aprendizaje significativo y social, facilitando así la construcción de aprendizajes a partir de los conocimientos previos adquiridos y ofreciendo modelos y paradigmas deportivos acordes a los valores de la actividad física y el deporte a promocionar.

A partir de estos momentos, la funcionalidad de los aprendizajes y su aplicabilidad a la vida normal serán esenciales, ya que deberán responder a una pregunta que los alumnos de esta edad se hacen muy frecuentemente, y es para qué le vale aquello que se le propone. Hay que tener en cuenta que sus mentalidades son cortoplacistas, por lo que la respuesta debe ser compatible con un planteamiento que persiga el desarrollo integral de los alumnos a medio y largo plazo. Una buena opción es aprovechar el componente más lúdico de la asignatura para intentar evitar la sensación de frustración provocada por el no cumplimiento de las expectativas de los alumnos con respecto a la materia, causando en la mayoría de los casos, lamentablemente, una ruptura con todo lo que tenga que ver con el ejercicio físico, la actividad física y el deporte y, en consecuencia, con el seguimiento de un hábito de vida relacionado con los mismos.

La opcionalidad de los contenidos, los intereses, motivaciones y preferencias de los alumnos, así como la promoción y participación en actividades extraescolares son aspectos que, de igual forma, deben acompañar a cualquier planteamiento metodológico.

A tenor de lo dicho, la técnica de enseñanza más apropiada podría ser la enseñanza mediante la búsqueda, ya que pone en relación, claramente, la actividad física con la actividad cognitiva, procurando no sólo el desarrollo físico sino también el intelectual; responde a la ya señalada necesidad de un método emancipatorio; además, permite hacer un seguimiento más individualizado del proceso de aprendizaje. Finalmente, los recursos y herramientas que hoy ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación facilitarán la labor educativa, convirtiéndose, por un lado, en elementos incentivadores para los alumnos hacia su propio aprendizaje, y erigiéndose, por otro, en instrumentos de indudable valor en la aplicación de los métodos pedagógicos.

Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud II. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva

- Planificación de la condición física saludable.
- Organización de la propia actividad física y deportiva para la mejora de la salud y según nivel de competencia motriz.
- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación

- La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo.
- Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.
- Procedimientos pruebas de valoración de la condición física.
- Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
- Utilización de las técnicas de respiración y relajación para la vuelta a la calma en las actividades físico-deportivas y el restablecimiento del equilibrio físico y emocional en la vida normal.
- Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son tan negativos para la salud.
- Lesiones más frecuentes en la actividad física: prevención y protocolos de actuación.
- Nutrición, metabolismo y ejercicio físico.
- Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos. Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida no saludables.
- La autonomía y la responsabilidad en la mejora y mantenimiento de una condición física saludable.

Bloque 2. Tareas Motrices Específicas

- Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.
- Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas.
- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.
- La aplicación eficiente de la técnica, la táctica y la estrategia en las situaciones reales de juego que se dan en el ámbito competitivo.
- Aceptación de las normas del juego, respetándolas y ante poniéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.

- Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.
- El tratamiento de la actividad física y los deportes en la sociedad en general y en los medios de comunicación en particular.
- El deporte como herramienta de manipulación social.

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural

- El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.
- Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural.

Últimas tendencias.

- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire.
- Deportes de riesgo. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura.
- Aplicación práctica. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.
- Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico-deportivas, sobre el propio entorno.
- Influencia de su sobre-explotación en la salud y en la calidad de vida.

Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz

- Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.
- Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.
- Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos.
- Utilización de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.
- Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización.
- Realización de tareas y valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.
- El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización. Necesidades logísticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas expresivas motrices.

TEMPORALIZACIÓN:

Para la consecución de los objetivos se distribuirán los contenidos en tres Unidades Didácticas.

Así, en el primer Trimestre del curso se llevará a cabo los contenidos asociados a las capacidades físicas; durante el segundo Trimestre se desarrollarán deportes alternativos de carácter individual y de actividades en la naturaleza; y en cuanto al tercer y último Trimestre deportes alternativos colectivos y actividades de expresión corporal. Todo este planteamiento tiene carácter orientativo, ya que el posterior desarrollo dependerá de la evolución en los aprendizajes de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA no 1.

Acondicionamiento físico general.

- Resistencia aeróbica y anaeróbica (láctica-aláctica)
- Fuerza – velocidad y fuerza – resistencia.
- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad: desarrollo por los diferentes métodos.
- Agilidad.
- Conocimientos teóricos.

UNIDAD DIDÁCTICA no 2.

Deportes alternativos (jockey y bádminton).

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas perceptivo-motoras

- Técnica individual.
- Agarre y manejo de la raqueta y el stick.
- Golpeos y remates.
- Táctica colectiva básica.
- Reglamento.

UNIDAD DIDÁCTICA no 3.

Voleibol.

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas técnico-deportivas.

- Técnica básica: manejo y dominio de balón.
- Principales toques, pases, recepciones.
- Desplazamientos.
- Saques, remates y bloqueos.
- Sistemas de juego y colocación de los jugadores en defensa y ataque.

