

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

I.E.S. GERENA. CURSO 2015-2016.



ÍNDICE

0.- INTRODUCCIÓN.

1.- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.

2.- CONTEXTUALIZACIÓN.

3.- OBJETIVOS.

3.1. Objetivos Generales del área para toda la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

3.2. Objetivos Específicos de etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria para todo el área de Educación Física.

3.3. Objetivos Específicos de Bachillerato.

4.- COMPETENCIAS BÁSICAS.

4.1. Importancia de las competencias básicas en E.F.

4.2. Competencias básicas para la educación secundaria obligatoria y bachillerato.

5.- CONTENIDOS EN E.F.

5.1. 1ºESO

5.2. 2º ESO

5.3. 3º ESO

5.4. 4º ESO

5.5. BACHILLERATO

6.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR NIVELES.

6.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE ANDALUCÍA PARA EDUCACIÓN FÍSICA.

1. ESO.

2. BACHILLERATO.

7.- METODOLOGÍA.

7.1. Actividades de lectura, escritura y expresión oral.

7.2. Atención a la diversidad.

7.3. Actividades extraescolares y complementarias.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 2 de 66



7.4. Materiales y recursos.

8.- EVALUACIÓN.

8.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES.

- a) Recuperación de pendientes
- b) Convocatoria extraordinaria de septiembre
- c) Abandono de la asignatura
- d) Plan para el alumno repetidor

8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS.

8.2.1. ETAPA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.

- a) 1º ESO
- b) 2º ESO
- c) 3º ESO
- d) 4º ESO

8.2.2. BACHILLERATO.

- a) 1º Bachillerato
- b) 2º Bachillerato

8.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

8.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN GENERALES.

9.- CONTENIDOS TRANSVERSALES.

10.- FIRMAS DE LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.

11.- BIBLIOGRAFÍA.

12.- ANEXO-



0.- INTRODUCCIÓN.

La Educación Física ha sido considerada, tiempo atrás, como algo intrascendente o meramente lúdico. Con esta Programación pretendemos que la Educación Física sea, ante todo, *educación*, y no un adiestramiento corporal, ofreciendo al alumnado posibilidades de autosuficiencia, equilibrio y recuperación de valores mediante métodos y sistemas de aprendizaje para el enriquecimiento de su vida personal. Para ello, lo dotaremos de recursos, hábitos y destrezas que les permitan mejorar sus condiciones de vida y salud, a través del ejercicio físico-deportivo disfrutando y valorando las posibilidades de lo corporal.

Es pues de vital importancia concienciar al alumnado, desde un primer momento, de que, la educación física no es la “asignatura de deportes” o la “gimnasia”, siendo necesario para el desarrollo de la misma contar con materiales y métodos muy diferentes a los conocidos hasta el momento. Lo cual no significa que los aprendizajes previos, las expectativas y los intereses del alumnado no se vayan a tener en cuenta, ya que los mismos serán recogidos durante las primeras sesiones mediante la evaluación inicial.

Por otro lado, uno de los aspectos importantes que se pretende trabajar es el de la *transferencia*, tanto vertical (conocimientos que sirven de base para otros más complejos), como horizontal, primando en determinados casos esta última, de forma que los aprendizajes alcanzados través de la Educación Física sean llevados a la vida diaria del alumnado, siempre desde el punto de vista de la Salud y no valorando en exceso otras facetas menos enriquecedoras como son la competitividad, el sobreentrenamiento, el mantenimiento de estereotipos sexistas, etc. Todo lo contrario, se intenta favorecer desde el principio la importancia del trabajo en equipo, la solidaridad, el compañerismo, la autodisciplina, el desarrollo de hábitos de conducta que fomenten el bienestar físico y psíquico, la actitud crítica y de organización favoreciendo la participación en actividades de contenido prioritariamente lúdico, encaminadas a una mejor comunicación entre las personas que componen los grupos, y en cualquier caso, la progresiva autonomía del alumnado en relación a su capacidad de aprendizaje y de realización de actividades de todo tipo, sintiéndose parte integrante del Centro y protagonista de su propia formación.



1.- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.

Por orden de antigüedad en el Centro:

Gabriel María Rodelas Díaz.

Enrique Herrero Romero, Jefe Departamento de Educación Física

Pablo Rodríguez Sánchez

2.- CONTEXTUALIZACIÓN.

Véase Plan de Centro.

3.- OBJETIVOS DEL DEPARTAMENTO.

3.1. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA PARA TODA LA ETAPA DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Tomando como referencia el **Decreto 231/2007**, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía, la ESO contribuirá a desarrollar en alumnado los saberes, las capacidades, los hábitos, las actitudes y los valores que les permitan alcanzar, además de los anteriormente citados, los siguientes objetivos:

- a) Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito **familiar** y **doméstico**, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.
- b) Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad **mensajes** que utilicen códigos **artísticos**, **científicos** y **técnicos**.



