

I.E.S. CARMEN MARTÍN GAITE

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

E.S.O.

BACHILLERATO

2007 / 08

ÍNDICE

CAPÍTULO I : INTRODUCCIÓN

Presentación	Página 4
Organización del departamento	Página 5
Contribución a la adquisición de las competencias básicas	Página 6

CAPÍTULO II : OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN E.S.O.

1º E.S.O. Objetivos	Página 7
Contenidos	
Criterios de evaluación	
2º E.S.O. Objetivos	Página 10
Contenidos	
Criterios de evaluación	
3º E.S.O. Objetivos	Página 13
Contenidos	
Criterios de evaluación	
4º E.S.O. Objetivos	Página 16
Contenidos	
Criterios de evaluación	
1º BACHILLERATO Objetivos	Página 18
Contenidos	
Criterios de evaluación	

CAPÍTULO III : DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Página 21

CAPITULO IV: METODOLOGÍA DIDÁCTICA	Página 22
CAPITULO V: MATERIALES Y RECURSOS DIDACTICOS	Página 23
CAPITULO VI: PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	Página 25
CAPITULO VII: ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES	Página 30
CAPITULO VIII: TEMAS TRANSVERSALES	Página 33
CAPITULO IX: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	Página 34
CAPITULO X: MEDIDAS ADOPTADAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TIC EN EDUCACIÓN FÍSICA	Página 35
CAPITULO XI: ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRESIÓN ORAL Y ESCRITA EN EDUCACION FÍSICA.	Página 35

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

PRESENTACION

Hoy en día la Educación Física forma parte de la Educación Integral, de aquí que sus fines deban coincidir con los objetivos de la Educación, ya que de lo contrario, dejarían de ser armonizadores para convertirse en perturbadores del equilibrio de la personalidad.

La Educación Física y Deportiva tiene como fin, junto a las demás áreas formativas, el desarrollo armónico de todas las capacidades del alumno en su preparación general para la vida como persona y ciudadano, contribuyendo también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

Esta área se orienta hacia un desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales perfeccionando y aumentando las posibilidades de movimiento, así como asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La comprensión de la conducta motriz no sólo implica mejorar las posibilidades de acción, sin propiciar una reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la misma. La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, si no que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área. Así, las funciones del movimiento son variadas y tiene diferente peso en el currículo según las intenciones educativas predominantes, destacando:

- *Función del conocimiento:* el movimiento como instrumento cognitivo tanto de sí mismo como de su entorno inmediato. Por medio de las percepciones sensomotrices, el alumno toma conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea.
- *Función anatómico-funcional:* mejorando e incrementando la capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.
- *Función estética y expresiva:* a través de las manifestaciones artísticas en la expresión corporal y el movimiento.
- *Función comunicativa y de relación:* utilizando el cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas en toda clase en actividades físicas.
- *Función higiénica:* conservando y mejorando la salud y el estado físico y como prevención de enfermedades y disfunciones.
- *Función agonística:* en tanto que la persona puede demostrar su destreza, competir y superar dificultades a través de movimiento corporal.
- *Función catártica y hedonista:* liberando tensiones y restableciendo su equilibrio psíquico se llega a disfrutar del propio movimiento y su eficacia corporal.

- *Función de compensación:* en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual.

Para conseguir estas funciones, nuestra área utiliza métodos y estrategias de enseñanza-aprendizaje propios, que partiendo de las potencialidades motrices, cognitivas y socio afectivas del alumno, respetando sus diferencias y atendiendo a la diversidad, asegura el desarrollo de los niños y jóvenes en cada uno de los ámbitos: motor, intelectual, afectivo y social.

Es por toda esta multiplicidad de funciones que el área de Educación Física debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los alumnos sus aptitudes y capacidades psicomotrices, fisicomotrices y sociomotrices.

El deporte ha tenido un valor social derivado de ser la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. Este enfoque, tal como es socialmente apreciado, corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas. Para constituir un hecho educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, así mismo realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivos de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

OBJETIVO COMÚN PARA LOS DOS CICLOS Y BACHILLERATO

“Entender que las diferencias, sean del tipo que sean, aportan riqueza y ayudan a establecer el trabajo cooperativo y contemplar la ayuda mutua como método capaz de mejorar las relaciones personales y evitar los conflictos”.

ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

- Paloma Santana (6 horas lectivas y Secretaria del instituto)
- Antonio Varea (16 horas lectivas y Jefe del Departamento de Actividades Extraescolares)
- Carlos Felipe, sustituto de Yolanda Torcal, (14 horas lectivas. Tutor de 3º E.S.O y Jefe del Departamento de Educación Física)

CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS BÁSICAS

La materia de Educación Física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, la Educación física proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria.

La Educación física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias social y ciudadana. Las actividades físicas son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto.

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

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística.

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

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la Educación física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

CAPÍTULO II : OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN E.S.O.

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 1º DE ESO

OBJETIVOS

1. Saber qué es y que persigue la **Educación Física**.
2. Conocer el significado de la **condición física** e identificar cuales son las **capacidades físicas básicas**.
3. Saber hacer un **calentamiento general** sencillo de forma básica.
4. Conocer los diferentes **aparatos y sistemas del cuerpo humano** implicados en la actividad motriz.
5. **Mejorar la condición física y las cualidades motrices** llegando a la conclusión de que la condición física no es solo el desarrollo de las cualidades físicas básicas sino algo que va más allá, relacionado con un concepto amplio de **salud**.
6. Conocer los indicadores de **frecuencia cardiaca y respiratoria**.
7. Conocer el estado de su condición física y aplicar las **pruebas de evaluación** de las capacidades físicas y coordinativas.
8. Adquirir conciencia de los diferentes tipos de ritmo y **realizar una coreografía sencilla** sobre la música marcada por el profesor
9. Adquirir **habilidades específicas** de varios deportes y aplicarlas con sentido en las situaciones reales.
10. Valorar el **medio natural** como lugar posible de práctica de actividad física recreativa, probar alguna de estas actividades y aplicar habilidades que pueden ser utilizadas en el mismo, valorando su utilidad.
11. Entender **la importancia del esfuerzo** en general y de la mejora física tanto cualitativa como cuantitativa.
12. **Aceptar y respetar** los niveles de destreza motriz propio y de los demás.
13. **Colaborar** con el grupo en la consecución de fines comunes.

CONTENIDOS

Condición física y salud

- **El cuerpo humano:** anatomía del aparato locomotor, anatomía y funcionamiento del sistema respiratorio.
- El **calentamiento general:** fases y elaboración teniendo en cuenta las mismas. Valoración de su importancia en la prevención de lesiones. Elaboración personal.
- **Las CFB como parte de la CF .** ¿cuáles son?. Evaluación de las mismas a través de los test. Ejecución esforzada en su realización. Práctica de ejercicios y juegos cooperativos y competitivos para su desarrollo. Relación con la salud. Resistencia aeróbica, fuerza general, flexibilidad y velocidad
- **Actitud postural:** práctica de coger pesos adecuadamente, posiciones corporales correctas e incorrectas. Valoración de la importancia de la adecuada postura corporal y de la importancia de prevenir malos hábitos posturales.
- **Toma de conciencia** de la propia condición física.
- **Predisposición al trabajo** para buscar la mejora de la condición física.
- **Valoración de los efectos positivos de los hábitos higiénicos.**

Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- **Capacidades coordinativas o cualidades motrices:** Práctica de actividades dirigidas a su desarrollo mediante todo tipo de HMB (carreras, saltos, giros, lanzamientos...) de forma aislada y combinada (p.e. circuitos), en situaciones reto, cooperativas o competitivas y jugadas.
- **Juegos y deportes:** convencionales (colectivos: iniciación al **baloncesto** y **unihoc**; y de adversario: **palas**), tradicionales, recreativos y alternativos. Diferencia juegos-deportes. Aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos comunes y aplicables a los diferentes grupos de deportes (colectivos, individuales y de adversario). Respeto a las reglas, a los compañeros y al material. Distinción técnica-táctica.
- **Cooperación y aceptación** dentro de las funciones de la labor de equipo.
- **Aceptación del reto** que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad.
- **Respetar y aceptar las normas** y los diferentes reglamentos deportivos.