UNIDAD DIDÁCTICA no 4.

Deportes alternativos.

Iniciación y desarrollo de la técnica individual y reglas fundamentales de juego.

- Juego del "Floorball".
- Juego de palas.
- Malabares.
- Indiaca.
- "Frisby".

UNIDAD DIDÁCTICA no 5.

Actividades en el medio natural.

Actividad física y entorno natural. Técnicas elementales de actividades en la naturaleza.

- Iniciación a deportes en la naturaleza.
- Aprovechamiento de materiales de desecho como materiales alternativos en la práctica de actividades físicas.
- Organización y planificación de una acampada. normas de seguridad y protección.

PROGRAMA TEÓRICO PARA 1º DE BACHILLERATO.

Tema 1.- nociones básicas de fisiología del ejercicio.

Tema 2.- Principios fundamentales del entrenamiento. Planificación.

Tema 3.- Nutrición y actividad física.

La Educación Física en el Bachillerato debe orientar la incorporación de la educación en valores y el ejercicio de la ciudadanía democrática, haciendo énfasis en el desarrollo personal y social del alumnado. Debemos buscar la autonomía personal de los alumnos con el fin de que sean capaces de planificar y llevar cabo actividades que le hagan adoptar hábitos de vida saludables. Por otra parte, conseguir un grado de maduración del alumnado aceptando el nivel de ejecución personal y las normas y reglas que rigen los diferentes deportes individuales, colectivos y de implemento, siendo respetuoso con los compañeros, adversarios, árbitros e instalaciones, disfrutando de los eventos deportivos en su tiempo libre y como realizadores de actividades físicas deportivas, recreativas y desarrolladas en el medio natural que no nos faciliten la conservación de nuestro entorno.

En definitiva se trata de mejorar la capacidad de nuestros alumnos, mediante la actividad física, para trabajar de forma autónoma y favorecer el desarrollo personal.

CONTENIDOS PARA 2º BACHILLERATO

Con “Acondicionamiento Físico y Salud III. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva II” se pretende continuar el proceso de desarrollo y mejora de la condición física iniciado en secundaria, continuado en el 1º curso de bachillerato, y seguir profundizando en el ámbito de la preparación física. Dicho trabajo seguirá influyendo en la transformación evolutiva de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo, lo que seguirá favoreciendo el trabajo y la mejora de las capacidades físicas básicas, permitiendo a los alumnos alcanzar un nivel de condición física óptimo compatible con la buena salud y el bienestar general. Como ya se ha hecho en 1º curso de bachillerato, se continuará en el uso de herramientas destinadas a la planificación de, su propia preparación física o deportiva, posibilitando una periodización del trabajo físico que responda a sus intereses y necesidades aunque sin llegar a planteamientos de alto rendimiento deportivo.

A través de las “Tareas Motrices Específicas III” se profundizará sobre los aspectos más complejos de las tareas motrices, (que ya tuvo su inicio en los primeros cursos de la ESO), centrándose nuevamente, en las actividades deportivas, que seguirán siendo el eje central de atención en los contenidos de este bloque. La mejora en general en los aspectos más cualitativos de la competencia

15

motriz va a permitir al alumnado de 1º y sobre todo al de 2º de bachillerato hallar el equilibrio y la seguridad personal tan necesarios para el desarrollo integral de la persona. Dicho equilibrio y seguridad se podrán trasladar al resto del grupo, convirtiéndose éstos aspectos, en elementos de aceptación y adhesión al mismo. Estos aspectos, bien encauzados, desembocará en la consolidación de valores tan importantes para la vida como son la cooperación, la colaboración, la tolerancia o el respeto mutuo.

Los contenidos del bloque “Actividades físico-deportivas en el entorno natural III” tienen como objeto facilitar al alumnado la posibilidad de completar un repertorio de conocimientos teóricos y prácticos sobre el entorno natural que les permitirá disfrutar de las múltiples experiencias que se viven en este medio. Todo ello, ni que decir tiene, con unos estándares de seguridad mínimamente aceptables. Estos conocimientos permitirán participar plenamente en actividades tan atractivas como las de multiaventura, ser autónomos a la hora de planificar sus propias actividades,

teniendo como principio vertebrador, la conservación y mejora del medio ambiente, lo que llevará a poner en valor el patrimonio natural, cultural e histórico de nuestra región.

El “Enriquecimiento artístico y expresivo motriz III” supone la culminación del proceso de búsqueda de sí mismo, así como de sus capacidades y limitaciones expresiva corporales; de apertura a los demás, expresándose y comunicándose a través del ritmo, la danza y el baile; y de desarrollo de la creatividad, espontaneidad, improvisación e imaginación en las producciones artísticas realizadas y cuyo proceso se inicia en cursos y etapas anteriores. El dominio de las técnicas de relajación permitirá su utilización como recurso en las actividades propias de expresión y comunicación corporal, como también para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas por la vida diaria. Estas experiencias servirán para adquirir una capacidad de análisis de las manifestaciones artísticas y expresivas, basada en criterios personales, estéticos y culturales.