- c) Comprender los **principios** y **valores** que rigen el funcionamiento de las sociedades democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.
- d) Comprender los principios básicos que rigen el **funcionamiento del medio físico y natural**, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
- e) Conocer y apreciar las peculiaridades de la **modalidad lingüística andaluza** en todas sus variedades.
- f) Conocer y respetar la **realidad cultural de Andalucía**, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

3.1.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE ETAPA DE ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA PARA TODO EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Tomando como referencia el **RD. 1631/2006**, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO, la enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes **capacidades**:

1. Conocer los **rasgos** que definen una **actividad física saludable** y los **efectos beneficiosos** que esta tiene para la salud individual y colectiva.
2. Valorar la **práctica** habitual y sistemática de **actividades físicas** como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
3. Realizar tareas dirigidas al **incremento** de las posibilidades de **rendimiento motor**, a la mejora de la **condición física** para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de **ajuste, dominio** y **control corporal**, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.
4. Conocer y consolidar **hábitos saludables**, técnicas básicas de **respiración** y **relajación** como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 6 de 66



5. **Planificar** actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Realizar actividades físico-deportivas en el **medio natural** que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
7. Conocer y realizar **actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario**, aplicando los fundamentos **reglamentarios técnicos y tácticos** en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de **respeto, trabajo en equipo y deportividad** en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
9. Practicar y diseñar **actividades expresivas** con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Adoptar una **actitud crítica** ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.



OBJETIVOS DE 1º ESO

1. Desarrollar el **acondicionamiento físico general** a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
2. Conocer, realizar y valorar los beneficios que sobre la salud aporta la práctica de **ejercicios de baja intensidad y dinámicos de fuerza, y de relajación**.
3. Realizar ejercicios y juegos de **calentamiento** de tipo general y de **relajación**, y conocer la importancia de los mismos para la **adquisición de hábitos higiénicos, posturales y la prevención de lesiones**.
4. Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades físico-deportivas, fomentando **actitudes de tolerancia y cooperación**.
5. Practicar las **habilidades motrices** vinculadas a **acciones deportivas** realizando **gestos técnicos** básicos identificando los **elementos reglamentarios** de un deporte **individual**.
6. Conocer y practicar las fases del juego en los **deportes colectivos** respetando y aceptando las **reglas** y aceptando el propio nivel de ejecución y con una disposición a su mejora.
7. Conocer y vivenciar **técnicas básicas de expresión corporal**, así como el significado de parámetros como la **postura, gesto y movimiento**, fomentando la **capacidad expresiva y comunicativa** del alumno mediante **actividades rítmico-expresivas** mostrando una disposición favorable a la **desinhibición**.
8. Conocer, valorar y respetar las posibilidades y normas referentes a la realización de actividades en el **medio natural** para la realización de actividades físico-deportivas.
9. Realizar recorridos a partir de la identificación de señales de **rastreo**.



OBJETIVOS DE 2º ESO

1. Conocer y valorar los efectos que sobre la salud tiene el **consumo** de productos y sustancias negativas y dependientes (tabaco y alcohol), así como destacar la importancia de la hidratación y la práctica de actividad física.
2. Conocer y practicar la **resistencia aeróbica** y **flexibilidad** (FC, zona de actividad).
3. Desarrollar los aspectos de relación con los demás a través de la práctica de actividades físico deportivas, fomentando **actitudes de tolerancia, respeto, aceptación y cooperación**.
4. Conocer la **técnica, táctica y reglamento** de los deportes más generalizados, profundizando en un deporte **individual** y uno **colectivo**.
5. Conocer y vivenciar el cuerpo con sus habilidades de **lenguaje** corporal y **comunicación** no verbal a través de **gestos, posturas** y **control** postural.
6. Realizar movimientos corporales con base rítmica combinando las variables de **espacio, tiempo e intensidad**, así como realizar **improvisaciones** colectivas e individuales.
7. Conocer, valorar y respetar las posibilidades que ofrece el **medio natural** para la realización de actividades físico-deportivas respetando y cuidando el mismo.
8. Realizar recorridos de **senderismo** y conocer los tipos de senderos, material y vestimenta necesaria.



OBJETIVOS DE 3º ESO

1. Comprender los **efectos** duraderos del **entrenamiento** de las distintas cualidades físicas relacionadas con la salud sobre el desarrollo y función de los distintos aparatos y sistemas (cardiovascular, locomotor y respiratorio).
2. Conocer y valorar los **efectos del calentamiento**, pautas de **elaboración y puesta en práctica** del mismo.
3. Conocer y practicar **métodos de entrenamiento** de condición física y salud, en especial los que inciden en el desarrollo de la **resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia**.
4. Conocer y valorar las repercusiones de una adecuada **actitud corporal, alimentación y relajación** adecuadas como medios para mejorar la salud.
5. Profundizar en el conocimiento y práctica de un **deporte colectivo**, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
6. Participar de manera individual y en equipo, practicar el **juego en sí** y erradicar las situaciones de **violencia y agresividad**.
7. Conocer y practicar **bailes y danzas** de forma individual, por parejas o colectivas, mostrando respeto y desinhibición.
8. Conocer y adquirir nociones y técnicas básicas de **orientación**, lectura de mapas y realización de recorridos de orientación, conociendo las normas de seguridad y protección.



OBJETIVOS DE 4º ESO

1. Conocer y practicar las características **del calentamiento específico**, pautas de **elaboración y puesta en práctica** del mismo.
2. Realizar de forma autónoma **calentamientos** basándose en el análisis de las actividades para las que se preparan.
3. Asumir y valorar la **responsabilidad** en el mantenimiento de la **condición física** como medio de mejora de la salud y en consecuencia de la calidad de vida, aceptando sus posibilidades y limitaciones.
4. Conocer y practicar **sistemas y métodos de entrenamiento** de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
5. Conocer y realizar ejercicios de **respiración y relajación** para aliviar tensiones.
6. Valorar los **efectos negativos** de determinados hábitos sobre la condición física y salud, conociendo actuaciones ante lesiones deportivas.
7. Profundizar en el conocimiento y práctica de un deporte **colectivo**, así como realizar actividades de aprendizaje de un deporte de **adversario**, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
8. Participar tanto en la **ejecución práctica** como en la **planificación y organización** de los diferentes deportes.
9. Conocer y valorar el deporte como parte de la **cultura y fenómeno de masas**, fomentando actitudes de reflexión y crítica frente al deporte de competición.