Actividades en el Medio Natural

- El medio natural: posibilidades de actividades. Búsqueda de espacios próximos. **Recursos básicos. Valoración del medio natural** y medidas para su preservación.
- Nociones de **supervivencia**. Técnicas de montaje de diferentes tipos de **tiendas de campaña**.
- Experimentación de diferentes actividades y juegos recreativos en el medio natural. (**Sendas y actividades multideportivas**).
- Toma de conciencia en **el impacto ambiental** que tiene nuestras costumbres.

Expresión Corporal

- **Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos**. Vivencia del ritmo interno y de externo mediante ejercicios de respiración y música.
- El cuerpo como vehículo de expresión.
- Conocimiento de las danzas populares.
- Práctica de actividades para la **desinhibición y la cohesión** grupal. Juegos, imitaciones, representaciones y coreografías sencillas. Actuación desinhibida, respetuosa, tolerante y abierta a nuevas formas de expresarse y moverse.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Identificar, conocer y practicar ejercicios para realizar **calentamientos generales**.
2. Incrementar las **capacidades físicas trabajadas** durante el curso, tomando como referencia los baremos generales y mejorando con respecto al nivel de partida.
3. Adquisición de **gestos técnicos y tácticos** de los diferentes juegos y deportes.
4. **Participar de forma activa** en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones.
5. Diferenciar los **ritmos** externos de los internos y vivenciarlos. En el caso de los externos a través de la realización de una

coreografía sencilla y en el caso de los internos a través de **actividades de relajación** manteniendo el silencio durante su desarrollo

6. Utilizar de forma adecuada las técnicas en las actividades en el **medio natural**.
7. Adoptar una **actitud crítica** ante la falta de cuidado y conservación a la que el medio natural está siendo sometido.
8. Llevar al día los contenidos del **cuaderno de la materia**, así como realizar los trabajos que el profesor determine para la superación de la materia.. Realización de trabajos escritos cuando no se participe (habiéndolo justificado adecuadamente) en las actividades extraescolares programadas para su nivel.
9. **Cumplir las normas de comportamiento** que vienen reflejadas tanto en el RRI del centro como las elaboradas específicamente para el área de EF.

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º DE ESO

OBJETIVOS

1. Realizar de forma habitual y autónoma un **calentamiento general** antes de la actividad física.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos , riesgos, y contraindicaciones que la **práctica regular de la actividad física** tiene para la salud individual y colectiva
3. **Valorar el estado de sus capacidades físicas y habilidades específicas** y realizar tareas dirigidas a la **mejora de la condición física** y las condiciones de salud y calidad de vida, haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.
4. Consolidar **hábitos de higiene** y valorar sus efectos positivos ante la actividad física.
5. Conocer y practicar modalidades **deportivas individuales, colectivas y de adversario**, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.

6. Realizar **actividades físico-deportivas en el medio natural** que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
7. **Realizar actividades deportivas y recreativas** con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
8. **Valorar** y practicar **actividades rítmicas** con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
9. Entender **la importancia del esfuerzo** en general y de la mejora física tanto cualitativa como cuantitativa.
10. **Aceptar y respetar** los niveles de destreza motriz propio y de los demás.
11. **Colaborar** con el grupo en la consecución de fines comunes.

CONTENIDOS

Condición física y salud

- El **calentamiento general**: fases y elaboración teniendo en cuenta las mismas. Valoración de su importancia en la prevención de lesiones. Elaboración personal.
- **Las CFB**: Evaluación de las mismas a través de los test. Ejecución esforzada en su realización. Práctica de ejercicios y juegos cooperativos y competitivos para su desarrollo. Relación con la salud. Resistencia aeróbica y flexibilidad.
- **Actitud postural**: práctica de coger pesos adecuadamente, posiciones corporales correctas e incorrectas. Valoración de la importancia de la adecuada postura corporal y de la importancia de prevenir malos hábitos posturales.
- **Toma de conciencia** de la propia condición física.
- **Predisposición al trabajo** para buscar la mejora de la condición física.
- **Valoración de los efectos positivos de los hábitos higiénicos.**

Habilidades específicas

a. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales

- **Capacidades coordinativas o cualidades motrices**: a través de habilidades gimnásticas.
- **Juegos y deportes**: convencionales (colectivos: **baloncesto, balonkorf, y ultimate**), tradicionales, recreativos y alternativos. Aprendizaje de los fundamentos técnico-tácticos. Respeto a las reglas, a los compañeros y al material. Distinción técnica-táctica.

- **Cooperación y aceptación** dentro de las funciones de la labor de equipo.
- **Aceptación del reto** que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad. **Respeto a los compañeros.**
- **Respetar y aceptar las normas** y los diferentes reglamentos deportivos.

b. Habilidades en el Medio Natural

- **Senderismo:** ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido. Normas de seguridad. Simbología.
- **Cabuyería,** iniciación a las habilidades manipulativas.
- **Respeto al medio natural y urbano:** toma de conciencia del impacto ambiental que tienen nuestras costumbres en el deterioro del medio ambiental.

c. Ritmo y Expresión

- El **tempo y el ritmo:** práctica de actividades con diferentes ritmos. Vivencia del ritmo interno y de externo mediante ejercicios de relajación, ritmos auto contruidos sencillos y mediante música.
- **Expresión corporal: el gesto y la postura** como elementos de expresión. Manifestación de ideas, situaciones, sentimientos, argumentos... a través de diferentes gestos y posturas. Utilización de las calidades del movimiento para desenvolverse en el espacio. Exploración de todas las posibilidades de movimiento del cuerpo y de sus segmentos.
- Práctica de actividades para la **desinhibición y la cohesión** grupal. Juegos, imitaciones, representaciones y **coreografías sencillas.** Actuación desinhibida, respetuosa, tolerante y abierta a nuevas formas de expresarse y moverse.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Realizar de forma autónoma **calentamientos generales** y elaborar una serie de calentamientos por escrito incluyendo diferentes ejercicios y respetando los criterios dados por el profesor/a.
2. Emplearse a fondo en la realización de las **pruebas de evaluación de las CFB** y de las capacidades coordinativas, valorar en su justa medida su importancia, conocer su función y saber que **CFB** (Fuerza,

resistencia, vel o flex) o que C. coordinativa (coordinación o equilibrio) se está evaluando con cada prueba.

3. Conocer y practicar juegos y **deportes colectivos**, aplicando las reglas, la técnica y elaborando estrategias de ataque y defensa.
4. Ejecución práctica de ejecuciones libres y obligatorias de **ritmo**.
5. **Participación activa** en la realización de todas las tareas que se plantean en la clase de educación física.
6. **Realizar un recorrido** aplicando los criterios de seguridad y comportamiento dados. Proponer medidas para el cuidado, respeto y mejora del MN.
7. Llevar al día los contenidos del **cuaderno de la materia**, así como realizar los trabajos que el profesor determine para la superación de la materia..
8. Realización de **trabajos escritos** cuando no se participe (habiéndolo justificado adecuadamente) en las actividades extraescolares programadas para su nivel.
9. **Cumplir las normas de comportamiento** que vienen reflejadas tanto en el RRI del centro como las elaboradas específicamente para el área de EF.