Por lo que se refiere a los métodos didácticos, en bachillerato, más que nunca, deben ser activos y emancipatorios. El nivel de madurez del alumnado convierte a éstos en agentes activos de sus aprendizajes, empleando sus capacidades perceptivas, cognitivas y ejecutivas en la búsqueda de soluciones a los problemas motrices que se plantean.

El alumnado de esta etapa se le tiene que otorgar, progresivamente, mayor capacidad en la toma de decisiones y exigirles, por tanto, una mayor responsabilidad en las mismas, dependiendo, lógicamente, de las características personales, de su madurez y de su grado de conocimiento sobre la asignatura. Como se ha dicho anteriormente el carácter activo como emancipatorio impreso en los métodos didácticos aplicados, favorecerá sin duda el desarrollo integral de los mismos.

Al igual que en la etapa anterior, habrá que seguir teniendo en cuenta los postulados del aprendizaje significativo y social, facilitando así la construcción de aprendizajes a partir de los conocimientos previos adquiridos y ofreciendo modelos y paradigmas deportivos acordes a los valores de la actividad física y el deporte a promocionar. A partir de estos momentos, la funcionalidad de los aprendizajes y su aplicabilidad a la vida normal serán esenciales, ya que deberán responder a una pregunta que el alumnado de esta edad se hace muy frecuentemente, y es para qué le sirve aquello

que se le propone. Hay que tener en cuenta la mentalidad cortoplacistas que tienen a esta edad, por lo que la respuesta debe ser compatible con un planteamiento que persiga el desarrollo integral, no sólo a corto, sino principalmente a medio y largo plazo. Es muy aconsejable aprovechar el componente lúdico de la materia para intentar evitar la sensación de frustración que provoca el hecho de no cumplir con las expectativas respecto a la asignatura. En la mayoría de los casos cuando esto ocurre, se produce, una ruptura con todo lo que tenga que ver con el ejercicio, la actividad física y el deporte y, consecuentemente, con el seguimiento de un hábito de vida relacionado con los mismos.

La opcionalidad de los contenidos, los intereses, motivaciones y preferencias de los alumnos, así como la promoción y participación en actividades extraescolares son aspectos que, de igual forma, deben acompañar a cualquier planteamiento metodológico.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, la técnica de enseñanza más apropiada podría ser la enseñanza mediante la búsqueda, ya que pone en relación, claramente, la actividad física con la actividad cognitiva, procurando no sólo el desarrollo físico, sino el intelectual también. Este hecho responde a la necesidad de un método emancipatorio, lo que va a permitir hacer, un seguimiento más individualizado del proceso de aprendizaje. Finalmente, los recursos y herramientas que hoy ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación facilitarán la labor educativa, convirtiéndolos, por un lado, en elementos incentivadores para los alumnos hacia su propio aprendizaje, y erigiéndose a la vez, en instrumentos de indudable valor en la aplicación de los métodos pedagógicos.

Bloque 1. Acondicionamiento Físico y Salud III. Teoría y práctica de la preparación física y deportiva II.

- Planificación de la condición física saludable.
- Organización de la propia actividad física y deportiva para la mejora de la salud y según nivel de competencia motriz.
- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.

- La preparación física y deportiva: fundamentos fisiológicos, principios del entrenamiento, variables básicas y teorías sobre la adaptación del organismo al ejercicio físico.
- Preparación del antes, el durante y el después de una competición físico-deportiva de carácter recreativo.
- Establecimiento de retos personales objetivos y asequibles.
- Procedimientos pruebas de valoración de la condición física.
- Trabajo de las capacidades físicas básicas a través de sus sistemas de entrenamiento y métodos de desarrollo.
- Utilización de las técnicas de respiración y relajación para la vuelta a la calma en las actividades físico-deportivas y el restablecimiento del equilibrio físico y emocional en la vida normal.
- Análisis de los errores que se cometen en la ejecución de los diversos ejercicios de acondicionamiento físico y que son tan negativos para la salud.
- Lesiones más frecuentes en la actividad física: prevención y protocolos de actuación.
- Nutrición, metabolismo y ejercicio físico.
- Dieta equilibrada y falsos mitos dietéticos.
- Repercusiones en la salud del seguimiento de hábitos de vida no saludables.
- La autonomía y la responsabilidad en la mejora y mantenimiento de una condición física saludable.

Bloque 2. Tareas Motrices Específicas II.

- Mejora de la condición física a través de las tareas motrices específicas.
- Trabajo de desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos de los deportes programados en las unidades didácticas.
- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- La inteligencia motriz deportiva: adaptación de las estrategias de oposición, colaboración o colaboración-oposición a las condiciones variables que se generan durante la práctica deportiva.
- La aplicación eficiente de la técnica, la táctica y la estrategia en las situaciones reales de juego que se dan en el ámbito competitivo.
- Aceptación de las normas del juego, respetándolas y ante poniéndolas a la eficiencia en la práctica deportiva.