10. Realizar **actividades rítmicas** con base musical proporcionando directrices para la elaboración de **diseños coreográficos**, fomentando el trabajo en grupos y la comunicación.

11. Conocer y participar en la **organización de actividades en el medio natural** realizando actividades en el mismo valorando el impacto medioambiental.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE BACHILLERATO.

Tomando como referencia el **RD. 1467/2007**, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, la enseñanza e la Educación Física en el bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los **efectos positivos** de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un **programa** de actividad física y salud, incrementado las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el **tiempo libre y de ocio**, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando **elementos técnicos** aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el **medio natural**, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una **actitud crítica** ante las prácticas sociales que tienen **efectos negativos** para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, **composiciones** con o sin base musical, como medio de **expresión** y de comunicación.



8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de **relajación** como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

4.-COMPETENCIAS BÁSICAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

4.1. IMPORTANCIA DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 6.1 de la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**, y tomando como referencia los **D.231/2007**, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía, y el **D.416/2008**, de 22 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes al Bachillerato en Andalucía, el **currículo** es la expresión objetivada de las finalidades y de los contenidos de la educación que el alumnado de cada etapa debe y tiene derecho a adquirir y que se plasmará en aprendizajes relevantes, significativos y motivadores.

De la misma manera, se entiende por currículo, siguiendo el **RD. 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO**, el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de esta etapa. Por otro lado, siguiendo el **R.D. 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del Bachillerato y se fijan las enseñanzas mínimas**, se entiende por currículo el conjunto de objetivos, contenidos y criterios de evaluación.

Con todo ello la **finalidad** de la **educación secundaria obligatoria** consiste en lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en él hábitos de estudio y de trabajo; prepararle para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarle para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadano o ciudadana.



La **finalidad** del **Bachillerato** consiste en proporcionar a los alumnos y alumnas, formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.

Para el tratamiento y evaluación de las competencias básicas hemos tenido en cuenta el **R.D. 806** por el que se establece el calendario de aplicación de la nueva ordenación del sistema educativo establecida en la LOE, el **R.D. 1631/2006** así como el **D.231/2007**.

4.2. COMPETENCIAS BÁSICAS EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA Y EN EL BACHILLERATO.

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 natural**, y la **competencia social y ciudadana**.

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

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



La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de **autonomía e iniciativa personal**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, 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 que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

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

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

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



5.- CONTENIDOS EN E.F.

El **RD. 1631/2006**, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO, agrupa los contenidos en 4 grandes bloques:

- CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.
- JUEGOS Y DEPORTES.
- EXPRESIÓN CORPORAL.
- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

5.1. 1º ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento y su **significado** en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Realización de actividades de **baja intensidad** en la finalización de la actividad física.
- Condición física. **Cualidades físicas** relacionadas con la **salud**.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Ejercitación de **posiciones corporales adecuadas** en la práctica de **actividades físicas** y en situaciones de la **vida cotidiana**.
- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- El deporte **individual** y **colectivo** como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.



- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un **deporte individual**.
- Las fases del juego en los **deportes colectivos**: concepto y objetivos.
- Realización de **juegos y actividades** en que prevalezcan aspectos comunes de los **deportes colectivos**.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición favorable a su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Bloque 3. Expresión corporal.

- El cuerpo expresivo: **postura, gesto y movimiento**.
- Experimentación de **actividades expresivas** orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Combinación de distintos **ritmos y manejo** de diversos **objetos** en la realización de actividades expresivas.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de **rastreo**.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

5.2. 2º ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

- **Objetivos** del calentamiento. Calentamiento **general y específico**.
- Cualidades físicas relacionadas con la salud: **resistencia aeróbica y flexibilidad**.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 17 de 66



- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de FC y cálculo de la zona de actividad.
- **Acondicionamiento físico general** con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la **flexibilidad**.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una **postura correcta en actividades cotidianas**.
- Relación entre **hidratación** y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos de consumo de **tabaco** y **alcohol**.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un **deporte diferente al curso anterior**.
- Los **deportes de adversario** como fenómeno social y cultural.
- Realización de **juegos** y **actividades** con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios en los **deportes de adversarios**.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un **deporte colectivo**.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3. Expresión corporal.

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.



- Los **gestos** y las **posturas**. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- Control de la **respiración** y la **relajación** en las actividades expresivas.
- Realización de **movimientos corporales globales** y **segmentarios** con una **base rítmica**, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Realización de **improvisaciones colectivas** e **individuales** como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- El **senderismo**: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
- Realización de **recorridos** preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

5.3. 3º ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento. **Efectos. Pautas para su elaboración.**
- **Elaboración** y **puesta en práctica** de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de **aparatos** y **sistemas** del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: **resistencia aeróbica**, **flexibilidad** y **fuerza resistencia general**, mediante la puesta en práctica de **sistemas** y **métodos** de entrenamiento.
- Reconocimiento del **efecto positivo** que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Adopción de **posturas correctas** en las **actividades** físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.