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º DE ESO

OBJETIVOS

1. Ser autónomo en la ejecución de **calentamientos específicos**
2. Evaluar el nivel en que se encuentra su aptitud física, según los parámetros obtenidos en **los test**.
3. Relacionar como a través de la **actividad física mejora la salud** y la calidad de vida.
4. Relacionar su **condición física** con sus capacidades para el desarrollo de actividades físicas.
5. Adquirir las nociones básicas de **alimentación** para analizar y planificar un dieta equilibrada.
6. Mejorar técnica y tácticamente en los **deportes** practicados.
7. Mejorar su condición física a través de **actividades en el medio natural** respetando su conservación.
8. Practicar **habilidades específicas de orientación** y conocer y valorar su aplicación en el desarrollo de cualquier actividad realizada en el medio natural.
9. Desarrollar a través de la actividad física **el autocontrol y la superación**.
10. **Participar en actividades deportivo-recreativas** independientemente del nivel de destreza personal.

11. **Aprender a escuchar** para luego hacer y saber porque se hace.
12. **Valorar y respetar** a los compañeros al material y al profesor.

CONTENIDOS

Condición física y salud

- **El calentamiento:** Efectos sobre los distintos sistemas orgánicos. Ejecución autónoma de calentamientos específicos.
- **Las CFB :** Desarrollo de la F, V, R y Flexibilidad. Conocimiento de los **tipos** de Fuerza (máxima, resistencia, rápida), de la velocidad (desplazamiento y gestual), resistencia (aeróbica y anaeróbica) y de la Flexibilidad (dinámica y estática). Aplicación de los **sistemas de desarrollo** de las **CFB relacionadas con la salud** (resistencia aeróbica mediante carrera continua (ritmo fijo y variable), flexibilidad (streching) Fuerza-resistencia (circuitos, parejas, autocarga).
- Valoración del hecho de alcanzar una **buena condición física como base para una buena salud.**
- **Alimentación:** Fundamentos básicos. Análisis de hábitos. Planificación de un dieta equilibrada.
- **Gimnasias suaves:** Práctica y valoración de sus efectos.
- **Disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física sistemática.**

Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.

- **Deportes: voleibol.** Práctica en situación simplificada y real y mediante planteamientos cooperativos y competitivos. Distinción de los **aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.** Práctica y desarrollo de los mismos. Valoración del aspecto recreativo como motor de práctica de AFD
- **Juegos populares y tradicionales:** Investigación y práctica.
- **Participación con independencia del nivel de destreza.**
- **Cooperación y aceptación** dentro de las funciones de la labor de equipo.
- **Aceptación del reto** que supone competir con otros sin que ello suponga actitudes de rivalidad. **Respeto a los compañeros.**
- **Respetar y aceptar las normas** y los diferentes reglamentos deportivos.

Actividades en el medio natural

- **Orientación:** lectura de mapas topográficos del concejo, interpretando la simbología y las curvas de nivel. Orientación del mapa con la brújula. Carrera de orientación en entorno natural. Respeto a las normas de comportamiento fuera del centro. Valoración de las habilidades de orientación aplicables a cualquier AMN.
- **Primeros auxilios.** Aplicación de técnicas.
- **Autonomía** para desenvolverse en medios que no son los habituales.
- **Respeto al medio natural.** Valoración de los efectos que sobre el medio natural tiene la correcta o incorrecta utilización del mismo.

Expresión Corporal

- **El espacio:** el espacio interior, espacio físico, espacio social. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
- **Métodos de relajación.**
- **Practica de diferentes bailes y danzas:** Del mundo, moderas y de salón.
- Mostrar actitudes **de cooperación y ayuda.**
- **Respeto** a la realización de actividades por parte de los compañeros.
- **Aceptar las diferencias de habilidad.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar y desarrollar teórica y prácticamente un **calentamiento específico apoyado con soporte musical.**
2. **Incrementar las capacidades físicas y psicomotrices, valorando la mejora personal.**
3. Analizar los efectos de **las capacidades físicas trabajadas.**
4. Utilizar **la frecuencia cardiaca** como medio para valorar la intensidad del esfuerzo.
5. Ser capaz de elaborar un **dieta equilibrada.**
6. Realizar **la actividad de Orientación** utilizando el mapa y la brújula de forma correcta.
7. Controlar los gestos técnicos básicos para la práctica del **Voleibol.**
8. Practicar y elaborar una **composición de baile** en grupos.
9. Llevar al día los contenidos del **cuaderno de la materia**, así como realizar los trabajos que el profesor determine para la superación de la materia.

10. Realización de **trabajos escritos** cuando no se participe (habiéndolo justificado adecuadamente) en las actividades extraescolares programadas para su nivel.
11. **Cumplir las normas de comportamiento** que vienen reflejadas tanto en el RRI del centro como las elaboradas específicamente para el área de EF.

OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º DE ESO

OBJETIVOS

1. **Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades**, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tiene efectos negativos para la salud individual y colectiva.
2. **Ser autónomo** en los calentamientos diferenciando una parte general de una específica según la AF posterior.
3. **Aumentar y mejorar mediante el acondicionamiento físico** las capacidades físicas básicas.
4. **Adquirir habilidades específicas de los deportes impartidos** y aplicarlas en las situaciones reales.
5. Participar desarrollando actitudes de **cooperación** y valorando los aspectos de **relación** que tiene las actividades físicas.
6. Conocer y valorar **los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas**.
7. Aprender a utilizar **la relajación** como medio para recobrar el equilibrio psíquico.
8. **Aprender a aceptar las diferencias** que existen dentro de la clase de educación física atendiendo a las habilidades personales.
9. Aprender a realizar expresiones artísticas con **coreografías sencillas**.
10. Consolidar las habilidades específicas de **orientación**.

CONTENIDOS

Condición física y salud

- El **calentamiento** general y específico: Pautas para su elaboración. Realización autónoma
- **Primeros auxilios**: el botiquín: contenido. Práctica del protocolo de actuación (PAS). Práctica de los pasos a seguir en la atención a un accidentado (valoración primaria y secundaria). Actuación en accidentes cotidianos: quemaduras leves, epistaxis, atragatamientos (maniobra del Heimlich). Lesiones deportivas.
- **Condición física y capacidades físicas básicas**: fundamentos biológicos, efectos sobre el organismo. Aplicación de los **test de condición física**. Elaboración de un fichero personalizado de su propia condición física. **Sistemas de entrenamiento**, conocimiento y aplicación

práctica. Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de una mejor calidad de vida

- **Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal.**
- Valoración de los efectos que determinadas prácticas tienen sobre la condición física.