- Aplicación de valores de cooperación, colaboración, tolerancia y respeto en el desarrollo de las actividades y tareas motrices realizadas.
- El tratamiento de la actividad física y los deportes en la sociedad en general y en los medios de comunicación en particular.
- El deporte como herramienta de manipulación social.

17

Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el entorno natural II.

- El trabajo de acondicionamiento físico en el entorno natural.
- Adaptación de las modalidades deportivas convencionales al entorno natural. Últimas tendencias.
- Recursos materiales y tecnológicos de aplicación.
- Las posibilidades deportivas en los diferentes elementos de la naturaleza: tierra, agua y aire.
- Deportes de riesgo. Conocimiento de los dispositivos de navegación más avanzados. Aprendizaje en el manejo de los mismos. Técnicas, tácticas y estrategias en el raid multiaventura.
- Aplicación práctica. La práctica segura de las actividades físico-deportivas en el entorno natural: el sentido de la responsabilidad en la prevención de accidentes.
- Análisis del impacto que producen las diferentes actividades que se realizan en el entorno natural, incluidas las físico-deportivas, sobre el propio entorno. Influencia de su sobre-explotación en la salud y en la calidad de vida.

Bloque 4. Enriquecimiento artístico y expresivo motriz II.

- Técnicas de relajación y autocontrol, autonomía en su práctica.
- Los juegos de desinhibición individual y grupal. Aplicación práctica de los mismos.
- Creación de composiciones o montajes artísticos y expresivos.
- Utilización de las técnicas más adecuadas a las necesidades del montaje.
- Representación de producciones artísticas individuales o colectivas en base al mimo, la danza o la dramatización.
- Realización de tareas y valoración de las producciones artísticas realizadas por los compañeros a partir de los criterios estéticos, artísticos, expresivos y culturales adquiridos con el trabajo de expresión y comunicación corporal.

- El auge del musical. Análisis y estudio de las grandes producciones musicales y de su organización. Necesidades logísticas. Recursos materiales y tecnológicos de aplicación en las actividades artísticas expresivas motrices.

TEMPORALIZACIÓN:

Para la consecución de los objetivos se distribuirán los contenidos en tres Unidades Didácticas. Así, en el primer

Trimestre del curso se llevará a cabo los contenidos asociados a las capacidades físicas; durante el segundo Trimestre se desarrollarán deportes alternativos de carácter individual y de actividades en la naturaleza; y en cuanto al tercer y último Trimestre deportes alternativos colectivos y actividades de expresión corporal. Todo este planteamiento tiene carácter orientativo, ya que el posterior desarrollo dependerá de la evolución en los aprendizajes de los alumnos.

UNIDAD DIDÁCTICA no 1.

Acondicionamiento físico general II.

- Resistencia aeróbica y anaeróbica (láctica-aláctica)
- Fuerza – velocidad y fuerza – resistencia.
- Velocidad de reacción y de desplazamiento.
- Flexibilidad: desarrollo por los diferentes métodos.
- Agilidad.
- Conocimientos teóricos.

UNIDAD DIDÁCTICA no 2.

Deportes alternativos II (jockey y bádminton).

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas perceptivo-motoras

- Técnica individual.

18

- Agarre y manejo de la raqueta y el stick.
- Golpeos y remates.
- Táctica colectiva básica.
- Reglamento.

UNIDAD DIDÁCTICA no 3.

Voleibol II.

Desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas técnico-deportivas.

- Técnica básica: manejo y dominio de balón.
- Principales toques, pases, recepciones.
- Desplazamientos.
- Saques, remates y bloqueos.
- Sistemas de juego y colocación de los jugadores en defensa y ataque.

UNIDAD DIDÁCTICA no 4.

Deportes alternativos II.

Iniciación y desarrollo de la técnica individual y reglas fundamentales de juego.

- Juego del “Floorball”.
- Juego de palas.
- Malabares.
- Indiaca.
- “Frisby”.

UNIDAD DIDÁCTICA no 5.

Actividades en el medio natural II.

Actividad física y entorno natural II. Técnicas elementales de actividades en la naturaleza II.

- Iniciación a deportes en la naturaleza.
- Aprovechamiento de materiales de desecho como materiales alternativos en la práctica de actividades físicas.
- Organización y planificación de una acampada. normas de seguridad y protección.

PROGRAMA TEÓRICO PARA 2º DE BACHILLERATO.

Tema 1.- nociones básicas de fisiología del ejercicio II.

Tema 2.- Principios fundamentales del entrenamiento II. Planificación II.

Tema 3.- Nutrición y actividad física II.

La Educación Física en el 2º Bachillerato se debe seguir orientándose hacia la educación en valores y sobre todo, en lo que supone, el ejercicio de una ciudadanía democrática, haciendo especial hincapié, en el desarrollo personal y social del alumnado. Hay que buscar la autonomía personal del alumnado, con el objetivo de que éstos sean capaces de planificar y, sobre todo, de realizar actividades que les hagan adquirir hábitos de vida saludables. Aceptar el nivel de ejecución personal, acatar las normas y reglas que rigen los diferentes deportes individuales, colectivos y de implemento, el ser respetuoso con adversarios, compañeros, árbitros e instalaciones, disfrutar de eventos deportivos en el tiempo libre, realizar actividades físicas deportivas, recreativas y desarrolladas en el medio natural que faciliten la conservación del entorno, etc. implica un alto logro de maduración.