- Valoración de la **alimentación** como factor decisivo en la salud personal.
- Métodos de **relajación** como medio para liberar tensiones.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un **deporte colectivo** diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 3. Expresión corporal.

- **Bailes y danzas**: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de **bailes** de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar los **bailes y danzas** con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de **orientación** en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

5.4. 4º ESO.

Bloque 1. Condición física y salud.



- Realización y práctica de **calentamientos autónomos** previo a análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Sistemas y métodos de entrenamientos de las cualidades físicas relacionadas con la salud: **resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.**
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de la salud: **efectos beneficiosos, riesgos y prevención.**
- **Aplicación de los métodos** de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un **plan de trabajo** de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- **Relajación y respiración.** Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los **efectos negativos** de determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,..) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por los medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las **lesiones** más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes **individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.**
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de **deportes de adversario** que precisen la utilización de un implemento.
- **Planificación y organización** de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Adquisición de directrices para el **diseño de composiciones coreográficas.**
- Creación de **composiciones coreográficas** colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.



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

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural.
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

5.5. BACHILLERATO.

El **RD. 1467/2007**, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas, agrupa los contenidos en dos bloques:

- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.
- ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

CONTENIDOS BACHILLERATO

Para realizar la secuenciación de los contenidos, se han tenido en cuenta tanto el **RD. 1467/2007**, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas,

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD.

- **Beneficios** de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la **responsabilidad** en el mantenimiento y mejora de la condición física.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 22 de 66



- Realización de **pruebas** de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución de **sistemas y métodos** para el desarrollo de la condición física.
- **Planificación** del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 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.
- Análisis de la influencia de los **hábitos** sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc) en la práctica de la actividad física saludable.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de **relajación**.

ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Análisis de las **salidas profesionales** relacionadas con la actividad físico-deportiva.
- Organización y participación en **torneos deportivo-recreativos** de los diferentes deportes practicados.
- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Realización de actividades físicas utilizando la **música** como apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una **composición corporal** individual o colectiva.
- Reconocimiento del **valor expresivo**, comunicativo y cultural de las actividades practicadas.
- Colaboración en la **organización y realización** de actividades en el **medio natural**.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.



- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

6. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

Las unidades didácticas recogen contenidos de los diferentes bloques de contenidos del currículo oficial. Se ha optado por una secuenciación en la que se trabajen el mayor número posible de actividades físico-deportivas para que, al finalizar la etapa hayan conocido un amplio repertorio de las mismas.

La secuenciación de contenidos se ha realizado teniendo en cuenta factores como el material, las instalaciones utilizadas, las condiciones climatológicas, posibilidades, limitaciones e intereses del alumnado, así como la coincidencia de horarios y el tiempo real de clase (30'-40'). Esta organización prevista tiene un carácter orientativo dado los condicionantes anteriormente mencionados.

En cada unidad didáctica se incluye el tiempo para la evaluación. La denominación de las UU.DD, los contenidos a trabajar y su relación con las competencias básicas se concretan en las Programaciones de Aula aunque se sigue una línea directriz que indica el trabajo de los 4 bloques de contenidos en cada trimestre siempre y cuando los factores anteriormente indicados no alteren el desarrollo de las Programaciones



1º ESO

Nº	Unidad Didáctica	Sesiones	CC.BB	Trimestre
1	Calentamiento. Hábitos saludables e Higiene corporal. Identidad de grupo.	4	CIMF, AIP, SC	1º
2	Condición física y Salud I	9	CIMF, AIP	1º
3	Juegos y deportes . Baloncesto I	9	SC,AA	1º
4	Condición física y Salud II	5	CIMF, AIP	2º
5	Juegos y deportes. Floorball	7	SC,AA	2º
6	Deportes alternativos I. Ultimate I	8	SC,AA	2º
7	Expresión Corporal I. Dramatizaciones.	7	CA, AA, SC	3º
8	Orientación I.	7	CIMF, AIP	3º
9	Juegos y deportes. Fútbol Sala	6	SC, AA	3º

2º ESO

Nº	Unidad Didáctica	Sesiones	CC.BB	Trimestre
1	Calentamiento. Identidad de grupo.	4	CIMF, AIP, SC	1º
2	Condición física y Salud I	8	CIMF, AIP	1º
3	Juegos y deportes. Fútbol y Balonmano.	8	SC, AA	1º
4	Condición física y Salud II	6	CIMF, AIP	2º
5	Juegos y deportes. Voleibol y Deportes Raqueta.	7	SC, AA	2º
6	Deportes alternativos II. Malabares y Diabolo.	8	SC, AA	2º
7	Expresión Corporal II. Bailes.	6	CA, AA, SC	3º
8	Senderismo.	4	CIMF, AIP	3º
9	Juegos y deportes. Hockey.	6	SC, AA	3º



3º ESO

Nº	Unidad Didáctica	Sesiones	CC.BB	Trimestre
1	Ejercicio físico y Salud. Identidad de grupo.	4	CIMF, AIP, SC	1º
2	Condición física y Salud	9	CIMF, AIP	1º
3	Juegos y Deportes. Baloncesto/Voleibol.	9	SC, AA	1º
4	Condición física y Salud.	6	CIMF, AIP	2º
5	Juegos y deportes. Floorball/Deportes Raqueta.	8	SC, AA	2º
6	Deportes alternativos. Ultimate II.	8	SC, AA	2º
7	Expresión corporal. Salsa/Bailes.	7	CA, AA, SC	3º
8	Orientación II.	7	CIMF, AIP	3º
9	Juegos Cooperativos. Fútbol americano.	6	SC, AA	3º