Habilidades específicas

a. Habilidades deportivas

- **Técnica y táctica deportiva del Voleibol.** Fundamentos del entrenamiento deportivo. Perfeccionamiento de la técnica, táctica y estrategia. Resolución de problemas en situaciones de juego real. Práctica en competición durante el curso.
- **Cooperación y aceptación de las funciones** atribuidas dentro de una labor de equipo
- Valoración de la función de **integración social** que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- **Superación y exigencia personal.**

b. Habilidades en el Medio Natural

- **Orientación:** Los elementos materiales en las carreras de orientación: mapa de orientación, brújula, tarjeta de control, tarjeta de descripción de controles y balizas. Práctica de juegos de orientación para el manejo de mapa y brújula. Carrera de orientación en Parque Natural del Soto (Móstoles). Respeto a las normas de comportamiento fuera del centro. Valoración de las habilidades de orientación aplicables a cualquier AMN.
- Técnicas básicas para el desarrollo de las actividades de **piragüismo, canoa, escalada y tiro con arco.**
- **Autonomía** para desenvolverse en medios que no son los habituales.
- **Respeto al medio natural.** Valoración de los efectos que sobre el medio natural tiene la correcta o incorrecta utilización del mismo.

c. Ritmo y expresión

- **Relajación.** Características del método Schultz de relajación. Puesta en práctica de diferentes métodos de relajación.
- **Ritmo:** práctica de movimientos coordinados, globales o por segmentos con una base rítmica. Creación y realización de una coreografía sencilla.
- **Valoración de los niveles de destreza tanto de uno mismo como de los demás.**
- **Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones.**
- **Participación y aportación al trabajo en grupos.**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar y desarrollar teórica y prácticamente un **calentamiento general y específico**.
2. **Incrementar las capacidades físicas** de resistencia, flexibilidad y fuerza y resistencia muscular respecto a sí mismo y al entorno de referencia.
3. Desarrollar de manera autónoma un **plan de trabajo** para la mejora de la flexibilidad y la resistencia aeróbica.
4. **Comportarse respetuosamente con el medio natural** y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.
5. Coordinar las acciones propias con las del equipo, **participando en el deporte** seleccionado de forma cooperativa.
6. **Participar de forma activa** en la realización de actividades físico-deportivas.
7. **Aceptar las diferencias de habilidad**, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etc.
8. **Utilizar técnicas de relajación** para recobrar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
9. Realizar mediante la aplicación de técnicas básicas, **producciones artísticas sencillas**, cooperando con los compañeros y dándoles un matiz expresivo.
10. Realizar los **trabajos** que determine el profesor para la superación de la materia.

CAPÍTULO II : OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 1º BACHILLERATO

OBJETIVOS GENERALES

1. Conocer **los mecanismos fisiológicos de adaptación** a la práctica sistemática de las actividades físicas, valorando esta como un elemento que favorece su desarrollo personal y facilita la mejora de la salud y calidad de vida.
2. **Evaluar las necesidades personales, respecto de su condición física** y por medio de aquellas actividades físicas que contribuyen a satisfacer y constituyen un medio para el disfrute del tiempo de ocio.
3. **Adoptar una actitud de responsabilidad** en la autoexigencia y la autonomía en el proceso del propio desarrollo motor.
4. **Cooperar en actividades de equipo** y participar en ellas con independencia del nivel que se puede alcanzar.
5. **Consolidar la autonomía** de forma que la práctica del ejercicio físico se convierta en algo habitual en su vida.
6. **Utilizar la relajación** como recurso para aliviar las tensiones y reducir los desequilibrios propios de la vida diaria.
7. **Mejorar la salud** manteniendo unos hábitos nutricionales adecuados.

8. Trabajar de forma teórico-práctica, fomentando en los alumnos la **adquisición de procedimientos para planificar una vida más saludable.**

CONTENIDOS

BLOQUE I: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable. (**Tests**)
- Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. Sistemas de desarrollo de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad. **Elaboración y exposición de un trabajo sobre los diferentes sistemas de entrenamiento.**
- Planificación del trabajo de las **capacidades físicas relacionadas con la salud.** Principios y factores a considerar.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un **programa personal de actividad física y salud**, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- **Nutrición.** Dieta equilibrada y aporte energético para la realización de actividades física.
- Respiración y relajación. **Yoga y Tai-chi.** Aplicar en la vuelta a la calma.
- Desarrollo de una **actitud positiva hacia los esfuerzos intensos** así como conocimiento de la respuesta de nuestro organismo ante dichos sobre esfuerzos.
- Desarrollo de una **actitud crítica ante los factores que inciden negativamente en la salud.**

BLOQUE II: HABILIDADES DEPORTIVAS

- **Diseño y organización de actividades físico-recreativas** para el empleo del tiempo libre.
- **Características del medio natural** (orografía, señalización de sendas...). Realización de una **senda de 14 Km.** en la sierra de Madrid. Autonomía para desenvolverse en el medio natural. Respeto a la naturaleza, reconociendo y utilizando los medios adecuados para disfrutar el aire libre.
- **Orientación (carrera)**, utilización de los conocimientos adquiridos en cursos anteriores y su aplicación en ejecución rápida. Carrera de Orientación en el Parque del Soto de Móstoles introduciendo la variable tiempo.

BLOQUE III: RITMO Y EXPRESIÓN.

- El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
- Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.
- Práctica de movimientos danzados.

- Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación: direcciones, trayectorias, cadencia, intensidad, etc.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Experimentación de actividades físicas en las que se utilice la música como guía y como expresión.
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Superación de miedos e inhibiciones.
- Respeto a la realización práctica de los compañeros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud, acercándose a los valores normales del entorno de referencia.
- Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.
- Elaborar composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás.
- Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.
- Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

CAPÍTULO III: DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

PRIMERA EVALUACIÓN:

Condición Física y Salud

Cada nivel trabaja las capacidades físicas de acuerdo a las capacidades de los alumnos y a sus necesidades según edad... , se hace un planteamiento teórico y luego un mínimo de seis sesiones de práctica para cada una de ellas donde no solo se trabajan sino que ellos investigan sus propias posibilidades. Previamente en el primer ciclo se les hará una evaluación inicial práctica para conocer el punto de partida y poder valorar después la mejora personal con independencia de los parámetros ya fijados.

El Calentamiento

Trabajado en todos los niveles desde 1º de E.S.O con la profundidad adecuada para cada curso.

SEGUNDA EVALUACIÓN:

Habilidades Específicas

- 1) Ritmo y expresión: práctica y experimentación de acuerdo al nivel en que se encuentre el alumno.
- 2) En el medio natural: para los alumnos del segundo ciclo Orientación en la Naturaleza y para el primer ciclo Orientación en los espacios físicos del centro y alrededores.
- 3) Juegos pre-deportivos: para los alumnos del primer ciclo, de forma que al final del mismo hayan visto al menos 4 modalidades.

TERCERA EVALUACIÓN

Deporte

En todos los niveles durante el último trimestre se profundiza en un deporte al aire libre.

Actividades en el medio natural

Por razones lógicas de meteorología, se dejan para este último trimestre las actividades en la naturaleza más importantes.

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DIDÁCTICA

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

ALUMNO:

- Principio de actividad: el alumno es el protagonista activo.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben ser útiles y progresivos.
- Principios de adaptación y diversidad: concreción curricular para los alumnos con características especiales.
- Principio de evaluación individualizada: fijando metas partiendo del estado inicial del alumno.