Se trata, en definitiva, de utilizar la actividad física, para desarrollar la autonomía, lo que a su vez favorecerá el desarrollo personal.

4.- COMPETENCIAS BÁSICAS (C.C.B.B.)

C.C.B.B. PARA 1º Y 3º E.S.O

Las relaciones de la asignatura de Educación Física con las competencias clave son:

1.-Comunicación lingüística:

La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte va a facilitar, una mejora indudable en este dominio.

2.-Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología:

El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

3.-Competencia digital:

En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.

4.-Competencia del aprender a aprender:

El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

5.-Competencias sociales y cívicas:

Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unas y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas. Estas vivencias psico-sociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

6.-Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:

Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas.

7.-Competencia de conciencia y expresiones culturales:

La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los contenidos relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

C.C.B.B. PARA 2º Y 4º E.S.O

Siguiendo el contenido de esta normativa, en su artículo 5. Competencias Básicas, señala, que la educación en valores, con especial referencia al valor del esfuerzo personal, la igualdad entre hombres y mujeres, el respeto a las diferencias individuales, sociales o culturales, la educación para la salud, la educación afectivo -

sexual, la educación ambiental, la educación del consumidor y la educación vial se trabajarán en todas las materias. Por tanto, no constituyen áreas de conocimientos en sí mismos, lo que no significan que no deben de estar presentes, con el fin de lograr actitudes positivas de los alumnos con relación a los temas.

En el área de Educación Física, trataremos estos contenidos incidiendo fundamentalmente por motivos obvios, en la educación para la salud, pero también incidiremos en el resto de contenidos, especialmente en la educación para la igualdad entre hombres y mujeres, educación ambiental y la educación del consumidor.

Entendemos por competencias básicas las que integran aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos. Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

1. Competencia en comunicación lingüística:

Habilidad para utilizar el lenguaje como instrumento tanto de comunicación oral y escrita como de aprendizaje y de regulación de conductas y emociones. Habilidad para comunicarse en una lengua extranjera.

A la adquisición de esta competencia nuestra materia contribuye, como el resto, ofreciendo una

variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

2. Competencia matemática:

Habilidad para utilizar los números y sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático para producir e interpretar informaciones, para conocer más sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad y para resolver problemas relacionados con la vida diaria.

Durante la realización de numerosas actividades físicas y habilidades específicas se incide de una forma significativa en aspectos espaciales y en el manejo de medidas en diversas situaciones, que llevan a la puesta en práctica de procesos de razonamiento en busca de soluciones a problemas o a la obtención de información.

3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

Habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de modo que se progrese en la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y en las actividades dirigidas a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de los demás hombres y mujeres y del resto de seres vivos.

La educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Aportando criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física asociados a la salud. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

Esta materia incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal en ámbitos de la vida y del conocimiento directamente relacionados con la salud, en la percepción del espacio físico y la habilidad para interactuar con el espacio circundante, así como, en hábitos de consumo responsable en la vida cotidiana.

4. Tratamiento de la información y competencia digital:

Habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento. Incluye aspectos diferentes que van desde el acceso y selección de la información hasta el uso y la transmisión de ésta en distintos soportes, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse.

En lo relacionado con esta competencia y mediante la utilización de los recursos didácticos, se incorporarán las TICs a nuestro alcance, de esta forma los alumnos podrán recurrir a numerosas páginas web específicas de Educación Física, obteniendo información y trabajar interactivamente seleccionando los contenidos que resulten de mayor interés, sobre todo en lo que se refiere a contenidos teóricos de la asignatura.

5. Competencia social y ciudadana:

Esta competencia permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Incorpora formas de comportamiento individual que capacitan a las personas para convivir en una sociedad cada vez más plural, relacionarse con los demás, cooperar,

comprometerse y afrontar los conflictos. Adquirir esta competencia supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, aceptar las diferencias, ser tolerante y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de esta competencia. 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 exigen la aceptación de normas y reglamentos que las rigen. También permiten participar, tomar decisiones y elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de las elecciones y decisiones adoptadas. En definitiva contribuye a disponer de habilidades para participar activa y plenamente en la vida cívica, manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable.

6. Competencia cultural y artística:

Esta competencia supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

Nuestra asignatura contribuye a través de la práctica de juegos y deportes culturales y tradicionales, la expresión corporal como elemento de creación artística sin olvidar los valores del deporte como fenómeno cultural y artístico como ejecutante y espectador. También supone, en trabajos colectivos, disponer de habilidades de cooperación para contribuir a la consecución de un resultado final, y tener conciencia de la importancia de apoyar y apreciar las iniciativas y contribuciones ajenas.