4º ESO

Nº	Unidad Didáctica	Sesiones	CC.BB	Trimestre
1	Ejercicio físico y Salud. Identidad de grupo.	4	CIMF, AIP, SC	1º
2	Condición Física	9	CIMF, AIP	1º
3	Juegos y deportes. Fútbol y Balonmano/Voleibol.	9	SC, AA	1º
4	Condición física.	5	CIMF, AIP	2º
5	Juegos y deportes. Rugby TAG.	7	SC, AA	2º
6	Deportes alternativos. Ultimate III/Malabares.	8	SC, AA	2º
7	Composiciones coreográficas. Zumba	7	CA, AA, SC	3º
8	Actividades en el medio natural.	7	CIMF, AIP	3º
9	Deportes adaptados. Fútbol para ciegos.	6	SC, AA	3º



BACHILLERATO

Nº	Unidad Didáctica	Sesiones	CC.BB	Trimestre
1	Condición física y Salud. Identidad de grupo.	8	CIMF, AIP, SC	1º
2	Nutrición básica	2	CIMF,	1º
3	Ejercicio físico y sedentarismo.	3	CIMF, AIP	1º
4	Juegos y deportes. Balonmano/Voleibol.	7	SC, AA	1º
5	Juegos y deportes. Rugby TAG/Fútbol.	8	SC, AA	2º
6	Deportes alternativos. Ultimate IV.	8	SC, AA	2º
7	Organización actividades. Torneos. ultimate.	4	SC, AA, AIP	3º
8	Expresión corporal. Salsa/Bachata/Zumba	6	CA, AA, SC	3º
9	Expresión corporal. Performance/Match improvisación/Mimo/Clown	6	CA, AA, SC	3º
10	Actividades en el medio natural.	8	CIMF, AIP	1,2,3



6.1. CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE ANDALUCÍA PARA EDUCACIÓN FÍSICA.

6.1.1. ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA.

No hay contenidos específicos

6.1.2. BACHILLERATO.

La **Orden de 5 de agosto de 2008**, por a que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en Andalucía establece dos núcleos temáticos :

- CULTURA PARA LA SALUD DINÁMICA.
- CULTURA PARA LA UTILIZACIÓN CONSTRUCTIVA DEL OCIO.

CULTURA PARA LA SALUD DINÁMICA.

- **Beneficios** de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la **salud**.
- Aceptación de la **responsabilidad** en el mantenimiento y mejora de la condición física desde la realización de **pruebas** de evaluación de la condición física saludable.
- **Planificación** del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de **sistemas y métodos** para el desarrollo de la condición física.
- 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.
- Análisis de la influencia de los **hábitos** sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc) en la práctica de la actividad física saludable.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de **relajación**.



CULTURA PARA LA UTILIZACIÓN CONSTRUCTIVA DEL OCIO.

A) Desde los juegos y deportes

- Perfeccionamiento de los **medios técnico-tácticos** y de los principios fundamentales de **ataque y defensa** de un deporte ya iniciado en la etapa anterior, respetando los distintos puntos de partida existentes en el alumnado.
- Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma .
- Práctica de técnicas específicas de **actividades de pala o raqueta**, transfiriendo para su aprendizaje los principios fundamentales de los deportes de cancha dividida.
- Análisis de las **salidas profesionales** relacionadas con la actividad físico-deportiva.
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de un deporte en la salud.
- Desarrollo de la actitud crítica y autocrítica ante las actividades deportivas, desde los papeles de participante, espectador y consumidor, revisando los valores que la sociedad les otorga.
- Comprensión y vivencia de las actividades lúdicas tradicionales como elementos de la cultura.

B) Desde el ritmo, la expresión y la comunicación corporal

- El desarrollo de las capacidades que permitan al alumnado explorar la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás.
- Realización de actividades que contribuyan a la creación de composiciones tanto individuales como grupales.
- El conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.



- El desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo-comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.
- Realización de actividades físicas utilizando la **música** como apoyo rítmico.
- Reconocimiento del **valor expresivo**, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona.

C) En el entorno natural

- Aspectos generales y específicos en la **organización** de actividades en el **medio natural**.
- Perfeccionamiento y profundización en **actividades específicas** del medio natural: senderismo, orientación, acampada, iniciación a la escalada.
- **Valoración** de las actividades físicas en el medio natural como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica.
- Conocimiento de **lugares e instalaciones** para la práctica de actividades físicas en su tiempo de ocio.
- El fomento de una actitud ante los problemas medioambientales de su entorno inmediato, próximo y lejano.
- La planificación y organización de actividades en el medio natural.



7. METODOLOGÍA.

La metodología será **activa**, **participativa**, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el aula integrando referencias a la vida cotidiana y al entorno del mismo siendo el **protagonista** del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Se realizará un **tratamiento global**, que busque la integración del mayor número de aspectos posibles, estableciendo una adecuada progresión en las actividades propuestas.

En la **E.S.O.** se incluyen actividades de lectura (lectura en clase), escritura (cuaderno de apuntes y exámenes) y de expresión oral (exposición de trabajos), así como trabajos monográficos interdisciplinares y el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.