PROFESOR:

- Principio de ayuda: el profesor debe facilitar el aprendizaje a través de la práctica.
- Principio de interrelación: el profesor debe presentar los contenidos de forma interrelacionada.
- Principio de adaptación y diversidad: el profesor debe adaptar sus materiales a los alumnos con carencias especiales.
- Principio de evaluación continua y personalizada.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

A lo largo de una secuencia de aprendizaje programamos las siguientes actividades:

- Actividades de **inicio y de motivación**, para recordar y asentar conocimientos previos de los alumnos en relación con la unidad a introducir. Han de servir para incentivar al alumno y ponerlo en una situación activa e interesada ante los nuevos aprendizajes.
- Actividades de **desarrollo y aprendizaje**,
- Actividades de **síntesis**. Se hacen al finalizar una unidad de trabajo con el fin de que los alumnos aprecien el progreso realizado desde el inicio. Les ayudará a esquematizar, organizar y relacionar los contenidos y, en definitiva, a construir los aprendizajes.
- Actividades de **refuerzo**: En todas las UD se diseñarán actividades de recuperación para el alumnado que no haya alcanzado los objetivos contemplados en estas. En la elaboración de las mismas se tendrá en cuenta si se trata de conceptos o procedimientos y las características propias del alumno, de acuerdo con la atención a la diversidad.
- Actividades de **profundización**: Dado el planteamiento metodológico de esta programación se facilitará el acceso a nuevos aprendizajes a los alumnos que estén por encima del nivel planteado.
- Actividades de **evaluación**. Es interesante diseñar actividades de coevaluación y auto evaluación, que permitan la auto corrección controlada y desarrollen la autonomía y la responsabilidad, como valor esencial en una E.F. basada en la salud y la ocupación constructiva del tiempo de ocio.

CAPITULO V: MATERIALES Y RECUSOS DIDACTICOS

Curso	departamento	grupo	material	descripción	unidades
2007	Educación Física	deporte	redes	fútbol sala	2
2007	Educación Física	deporte	dianas		4

Curso	departamento	grupo	material	descripción	unidades
2007	Educación Física	deporte	dardos		18
2007	Educación Física	deporte	picas		18
2007	Educación Física	deporte	testigos	atletismo	7
2007	Educación Física	deporte	mazas	gim.rítmica	4
2007	Educación Física	deporte	aros		4
2007	Educación Física	deporte	soga de 3 metros		1
2007	Educación Física	deporte	conos		1
2007	Educación Física	deporte	conos grandes		6
2007	Educación Física	deporte	discos	atletismo	3
2007	Educación Física	deporte	jabalina	atletismo	1
2007	Educación Física	deporte	jaula de pesas		1
2007	Educación Física	deporte	petos		20
2007	Educación Física	deporte	jaulas de balones		3
2007	Educación Física	deporte	redes	voleibol	1
2007	Educación Física	deporte	goma elástica	voleibol	1
2007	Educación Física	deporte	balones medicinales 3 kg		8
2007	Educación Física	deporte	balón medicinal 5 kgs		1
	Educación Física	deporte			0
	Educación Física	deporte			0
2007	Educación Física	deporte			0
2007	Educación Física	deporte	balones	balonmano (estado regular)	10
2007	Educación Física	deporte	balones	voleibol (9 nuevos y 10 usados)	19
2007	Educación Física	deporte	balones	fútbol	3
2007	Educación Física	deporte	balones	balonkorf	9
2007	Educación Física	deporte	pesas	atletismo	2
2007	Educación Física	deporte	raquetas	pinpon	13
2007	Educación Física	deporte	pesas de 1 kg	gimnasia	105
2007	Educación Física	deporte	balones	baloncesto (10 nuevos y 10 usados)	20
2007	Educación Física	deporte	colchonetas azules finas	gimnasia	36
2007	Educación Física	deporte	colchonetas azules grandes	gimnasia	2
2007	Educación Física	deporte	pelotas	tenis	18
2007	Educación Física	deporte	pelotas	pinpon	9
2007	Educación Física	deporte	mesa	pinpon (en estado regular)	1
2007	Educación Física	deporte	volantes	badminton	5
2007	Educación Física	deporte	postes	badminton	2
2007	Educación Física	deporte	bandas elásticas		40
2007	Educación Física	deporte	sogas		34
2007	Educación Física	deporte	raquetas	tenis	2
2007	Educación Física	deporte	redes	badminton	1
2007	Educación Física	deporte	bolsos	floorball	2
2007	Educación Física	deporte	bolas	floorball	10
2007	Educación Física	deporte	palos	floorball	24

Curso	departamento	grupo	material	descripción	unidades
2007	Educación Física	deporte	porterías	floorball	4
2007	Educación Física	deporte	canastas	balonkorf	4
2007	Educación Física	deporte	raquetas	badminton	30
2007	Educación Física	deporte	discos voladores		15
2005	Educación Física	deporte	canastas de balonkorf		4
2005	Educación Física	deporte	palas	ping-pong	13
2005	Educación Física	deporte	dardos		15
2005	Educación Física	deporte	colchonetas	de poco grosor para trabajar en el suelo	30
2005	Educación Física	deporte	cuerdas	para saltar	39
2005	Educación Física	deporte	dianas		3
2005	Educación Física	deporte	discos	atletismo	3
2005	Educación Física	deporte	espalderas		10
2005	Educación Física	deporte	mesas de ping-pong		2
2005	Educación Física	deporte	canastas de baloncesto		5
2005	Educación Física	deporte	balones	balonmano	8
2005	Educación Física	deporte	juegos de unihoc		2
2005	Educación Física	deporte	cajas de ajedrez	fichas de ajedrez	11
2005	Educación Física	deporte	caballo	aparato gimnástico	1
2005	Educación Física	deporte	bolas	unihoc	9
2005	Educación Física	deporte	bolas	ping-pong	10
2005	Educación Física	deporte	bancos suecos		10
2005	Educación Física	deporte	balones	voleibol	16
2005	Educación Física	deporte	balones	para diferentes juegos	5
2005	Educación Física	deporte	balones	medicinales	12
2005	Educación Física	deporte	pesos	atletismo	2
2005	Educación Física	deporte	balones	fútbol sala	4
2005	Educación Física	deporte	volantes	badminton	42
2005	Educación Física	deporte	balones	baloncesto	11
2005	Educación Física	deporte	aros		4
2005	Educación Física	audiovisuales	cinta de vídeo		18
2005	Educación Física	deporte	balones	gomaespuma	3
2005	Educación Física	mobiliario	extintor		1
2007	Educación Física	deporte	colchonetas verdes	gimnasia	3
2007	Educación Física				0
2007	Educación Física				0
2005	Educación Física	mobiliario	mesa		1
2007	Educación Física				0
2005	Educación Física	audiovisuales	casete con cd		1
2007	Educación Física				0
2007	Educación Física				0
2007	Educación Física				0
2005	Educación Física	libro	de consulta/lectura	La preparación Física del fútbol basada en el atletismo. Carlos Álvarez. Ed.	1

Curso	departamento	grupo	material	descripción	unidades
				Gymnos.	
2005	Educación Física	mobiliario	tablón corcho		1
2005	Educación Física	deporte	tableros de ajedrez		15
2005	Educación Física	mobiliario	mesa		2
2005	Educación Física	deporte	picas		16
2005	Educación Física	libro	de consulta/lectura	La preparación Física del fútbol basada en el atletismo. Carlos Álvarez. Ed. Gymnos.	1
2005	Educación Física	escritorio	grapadora		1
2005	Educación Física	deporte	trampolines	aparato gimnástico	3
2005	Educación Física	deporte	redes de voleibol		2
2005	Educación Física	deporte	red de ping-pong		1
2005	Educación Física	deporte	recambios	volantes de dardos	6
2005	Educación Física	deporte	recambios	puntas de dardos	30
2005	Educación Física	deporte	raquetas	badminton	27
2005	Educación Física	deporte	potro	aparato gimnástico	1
2005	Educación Física	deporte	porteras fútbol sala		2
2005	Educación Física	deporte	plinton	aparato gimnástico	1

CAPÍTULO VI: PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

En la Educación Secundaria la orientación didáctica evoluciona hacia su valor formativo y su utilización para la vida.