22

7. Competencia para aprender a aprender:

Aprender a aprender supone iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Supone también poder desenvolverse ante las incertidumbres tratando de buscar respuestas que satisfagan la lógica del conocimiento. Implica

admitir diversidad de respuestas posibles ante un mismo problema y encontrar motivación para buscarlas desde diversos enfoques metodológicos.

Nuestra asignatura ofrece recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación, permitiendo que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada.

La adquisición de la conciencia de las propias capacidades, en este caso físicas, y el poder disponer de un sentimiento de competencia personal, redundará en la motivación, la confianza en uno mismo y el gusto por aprender. Conociendo nuestras propias potencialidades y carencias e integrando la nueva información con los conocimientos previos, sabiendo aplicar los nuevos conocimientos y capacidades en situaciones parecidas y contextos diversos podemos aprender de y con los demás.

8. Autonomía e iniciativa personal:

Esta competencia se refiere a la posibilidad de optar con criterio propio y llevar adelante las iniciativas necesarias para desarrollar la opción elegida y hacerse responsable de ella, tanto en el ámbito personal como en el social o laboral. La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, por un lado, se otorga protagonismo al alumnado en la organización de actividades y, por otro, el alumnado se alza como participante activo ante las diferentes situaciones propuestas demostrando actitudes de autonomía, superación y autoexigencia. Todo esto se basará en el conocimiento de sí mismo, la autoestima y la capacidad de elegir, de aprender de los errores, de calcular y asumir riesgos, disponiendo de habilidades sociales para relacionarse y trabajar en equipo de forma cooperativa y flexible en proyectos individuales o colectivos.

23

5.- METODOLOGÍA DIDÁCTICA

El trabajo en clase de Educación Física debe respetar los diferentes tipos de aprendizaje, por lo que deberá individualizarse lo más posible. La actitud del profesor es un elemento motivador importante que favorece la ejecución del ejercicio físico por parte del alumno. El eje principal de nuestra intervención deberá ser la participación activa de nuestro alumnado, adaptándose a sus individualidades, por lo

que se tendrá en cuenta las experiencias previas del alumno , sus conocimientos y su nivel de ejecución motriz.

La mayor implicación del alumnado en todas las actividades propuestas será un apartado metodológico importante a destacar independientemente de sus potencialidades. Por ello se tenderá a premiar el esfuerzo y la mejora de actitudes como la autoexigencia y la capacidad de superación a través de diferentes tipos de refuerzos, en detrimento del rendimiento.

Los ejercicios y actividades propuestas se seleccionarán basándose en la diversidad de situaciones globales y tendrán como finalidad el desarrollo de la motivación por aprender. Buscar la autonomía e iniciativa personal tras los aprendizajes necesarios, permitirán un incremento en las capacidades de realización de actividad física, ya sea en el apartado deportivo, de acondicionamiento físico y salud, como expresivo. La organización del espacio deberá permitir el mayor aprovechamiento del material disponible, en este sentido la autonomía de los alumno s deberá tener un fuerte punto de apoyo en el conocimiento de las normas y el uso correcto, permitiéndole actuar con seguridad.

La diversidad de situaciones motrices existente en el área de Educación Física permite la posibilidad de utilizar una variedad de métodos de aprendizaje, que permitirán la consecución de los objetivos planteados, adaptándose a las características específicas del alumnado y de los recursos que disponemos.

Durante el primer trimestre se utilizarán con más asiduidad los métodos de asignación de tareas y mando directo, para el desarrollo de las capacidades físicas individuales. En el resto de evaluaciones se utilizará los métodos sintético, analítico y mixto.

La técnica metodológica más empleada será la enseñanza mediante la búsqueda, la libre exploración y resolución de problemas. Esto nos lleva a continuas propuestas por parte del profesor y la correspondiente autoevaluación del alumno . Una vez vistos los resultados, no obstante, en alguno s aspectos técnicos de las actividades deportivas se deberá emplear la instrucción directa, debido a su mayor eficacia en alguno s de estos contenidos.

El juego por su componente lúdico y motivante hacía la práctica de la actividad física será uno de los elementos metodológicos más importantes. El juego así se convierte tanto en un medio como en un fin.

En Educación Secundaria Obligatoria se establecerán actividades para favorecer la comprensión lectora, la expresión oral y escrita. Además del estudio de los correspondientes temas teóricos elaborados por el departamento se asignan la lectura y posterior exposición de artículos publicados en revistas relacionadas con la actividad física y en la prensa, tanto de carácter deportivo como las secciones correspondientes de la prensa general. Relacionándolas con las actividades y temas que se están desarrollando en los distintos contenidos. Para el alumnado de ESO se implantará la lectura de ediciones infantiles sobre el mundo olímpico.

Para el alumnado de Bachillerato se fomentará la capacidad de autoaprendizaje y trabajo en equipo mediante el desarrollo de pequeñas investigaciones relacionadas con los hábitos de higiene en la práctica de la actividad física y de nutrición, con la posible participación en la Reunión Científica anual

para alumno s/as de Enseñanza Secundaria, el Departamento de Educación Física igualmente asignará lecturas y posteriores exposiciones de artículos y publicaciones relacionados con los contenidos correspondientes.