En el **Bachillerato** se incluyen actividades que estimulan el interés y el hábito de la lectura (libro de novela deportiva) y la capacidad de expresarse en público (trabajos de investigación monográficos y/o interdisciplinares).

Para **Delgado Noguera** (1993) un Método de Enseñanza es un “conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno/a hacia determinados objetivos”. La metodología se concreta, en Educación Física, en un Estilo de Enseñanza, una Técnica de Enseñanza y una Estrategia en la Práctica. De manera más detallada definimos:

- **Técnica de Enseñanza:** según **Delgado Noguera** (1991) es “la forma más efectiva de llevar a cabo la comunicación y presentación del contenido de nuestra enseñanza”. Voy utilizar fundamentalmente la **Técnica de Enseñanza mediante la Indagación** (el profesor explica el problema detalladamente al alumno, sin darle la solución, sino estimulándole para que él la busque, provocando la llamada disonancia cognitiva), aunque en determinados momentos será necesario utilizar una **Técnica de Enseñanza por Instrucción Directa**.
- **Estilo de enseñanza:** **Delgado Noguera** (1991) lo define como “la forma peculiar de interactuar el profesor con los alumnos, y que se manifiesta en las

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 31 de 66



decisiones preactivas, interactivas y postactivas". Siguiendo a este autor, los estilos de enseñanza que vamos a utilizar serán, **Estilos de Enseñanza Cognoscitivos** (los alumnos son los que producen la respuesta. La función del profesor se limita a guiar al alumno. Existe una estrecha relación entre la actividad cognitiva y la actividad física), en concreto, Descubrimiento Guiado y Resolución de Problemas, **Estilos de Enseñanza Participativos e Individualizadores**. De igual modo, utilizaré cuando sea conveniente los estilos basados en la **Instrucción Directa** (Mando Directo, Modificación del Mando Directo y Asignación de Tareas), siguiendo la misma clasificación de Delgado Noguera, y a pesar de que estos estén más acordes con las teorías de aprendizaje conductuales.

- **Estrategia en la Práctica:** **Delgado Noguera** (1991) lo define como "la forma particular de abordar los distintos ejercicios que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz, dependiendo de su complejidad". La estrategia que utilizaremos será, predominantemente, una **Estrategia en la Práctica Global** aunque determinados contenidos o situaciones requerirán el uso de **Estrategias Analíticas**.
- **Recursos Didácticos:** según **Delgado Noguera** (1991) son "los artificios que se utiliza de forma concreta en la enseñanza".

Las características propias del área, como hemos visto, aconsejan un tratamiento global, que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los distintos núcleos de contenidos, relacionados con conceptos, procedimientos y actitudes.

El desarrollo de las habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas como básicas y atender al logro de las habilidades específicas mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumnado en disposición de poder realizar prácticas deportivas. Estas prácticas no deben supeditarse a la consecución del éxito, sino que interesan en la medida que suponen un desarrollo armónico de las capacidades del alumnado. Debemos proponer, pues, una variada gama de actividades que puedan practicarse en el entorno, favoreciendo así transferencias válidas a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación. En el último tramo de la etapa deben favorecerse las modificaciones metodológicas adaptándolas a un progresivo esfuerzo, a prácticas deportivas adecuadas, etc.



Hay que distinguir entre trabajo individual y trabajo individualizado adaptado a cada alumno/a y preparado para él/ella. Las adaptaciones curriculares tienen aquí su máxima expresión, para dar respuesta adecuada a todos/as, en función de sus características e intereses. En cualquier caso, esta necesaria adaptación no debe implicar una distinta asignación de tareas a los alumnos/as en función de supuestas diferencias con relación a la potencia física y la resistencia ante el esfuerzo.

Plantaremos situaciones de carácter individual, en la que el alumnado descubra por sí mismo nuevas y más ricas posibilidades de movimiento e intentaremos obtener enseñanzas susceptibles de ser generalizadas a la mayoría del alumnado.

Por otro lado, plantaremos problemas próximos a la realidad social del alumnado. Estos problemas serán escogidos y seleccionados en función del significado que para los alumnos y nosotros presenten en el contexto del Centro, teniendo en cuenta las precauciones necesarias relativas al uso de espacios y materiales, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

El uso y cuidado de las instalaciones, la manipulación correcta de materiales, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles del alumnado son algunos de los factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de la Educación Física.

Nuestro papel es básico para la eliminación de estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos. La diversificación se presenta como una solución tanto para el logro de una coherente coeducación, como para la integración, dentro del respeto de la individualidad, en un programa común.

Relativo a los aspectos metodológicos, mencionar que somos Centro TIC, contando con una importante dotación de ordenadores personales que son de gran utilidad. La posibilidad de acceder a información sobre temas relacionados con la materia amplía el horizonte de conocimientos para el alumnado a la vez que les proporciona habilidades y destrezas específicas para ello, incrementando su sentido crítico y capacidad de selección. Ello resultará de especial importancia si se tiene en cuenta que no se dispone de libro de texto de Educación Física, dado que ninguno de los publicados hasta ahora recoge los contenidos previstos y las especiales características de nuestro Centro.



7.1. ACTIVIDADES DE LECTURA, ESCRITURA Y EXPRESIÓN ORAL.

- Lectura y resúmenes escritos de artículos de salud
- Exposición oral de la lectura realizada
- Lectura voluntaria de libros marcados con anterioridad
- Trabajos escritos a mano de temas relacionados con los contenidos de E.F
- Dirigir contenidos al resto de la clase
- Cuaderno de clase

7.2. ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN LA LECTURA. Las anteriormente expuestas.