El alumno hace ejercicios para ser más ágil, más fuerte y tener mejor salud, tomando conciencia de su propio cuerpo. Es necesario pues que adquiera hábitos estables en la práctica del ejercicio físico. Para ello debe participar en el proceso de autoevaluación, impulsando de este modo su autonomía.

El objetivo de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado es conocer si ha alcanzado las *capacidades terminales* y las capacidades más elementales de las que están compuestas (criterios de evaluación).

Para ello se tendrá en cuenta:

- La realización de una **evaluación inicial** que refleje tanto los aprendizajes previos como los intereses del grupo. Esta evaluación permitirá realizar el ajuste de la programación al nivel de los alumnos.
- La **evaluación del grado de adquisición de los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales** recogidos en la programación.

En cuanto a los mínimos de la materia en cada uno de los niveles entre 1º de E.S.O y 4º de E.S.O, estarán reflejados por escrito y a disposición de los alumnos en el tablón del gimnasio o bien en manos de los profesores.

En caso de no llegar a los requisitos mínimos en las pruebas de evaluación que se realicen a lo largo del curso, los alumnos tendrán la posibilidad de alcanzar estos mediante un trabajo escrito de recuperación que le propondrá su profesor como medida ineludible para superar esa parte de la materia. Esto significa que para aprobar la materia es imprescindible superar todas y cada una de las pruebas teórico-prácticas que se realicen a lo largo del curso.

REQUISITOS MÍNIMOS PARA EDUCACIÓN FÍSICA E.S.O

Aparte de los mínimos establecidos para cada una de las pruebas que se realicen a lo largo de los cuatro cursos, quedan establecidos estos otros que tiene que ver con actitud y el trabajo del alumno en la materia:

- Toma de conciencia de que la condición física es imprescindible para lograr un estado de salud aceptable.
- Ser conscientes de cual es el punto de partida de nuestra condición física.
- Valorar que los hábitos de vida tiene una incidencia sobre nuestra salud.
- Reconocer cuales son los hábitos positivos (actividad física, higiene...) y los negativos (tabaco, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...)
- Tener una buena disposición hacia el trabajo y la actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Respeto a las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Participación en todas las actividades que se le propongan, con independencia de su grado de habilidad y destreza.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, entendiendo en su contexto la oposición y la sana rivalidad.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
- Autonomía para desenvolverse en un medio que no es habitual.
- Respeto hacia las diferencias que pueda haber entre compañeros como algo positivo que enriquece el trabajo en grupo.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

• EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO

Las características particulares de la asignatura de Educación Física, hacen que, aún teniendo en cuenta la formación integral de los alumno y sin

perder de vista los objetivos de etapa y ciclo, la materia queda dividida en TRES grandes bloques: conceptos, procedimientos y actitudes.

El peso de cada bloque se distribuye de la siguiente manera:

- 50% práctica
- 30% teoría
- 20% actitud

50% Práctica:

Condición Física , Deportes, Expresión Corporal, Actividades en el Medio Natural

30% Teoría, saber cómo, porqué y para qué se hacen los ejercicios. Nociones de historia y reglamentos de los deportes...

Se compone del seguimiento del cuaderno del alumno, apuntes, fichas y explicaciones del profesor en la práctica.

Sacar al menos un 3 sobre 10 en los exámenes (si los hubiera).

Trabajos monográficos (si los hubiera). Mínimo presentarlo.

20% Actitudes (Comportamiento y esfuerzo): Se parte con 2 puntos en este apartado y se resta cada vez que aparezca alguna de las siguientes conductas:

1-Indumentaria no deportiva, 2- Retraso injustificado (muy frecuente por los desplazamientos parsimoniosos), 3- Cordones desatados, 4- Hablar durante la explicación, 5- Parar a hablar durante la práctica, 6- Desidia o falta de esfuerzo, 7- Disputas, peleas, 8-Lenta transición de la tarea a la explicación y de la explicación a la tarea, 9- Masticar chicle, 10- Lesiones injustificadas, 11-No sacar ni recoge material, 12- Maltratar el material...

Para los alumnos de Bachillerato, teniendo en cuenta que tiene mayor carga teórica, el peso a la hora de calificarles será del 50% en procedimientos, 40% en conceptos y 10% en actitudes. En este nivel se realizarán las recuperaciones de las evaluaciones en el tiempo en que estipule el profesor, y se hará una media de las tres al finalizar el curso, sólo en el caso de que al menos dos de ellas estén aprobadas y una sea la tercera evaluación.

a) Criterios de redondo:

- Por debajo de 5: Se redondea a la baja
- Por encima del 5:
 - Si el decimal es igual o superior a 5 se redondea a la alza
 - Si el decimal es inferior a 5 se redondea a la baja.

b) Faltas de asistencia:

Cada tres faltas de asistencia (no justificadas mediante volante médico), se restará un punto de la nota práctica final de evaluación. Si hubiera que evaluar finalmente mediante trabajos teóricos, la nota no superará nunca el suficiente.

En el sobre de matrícula de los alumnos se incluyó una circular con las normas de actuación ante las bajas por enfermedad que fueron elaboradas por este departamento.

c) Bajas:

La falta de práctica por baja médica prolongada que conlleve la evaluación teórica, alcanzará la calificación que corresponda al nivel de dicha evaluación.

SISTEMA DE RECUPERACION DE EVALUACIONES PENDIENTES

El sistema de recuperación de evaluaciones pendientes dependerá de los contenidos que le hayan llevado a suspender dicha evaluación.

De esta manera si el contenido suspenso es teórico deberá realizar un trabajo propuesto por el departamento para recuperar dicho contenido y por ende la evaluación.

Por el contrario si la parte suspensa corresponde a la práctica, deberá repetir dicha práctica, y superarla, para que la evaluación sea evaluada de forma positiva.

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

Se evaluará:

Teoría: examen de la materia, todo o parte según la trayectoria del alumno.

Práctica: Examen de dominio de los gestos técnicos básicos de las *actividades deportivas y artísticas* que se impartieron en el curso, o de las que tuviera que superar. Por medio de un test de ejecución en circuito que integre las distintas habilidades o pruebas aisladas. Condición física: *test de condición física*.

De cara a la nota final: la teoría 40% y la práctica un 60%.

PROCESO EXTRAORDINARIO DE RECUPERACIÓN DE LAS MATERIAS DE CURSOS ANTERIORES

- **PRIMER CICLO:** Los alumnos deberán entregar el cuaderno de trabajo del nivel que deben recuperar debidamente cumplimentado y en las fechas que sus respectivos profesores les indiquen al comienzo del curso.

Si es para convocatoria extraordinaria, se seguirá el mismo proceso aunque la entrega sea en una fecha única. (*)

- **SEGUNDO CICLO:** Los alumnos de 3º de ESO que tengan la asignatura de 2º de E.S.O suspensa, conseguirán el aprobado siempre que aprueben las dos primeras evaluaciones de 3º E.S.O. En cuanto a 4º de E.S.O, los alumnos con la asignatura pendiente de 3º de E.S.O, aprobarán siempre y cuando superen dicho curso con una nota final no inferior a un 6.
- En Bachillerato los alumnos realizarán un trabajo, de aquellas partes de la materia no superadas y lo entregarán en las fechas que sus respectivos profesores les indiquen al comienzo de curso. (*)

Así mismo, al igual que en el primer ciclo, si es para la convocatoria extraordinaria, se seguirá el mismo proceso aunque la entrega sea en una fecha única.