5.1.- LAS TICs COMO RECURSO DIDÁCTICO:

La utilización de las nuevas tecnologías implicando a nuestra área en las nuevas vías de la información serán tenidas en cuenta en el desarrollo de nuestro programa, sobre todo si no nos atenemos que somos un centro TICs.

En lo relacionado con la utilización de los recursos didácticos incorporamos las TICs a nuestro alcance con las nuevas dotaciones disponibles en el centro, de esta forma podremos recurrir a numerosas páginas web específicas de Educación Física, de las que disponemos de un amplio listado, con el objeto de poder visitarlas y en su caso trabajar interactivamente con los alumnos en aquellas que no nos resulten de mayor interés, sobre todo en lo que se refiere a contenidos teóricos de la asignatura, así como la visualización de videos sobre técnicas individuales de algunos deportes.

La realización de trabajos teóricos sobre los aspectos básicos de la Educación Física, los Deportes y a Salud, a presentar por el alumnado, podrán realizarse y entregarse en los ordenadores TICs. disponibles en el Centro y en los formatos digitales más usados por los alumnos respectivamente.

5.2.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS:

Coincidiendo con el comienzo del presente curso escolar, se realizará una exhaustiva revisión de los recursos existentes, procediendo a la adquisición de lo necesario según permita el presupuesto adjudicado al departamento. También aprovechamos lo que queda de cada curso escolar y fijamos la incorporación de nuevo material más hacia el final del mismo para tener una mejor previsión de las necesidades en relación a lo gastado.

no hemos considerado necesario la implantación de un libro de texto concreto, ya que los contenidos teóricos serán impartidos a través de la elaboración de apuntes por parte de los profesores del departamento.

La disponibilidad de los espacios donde se imparte la docencia en este Centro es favorable durante buena parte del año . Disponer de gimnasio 1, con calefacción por aire, y de lo que denominamos gimnasio II (antiguo SUM) nos aísla de las inclemencias meteorológicas, que puedan impedir la planificación efectiva de las clases durante gran parte del curso: exceso de calor en los meses de abril, mayo junio sobre todo, y exceso de frío en los meses de invierno .

6.-EVALUACIÓN

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

Para calificar el área de la competencia práctica o área motriz, o áreas de los procedimientos prácticos o motrices, 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 medida y de calificación que el profesor/a estime oportuno .

Cada uno de estos contenidos 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 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 práctico 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 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 el área de la competencia actitudinal, el 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 entre ambas partes. De esta manera, se da cauce directo a la participación, del alumnado en el proceso de evaluación, en un área tan importante como lo es el de los comportamientos y actitudes.

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

La calificación del trimestre en esta área 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 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 práctico:

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 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 actitudes:

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 será ampliamente informado al inicio del curso, de todo el proceso de evaluación, así como, 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 a los alumno s/as en sujetos activos, de su propio proceso de enseñanza aprendizaje. El hacerlos partícipes e implicarnos en el sistema de evaluación, puede suponer, una mejora significativa en su proceso educativo, puesto que la participación en el mismo, puede conllevar un aumento en el grado de compromiso e implicación.

Se aconseja que colaboren en lo que a la mejora del proceso de evaluación se refiere, y si llegado al caso, se viera que su aportación mejora el mismo, 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, se piensa que puede jugar un papel destacado a la hora de aplicar el proceso de evaluación, varias cuestiones previas:

- 1.-Explicarlo al alumnado, al inicio del curso escolar.
- 2.-Explicar el proceso de evolución siempre y cuando se estime oportuno o sea demandado.
- 3.-Hacer partícipe al alumnado en el proceso, 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 alumnos, de la evolución del proceso de evaluación, siempre y cuando sea necesario o éstos lo demanden.
- 6.-Informar a los padres madres delegados 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 concreto.
- 7.-Informar al representante del AMPA del I.E.S. Blas Infante del proceso de evaluación, así como invitarle a que se sume, a la mejora del mismo.
- 8.-Disponer de instrumentos de recogida de informaciones, como puede ser: “El Cuaderno de Registros y Seguimiento del Curso”. Dónde se registran y acumulen datos e informaciones relevantes para el proceso de evaluación, puede tener interés y ser muy 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 las 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 alumno s/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.

1º ciclo de la E.S.O. Criterios de evaluación

1º E.S.O. Estándares de aprendizaje evaluables 1º E.S.O. 1.-Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 2.-Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 3.-Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 4.-Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 5.-Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entorno s no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades. 2.-Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

1.-Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.-Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 3.-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 4.-Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 3.-Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 2.-Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de

oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.-Discriminar los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 4.-Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 4.-Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA

1.-Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 2.-Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 3.-Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.-Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 5.-Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 6.-Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterios de evaluación 2º E.S.O. Estándares de aprendizaje evaluables 2º

E.S.O. 1.-Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA

1.-Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 2.-Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 3.-Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 4.-Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

1.-Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 2.-Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 3.-Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

1.-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 2.-Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 3.-Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

1.-Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas. 2.-Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas 3.-Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

1.-Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 2.-Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno . 3.-Adoptar las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no

estable. 6.-Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.