7.3. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Tal y como se establece en el **Decreto 231/2007**, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía, en su capítulo V y en la **Orden de 25 de julio de 2008**, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica, la atención a la diversidad desde la Educación Física tiene como objeto una organización flexible de su enseñanza y una atención personalizada al alumnado en función de sus necesidades.

Para ello el Departamento de Educación Física dispone de los siguiente **Programas**:



- **Programas de Adaptación Curricular (ESO).** Es una medida de modificación de los elementos del currículo. Están dirigidos a alumnos que se encuentren en alguna de las siguientes situaciones:
 - Alumnado con necesidades educativas especiales.
 - Alumnado con incorporación tardía al sistema educativo.
 - Alumnado con dificultades graves de aprendizaje.
 - Alumnado con enfermedades y/o lesiones físico-deportivas.
 - Alumnado con necesidades de compensación educativa.
 - Alumnado con altas capacidades intelectuales.

Según establece la **Orden de 25 de julio de 2008**, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica, dichas adaptaciones pueden ser **no significativas** (metodología y contenidos, profesorado), o **significativas** (además de lo anterior, objetivos de etapa y criterios de evaluación, Dpto Orientación) buscando éstas últimas el máximo desarrollo posible de las competencias básicas; la evaluación y la promoción tomarán como referente los criterios de evaluación fijados en dichas adaptaciones. Se elaboran en función de las necesidades del alumnado y bajo la colaboración del Dpto Orientación. En Bachillerato, excepcionalmente posteriormente a la adaptación curricular y al fraccionamiento del mismo, se puede dar la exención en nuestra materia (Orden de 5 agosto de 2008, currículo del Bachillerato, art.13).

El alumnado que no pueda realizar la parte procedimental (ya sea en su totalidad o parcialmente) seguirá las adaptaciones curriculares correspondientes, que irán desde la no realización de determinados ejercicios hasta la exención total de los mismos. En este último caso, el alumnado deberá realizar **actividades alternativas** que permitan evaluar su grado de aprendizaje, constando esencialmente de hojas de observación (fundamentalmente en Bachillerato), trabajos y exámenes de los contenidos tratados en el trimestre. La indumentaria deportiva no es necesaria para estos alumno/as.

Para atender a la diversidad el Departamento dispone, además de lo anterior, de las siguientes **Medidas**:

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 35 de 66



- **Ficha médica.** Recoge datos personales, antropométricos, peso, talla, IMC así como posibles deficiencias y/o patologías justificadas por la familia o el médico según convenga que sean de relevancia para la práctica de actividades físico-deportivas (indicando diagnóstico, tipo de ejercicio que no puede realizar y duración prevista).
- **Actividades Alternativas.** Para momentos en que no es posible la práctica física normal con el resto del grupo, se valorará la causa, y se establecerán actividades para que pueda participar, dentro de sus posibilidades, en la clase, a través de la colaboración en la organización y desarrollo de las actividades y contenidos, recogida de datos (tiempos, repeticiones, juegos desarrollando alternativas) y control y mantenimiento del material. Además, podrán realizarse actividades extras del cuaderno del alumno.
- **Actividades de Refuerzo/Apoyo y Ampliación.** En las unidades didácticas se plantean actividades que completan los conocimientos y la experiencia individual de manera que el aprendizaje sea siempre lo más completo posible utilizando fundamentalmente actividades del cuaderno del alumno y ofertando la posibilidad de ampliar cantidad y calidad de trabajo práctico.

ACTIVIDADES PARA APOYAR AL PLAN DE IGUALDAD. Desde el Departamento de E. Física trabajamos mediante diversas actividades, juegos y deportes el trato entre iguales. Respecto a la evaluación aplicamos distintos baremos en función del género, creando un “trato desigual” debido a las diferencias en el desarrollo entre chicos y chicas o incluso en el mismo género. Si bien las diferencias están más claras a partir de los 16 años consideramos que son debidas en gran parte al abandono de la actividad física por parte de las chicas que a diferencias hormonales que también las hay.



7.4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE E.FÍSICA. 2015-2016				
ACTIVIDAD	LUGAR	NIVEL	FECHA	DURACIÓN/COSTE
Senderismo por Gerena	Gerena	1º,2º,3º,4º y Bachillerato	Octubre y Noviembre	Media jornada/ 0 €
Senderismo, acampada y actividades en el medio natural	Por determinar	4º ESO y Bachillerato	1º trimestre	2 jornadas/ 1 profesor
Entrenamiento de la resistencia en los alrededores del centro	Gerena	Todos	1º trimestre	1 jornada/ 0 €
Deportes de Invierno	Sierra Nevada	4º Eso/Bachillerato	Diciembre-Febrero	4 jornadas/ 1 profesor
Orientación	Parque del Alamillo	3º ESO	Sin determinar	1 jornada/ 0 €
Piragüismo	Santi Petri (Chiclana)/ Club triana (Sevilla)	3º, 4º Eso/Bachillerato	Mayo-Junio	1 jornada
Deportes de playa	Por determinar	Todos	3º trimestre	1 jornada/ 400 €
Visita a instalaciones deportivas (gimnasio, piscina y rocódromo)	Gerena	3º, 4º y Bachillerato	Sin determinar	1 jornada/ 0 €
Orientación Urbana	Sevilla	4º ESO y Bachillerato	1º trimestre	1 jornada/ 0 €
Carril Bici	Sevilla	Bachillerato	Sin determinar	1 jornada/ 0 €