() : en ambos casos se establecerá el plazo de revisión de dichos trabajos a lo largo del curso; si es posible se hará coincidir con las evaluaciones del curso actual.*

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Es importante para la evaluación en Educación física, no basarse única y exclusivamente en los test cuantitativos, aun cuando éstos pueden ser muy adecuados para la valoración de las capacidades físicas. Los instrumentos basados en técnicas de observación pueden mostrar, igualmente, su validez en diferentes aspectos de la materia. Los registros de datos, obtenidos a través de instrumentos que se fundamentan en las técnicas de observación, le ofrecen al profesorado una información continua sobre diferentes aspectos de la ejecución de los alumnos, y pueden aportar información e influir en un cambio en profundidad del proceso de enseñanza, o bien realizar cambios parciales orientados a aquellos alumnos que presentan problemas. Los instrumentos a utilizar según los contenidos serán:

- **Observación directa:** del funcionamiento en la clase, de las aportaciones de los alumnos realizadas durante las clases, de su participación dinámica, de la constancia en las actividades, de la asistencia con puntualidad y regularidad.
- **Listas de control**
- **Escalas de clasificación**
- **Test específicos de condición física y cualidades motrices.**
- **Pruebas prácticas de habilidades.**

- **Trabajos monográficos.**
- **Fichas de contenido.**
- **Examen teórico.**

PERDIDA DE EVALUACIÓN CONTINÚA

Las faltas de asistencia sin justificar podrán acarrear la pérdida del derecho a la evaluación continua. En el caso del Departamento de educación física, un alumno perderá el derecho a la evaluación continua cuando a lo largo del curso se produzcan 9 faltas injustificadas.

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

La Evaluación de la programación, junto con la de la práctica docente, se efectuará en fases diferenciadas y en cada una de ellas se analizará los elementos de reflexión siguientes:

1º Fase: Se llevará a cabo una evaluación del rendimiento de las unidades didácticas, realizada por los alumnos y el profesor; reflexionando acerca de la consecución de los objetivos propuestos y de la idoneidad de actividades y materiales empleados. El profesor comprobará si la distribución temporal de los contenidos del módulo ha permitido llevar a cabo el desarrollo de la unidad de trabajo en los márgenes previstos.

2ª Fase: Seguimiento de la programación: unidades didácticas previstas en la programación. Unidades impartidas. Tanto por ciento de cumplimiento de la programación.

CAPITULO VII : ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

La diversidad del alumnado viene condicionada por las distintas **capacidades, intereses y motivaciones** que presentan y que se basan en la experiencias previas y el bagaje personal del alumnado, en su trayectoria previa formativa y en su procedencia sociocultural, así como por determinadas **necesidades especiales** vinculadas a una situación de discapacidad o de superdotación que se describirán en el siguiente punto. Todos estos factores de diversidad en nuestro alumnado, tienen que ser considerados por el equipo docente para promover procesos de enseñanza – aprendizaje, que se adecue a la diversidad existente en el grupo-clase, dando una respuesta educativa a las diferencias individuales.

El Departamento siguiendo la programación, adaptará ésta a las dificultades de aprendizaje que vayan surgiendo, atendiendo así los posibles problemas de progreso a través de la metodología de trabajo, la adaptación de

los materiales o de los instrumentos de evaluación. Por tanto la programación debe concebirse de forma abierta y flexible pero sin olvidarnos de los mínimos a conseguir para cada curso.

En Educación Física nos encontramos con grupos muy heterogéneos tanto en las capacidades o habilidades adquiridas como en los ritmos de aprendizaje. Esto supone una gran dificultad para trabajar y conseguir objetivos. Una buena solución sería tener grupos más reducidos o desdobles, pero debido a que esto parece una utopía por el momento, utilizaremos en la medida de lo posible el recurso metodológico de trabajar por grupos de nivel. Igualmente se insiste en dar al alumno toda la información que precise para mejorar sus capacidades y habilidades de forma autónoma, generando hábitos saludables fuera del horario escolar.

OPTATIVIDAD DE ACTIVIDAD:

En la ESO: en los finales de trimestre y tras las evaluaciones se planifica una sesión de juego libre para los [alumn@s](#) que no tengan nada que recuperar, dicha sesión se ofertará bajo las siguientes condiciones:

- Formación de grupos mínimos en función de la actividad.
- Realización de un calentamiento de forma autónomo y específico para la actividad.
- Gestión autónoma y responsable del material (bajo la supervisión de los profesores).

En Bachillerato: la optatividad forma parte de los objetivos de la materia; se busca un [alumn@](#) autónomo y con hábitos de actividad física y salud, por lo que el trabajo por módulos y la gestión individual de su acondicionamiento físico son aspectos claves de este curso, bajo el asesoramiento del profesor.

ADAPTACIONES CURRICULARES INDIVIDUALES (ACI)

Con la aparición de la *Orden ministerial de 10 de Julio de 1995 (BOE de 15 de Julio)* por la que se regula la adaptación del Currículo de la EF para los alumnos con necesidades educativas especiales, desaparece la figura del exento en nuestras clases.

Según la citada orden, las solicitudes de adaptación serán formuladas por los [alumn@s](#) o sus padres a la dirección del centro e irán acompañados de los certificados médicos correspondientes. El Dto. de EF acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Dto. de Orientación.

1. ALUMNOS EXENTOS DE LA PARTE PRÁCTICA DE LA ASIGNATURA

Todos los alumnos exentos de práctica, tanto totales como parciales, así como los que por cualquier circunstancia no pueden hacer la práctica que corresponda en un momento determinado, **deben acudir a clase, tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan y hacer una ficha diaria de las actividades que se realicen en clase, y que, posteriormente, tienen**

que entregar al profesor. Además, deben colaborar en el desarrollo de las clases prestando las ayudas que se le pidan en cuanto a utilización del material, arbitrajes, anotaciones, etc.

Serán calificados por los exámenes teóricos y/o trabajos encargados al grupo en general y por los que se les encarguen de forma especial. Igualmente formará parte de la nota la valoración de las fichas diarias de clase que deberán haber realizado durante el curso. Y también se valorará su actitud en clase: asistencia, respeto, colaboración, participación etc. la valoración porcentual de la calificación será:

Si la exención es parcial o temporal se les examinará de la parte práctica que puedan realizar.

Los criterios de calificación quedan repartidos de la siguiente forma: 60% conceptos y 40% actitud.

Justificantes médicos.

Los alumnos a los que se tenga que realizar una adaptación curricular de la parte práctica de la asignatura como se ha explicado en el párrafo anterior debido a una exención total para la práctica deportiva deben presentar un **certificado médico, dentro del primer mes de curso lectivo**, en el que se especifique la absoluta imposibilidad de realizar ejercicio físico y su carácter permanente.

El Departamento de Educación Física ha elaborado un documento para entregar a los alumnos que tengan alguna imposibilidad de realización de la parte práctica de la asignatura. En él se da información de la normativa oficial (B.O.E. del 15 de Julio de 1995) y de la normativa del Departamento de Educación Física. Este debe ser entregado firmado por el alumno y sus padres junto con el certificado médico oficial

Los alumnos que padezcan una **exención parcial o temporal** deben presentar un **certificado médico** en el que se haga constar el impedimento que padece, las limitaciones de movimiento y las precauciones específicas que deben observarse, así como el tiempo estimado de la duración de la dolencia.

2. ALUMNOS DE INTEGRACIÓN Y COMPENSATORIA

Debido a las características específicas de este tipo de alumnado se realizarán las ADAPTACIONES CURRICULARES ESPECÍFICAS que sean precisas, siguiendo los criterios que detallamos a continuación:

- Adaptación de los objetivos del nivel correspondiente a los mínimos.
- Modificación / eliminación de contenidos
- Adaptación de los criterios de evaluación quedando repartidos los bloques de la siguiente forma: 70% conceptos / procedimientos y 30% actitud.