1.-Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

2.-Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 3.-Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. 7.-Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.-Participa en actividades físicas en el medio natural y urbano,

2º ciclo de la E.S.O. Criterios de evaluación 3º E.S.O. Estándares de aprendizaje evaluables 3º E.S.O. 1.-Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP

1.-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 2.-Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3.-Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 2.-Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEE, CEC

1.-Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.-Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 3.-Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. 3.-Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o

colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP

1.-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 2.-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.-Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 4.-Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 5.-Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 6.-Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno . 4.-Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.

1.-Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 2.-Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 3.-Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.-Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 5.-Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.

1.-Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 2.-Práctica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 3.-Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación

saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 4.-Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterios de evaluación 4o E.S.O. Estándares de aprendizaje evaluables 4o E.S.O.

1.-Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. . CMCT, CAA, CSC.

1.-Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 2.-Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 3.-Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 2.-Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA,CSC, SIEP.

1.-Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

2.-Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 3.-Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

3.-Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.

1.-Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 2.-Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 3.-Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. 4.-Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno . CMCT, CAA, CSC.

1.-Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 2.-Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 3.-Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. 5.-Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. . CCL, CAA, CSC, SIEP.

1.-Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 2.-Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 3.-Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

6.-Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. . CCL, CAA, CSC, SIEP.

1.-Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 2.-Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

7.-Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.

1.-Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

2.-Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 3.-Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. 8.-Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1.-Participa en actividades físicas en el medio natural y urbano,

Bachillerato

Criterios de evaluación 1º Bachillerato

Estándares de aprendizaje evaluables 1º Bachillerato

1.-Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.

1.-Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 2.-Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3.-Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 4.-Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 2.-Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

1.-Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.-Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 3.-Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. 3.-Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

1.-Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 2.-Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.-Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 4.-Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 5.-Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición,

adaptándolas a las características de los participantes. 4.-Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándose hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

1.-Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 2.-Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 3.-Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.-Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. 5.-Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incide en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

1.-Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 2.-Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 3.-Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 4.-Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.-Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 6.-Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterios de evaluación 2º Bachillerato

Estándares de aprendizaje evaluables 2º Bachillerato

1.-Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física

1.-Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 2.-Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. 2.-Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

1.-Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 2.-Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 3.-Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

3.-Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

1.-Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 2.-Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. 4.-Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

1.-Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 2.-Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

7.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN LA E.S.O

Partiendo del hecho de que no todos los alumnos aprenden igual, la concepción centrada en la consecución de unos objetivos marcados, ha incidido poco en la forma y el ritmo de aprendizaje que cada alumno tiene, de forma que el fracaso se ha identificado con la consecución de dichos contenidos sin prestar atención a las características que condicionan el aprendizaje de cada alumno /a.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico, se suman en nuestra área, aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos.

La individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad de respuestas, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades. Se trata de asumir una orientación educativa integral y personalizada, diseñando estrategias didácticas adecuadas.

Factores condicionantes del aprendizaje

Para poder reflejar en nuestra programación medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno /a, debemos tener en cuenta que el ritmo de aprendizaje viene marcado por:

- Grado de desarrollo motor.
- Características individuales, estados físicos diversos, enfermedades respiratorias, lesiones, obesidad, etc...
- Experiencias previas.

Medidas de atención a la diversidad.

En el caso de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, y con el fin de facilitar la accesibilidad, se realizarán adaptaciones que se aparten significativamente de los contenidos y criterios de evaluación del currículo establecido con carácter general para los alumnos con necesidades educativas especiales que las precisen, incluyendo: valoración inicial, adaptación de los objetivos, selección y priorización de contenidos, utilizaciones metodológicas y utilización de estrategias didácticas y propuesta de actividades diferenciadas. Incidiendo en la organización de los recursos personales y materiales dirigidos a estos alumnos concretos.

Como eje fundamental de la clase de E Física, aquellos alumnos que presentan características individuales cuya imposibilidad para determinados ejercicios, juegos y deportes sean especialmente ponderables seguiremos una acomodación en la realización de los mismos en cuanto a intensidad, participación en los mismos si procede, duración de los mismos y disminución de la dificultad. Llegaremos hasta la no realización de muchos de ellos cambiándolos por otros o adaptándose a fin de

que estos alumnos se encuentren participando en la clase con su grupo de la forma mejor posible.

En el área de Educación Física, trataremos estos contenidos incidiendo fundamentalmente por motivos obvios, en la educación para la salud, pero también incidiremos en el resto de contenidos, especialmente en la educación para la igualdad entre hombres y mujeres, educación ambiental y la educación del consumidor.

8.- RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE:

El alumnado con la materia pendiente pasará el test de condición física correspondiente al curso en el que se encuentra en estos momentos. Dicho test de condición física lo pasará una vez durante para la 1a evaluación, otro para la 2a y otro para la 3a. Los resultados obtenidos le servirán tanto para el curso en el que está, como para la recuperación. La baremación del curso pasado servirá para la evaluación de la pendiente.

El profesor valorará las marcas obtenidas y le servirán al alumno /a para el curso actual, como para el curso pasado.

Así mismo, se tendrá en cuenta la actitud con la que el alumno /a desarrolla el curso presente.