3. ALUMNOS DE AULA DE ENLACE

Debido a que nuestra asignatura es eminentemente práctica y ésta parte aunque no se sepa el idioma se puede realizar por imitación y gestos, la evaluación de éstos alumnos vendrá dada por la parte práctica 70% y la parte actitudinal 30%. Si durante el curso el alumno aprendiera el idioma se le pediría también la parte teórica.

CAPÍTULO VIII: TEMAS TRANSVERSALES

Tratamiento desde el área de Educación Física:

EDUCACIÓN PARA LA PAZ

- Práctica de juegos cooperativos.
- Práctica de juegos competitivos.
- Práctica de deportes colectivos y de adversario.
- Planteamiento de situaciones conflictivas.
- Elaboración y aplicación de normas por parte del alumnado.
- Análisis y comentario de noticias sobre la violencia en el deporte.
- Minorizar el valor de las victorias.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos.
- Elaboración y puesta en práctica de vueltas a la calma.
- Realización de ayudas a los compañeros en ejercicios de cierto riesgo físico.
- Utilización de indumentaria específica para las clases de E.F.
- Realización de test de condición física como medio de comprobación de su estado de forma.
- Asegurarse de que las zapatillas están correctamente atadas.
- Destinar un tiempo para la ducha (cuando sea necesario).
- Empleo de chanclas en los vestuarios.
- Trabajo de contenidos de actitud postural.
- Predominio de la técnica sobre el rendimiento.
- Comprobación del estado de conservación y de seguridad de los materiales.
- Análisis de artículos sobre el doping, sobre la alimentación e hidratación de los deportistas.

EDUCACIÓN AMBIENTAL

- Organización y realización de salidas al monte, playa, ...
- Realización de actvs. en el entorno natural (parque, pista finlandesa, caminos y senderos,...).
- Autoconstrucciones y reciclaje de material.
- Respeto y cuidado de los materiales.
- Trabajo de contenidos con clara proyección hacia el medio natural: cabuquería, orientación,...
- Empleo racional de los recursos (no dejar los grifos abiertos ni las luces encendidas).

EDUCACIÓN MORAL Y CÍVICA

- Trabajo de juegos cooperativos.
- Trabajo de deportes colectivos y de adversario.
- Colaborar en el uso de los materiales.
- Respeto y valoración por el trabajo de los demás.
- Respeto a las normas establecidas.
- Análisis, reflexión y propuestas de resolución de conflictos.
- Realizar auto evaluaciones y evaluaciones recíprocas.

EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES DE AMBOS SEXOS

- Modificación del grado de dificultad de las tareas.
- Organización en grupos mixtos.
- Uso de lenguaje no sexista.
- Práctica de todos los contenidos por parte de todo el alumnado.
- Empleo de modelos femeninos.
- Análisis y reflexión sobre la actv.fis. y el dxt en la sociedad (mujeres directivas, halterófilas, equipos femeninos de fútbol,...)

EDUCACIÓN VIAL

- Respeto de las normas de circulación cuando se realizan salidas fuera del centro.
- Visionado y análisis de videos sobre actvs. que se realizan en las vías públicas (pruebas ciclistas, rallies, pruebas pedestres...).
- Participar en situaciones de juego alternando los roles de jugador, espectador y árbitro contribuyendo a la concienciación y respeto por los demás y por los responsables de la organización y control de eventos deportivos.
- Observar las premisas establecidas en los juegos o tareas (no correr en sentido inverso al resto de la clase, no entrar al vestuario atropellando a los compañeros,...).
- Realización de gymkanas en bicicleta o patines en el centro.

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

- Analizar la propia indumentaria y calzado deportivo, sus características técnicas y su precio. Realizar una reflexión crítica sobre esto.
- Análisis y estudio de los pros y contras de las bebidas y suplementos alimenticios.
- Autoconstrucción y reciclaje de materiales.
- Analizar los materiales deportivos identificando su uso (¿bicicleta con ruedas lenticulares y cuadro de aluminio para salir al parque?).

CAPÍTULO IX: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

1º E.S.O

Senda (Camino de la Mina de Mingo, Navalcarnero), 06 de noviembre de 2007

Multideporte (Hípica, Voley playa y montaje de tiendas de campaña) San Martín de Valdeiglesias. 10 de junio de 2008.

2º .E.S.O

Senda (Camino Rio Guadarrama, Navalcarnero), 07 de noviembre de 2006.

Multideporte (Piragüismo, rapel y cabuyería) San Martín de Valdeiglesias. 11 de junio de 2008.

3º E.S.O

Iniciación a la Orientación. Parque de Polvoranca, Alcorcón. 7 de Febrero de 2008.

4º E.S.O

Orientación por parejas en el Parque Natural del Soto en Móstoles. 12 de febrero de 2008.

1º BAHILLERATO (CCSS Y TECNOLÓGICO)

Carrera de Orientación en el Parque de Polvoranca, Alcorcón. 14 de febrero de 2008.

Camino Smidth 23 de mayo de 2008.

*** Aparte de las actividades extraescolares propias del temario de Educación Física, en este centro es una tradición que en el segundo y tercer trimestre, se programan competiciones deportivas que abarcan a todos los niveles educativos y que tiene lugar en los recreos de lunes a viernes. Dichas competiciones culminan en la Jornada Deportiva de Junio donde se celebran las finales de los diferentes deportes y categorías además de la entrega de premios.

Otra actividad extraescolar importante es la participación en las competiciones escolares de atletismo y tiro con arco de la Comunidad de Madrid, programa Madrid Olímpico, donde nuestros alumnos con gran esfuerzo personal han participado y participan este curso. Dichas competiciones se han celebrado en las pistas de Atletismo de Vallehermoso (Madrid) y en Puerta de Hierro (Madrid) los sábados por la mañana.

Este año comienza nuestra participación en los Campeonatos Escolares organizados por la Comunidad de Madrid que tienen lugar los martes y jueves de 16:00 a 18:00, en los deportes de fútbol sala, baloncesto y ajedrez.

CAPITULO X: MEDIDAS ADOPTADAS PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS

TIC EN EDUCACIÓN FÍSICA

La educación física, aún siendo una materia con un marcado carácter procedimental, puede beneficiarse de los recursos que las nuevas tecnologías ofrecen para el aprendizaje de los contenidos propios del área.

Llegado el momento de abordar los contenidos, existen medios adecuados para adaptar la enseñanza a los nuevos sistemas de comunicación basados en los sistemas informáticos.

El ejemplo más claro, lo tenemos en el interés por **internet** de manera progresiva. Internet se ha constituido en una fuente de información de una inmensa magnitud. Tanta, que en muchas ocasiones se traduce en un inconveniente para acceder a los datos más interesantes y originales.

CAPITULO XI: ESTRATEGIAS DE ANIMACIÓN A LA LECTURA Y EL DESARROLLO DE LA EXPRESIÓN Y COMPRENSIÓN ORAL Y ESCRITA EN EDUCACION FÍSICA.

Entre las estrategias para animar al alumnado a leer, así como favorecer su desarrollo expresión y comprensión oral y escrita, podemos destacar:

- La lectura y comprensión del libro de Educación Física propuesto por el departamento.
- A través de coloquios, debates acerca de temas de interés como: hábitos saludables, dieta equilibrada...
- Por medio de la consulta bibliografica propia de la materia que se encuentra en la Biblioteca del instituto.