La realización de estas actividades está sujeta a condicionantes externos, así como la inclusión de otras cuya convocatoria pueda surgir a lo largo del curso. **Como actividades complementarias se realizarán competiciones deportivas durante los recreos. Para motivar a los alumnos, a los ganadores se les premiará con un día de playa. Actividad subvencionada por el centro.**

7.5. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Nuestro centro cuenta con varias instalaciones que deben ser conocidas y cuidadas por el alumnado, incidiendo en la importancia de considerarlas como propias y de todas las personas que vendrán en los cursos sucesivos: pista polideportiva, pabellón, pista de voley-playa, pista multiusos y biblioteca. Además de las instalaciones, el Departamento cuenta con dos tipos de materiales: deportivos (balones, canastas, porterías,...) y no deportivos (palas, discos voladores, equipo de música, televisor, material audiovisual, material bibliográfico,...).

Queremos destacar la necesidad de utilizar el entorno del centro para realizar actividades como senderismo, carrera continua, natación, BTT y orientación, esperando contar con el apoyo del Consejo Escolar para ello.

8. EVALUACIÓN.

8.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN GENERALES.

a) RECUPERACIÓN DE PENDIENTES.

- **Programas de Refuerzo** para la **Recuperación de Aprendizajes no adquiridos** (PROMOCIONA; ESO y BACHILLERATO). **Pruebas teórico-prácticas** sobre los contenidos impartidos en el curso anterior no siendo necesario en todos los casos repetir determinadas pruebas ya que se realizan a lo largo de toda la etapa. La **actitud** recuperará cuando se supere la evaluación siguiente. De ello se informará al alumnado y a las familias al comienzo del curso.



curso escolar. Incluye actividades programadas y criterios de evaluación. En el caso de no superarlo, se elaborará un informe sobre objetivos y contenidos no alcanzados y una propuesta de actividades de recuperación (informe final)

b) CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE.

En junio se le entregará un informe al alumno con calificación negativa indicando los objetivos, contenidos no superados, así como las tareas que debe de realizar para superar dichos contenidos, objetivos en la evaluación extraordinaria de septiembre.

c) PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Consideramos que un/a alumno/a pierde el derecho a la evaluación continua cuando no justifica sus faltas de asistencia o cuando no realiza las tareas por que no quiere. Si la suma de ambos casos supera el 25% del total de sesiones consideramos que el/la alumno/a ha perdido el derecho a la evaluación continua y aplicaremos el protocolo para tal caso.

d) PLAN DEL ALUMNO REPETIDOR.

- **Planes Específicos Personalizados** (NO PROMOCIONA; ESO). En este caso, el plan está orientado a superar las dificultades detectadas en el curso anterior, siempre que no sea por falta de interés y/o faltas de asistencia, en cuyo caso el alumnado seguirá el mismo ritmo y dinámica de trabajo que el resto del grupo. Información a las familias y al alumnado al comienzo del curso escolar.



8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS.

8.2.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ESO.

Criterios de evaluación	Comentario
1º de E.S.O.	
1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.	Se comprobará que el alumnado, una vez ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, recoge en soporte escrito o digital ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.	Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.	Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.	Mediante este criterio se evaluará la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución, y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.	El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación.



<p>6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.</p>	<p>Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo en la preparación de la actividad final.</p>
<p>7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.</p>	<p>El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguir las para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Comentario</p>
<p>2º de E.S.O.</p>	
<p>1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.</p>	<p>Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.</p>
<p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.</p>	<p>En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.</p>
<p>3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.</p>	<p>Este criterio servirá para comprobar si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas.</p>
<p>4. Manifestar actitudes de</p>	<p>El alumnado participará en situaciones competitivas del</p>



<p>cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</p>	<p>deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.</p>
<p>5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.</p>	<p>El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.</p>
<p>6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.</p>	<p>El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido, También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Comentario</p>
<p>3º de E.S.O.</p>	
<p>1. Relacionar las</p>	<p>Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y</p>

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 42 de 66



<p>actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.</p>	<p>sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas en el curso de su vida.</p>
<p>2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.</p>	<p>El alumnado conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas.</p> <p>Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.</p>
<p>3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p>	<p>Este criterio evalúa la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas.</p>
<p>4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.</p>	<p>El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.</p>
<p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</p>	<p>Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión.</p>
<p>6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con</p>	<p>El alumnado deberá interactuar directamente con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. En la propuesta de formas jugadas o</p>



cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.	bailes se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.	Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc.
Criterios de evaluación	Comentario
4º de E.S.O.	
1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.	Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.	Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida
3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.	A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la	El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se

I.E.S. GERENA



práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.	incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo esquelético.
5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.	Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.
6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.	El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.
7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.	El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.
8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.	Se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales tras su uso.

8.2.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA BACHILLERATO.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 45 de 66



1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad física.
3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.
4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.
5. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo (música) y expresión, cooperando (compromiso, responsabilidad) con los compañeros.
6. Realizar en el medio natural una actividad física de bajo impacto ambiental colaborando en su organización.

8.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

¿Cómo evaluar?

- Alumnado: mediante los siguiente procedimientos.

Procedimientos de observación relacionados con la evaluación subjetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Registro anecdótico.

Listas de Control.

Escalas de valoración ordinales, numéricas y gráficas.

Hojas de observación y encuestas.



Procedimientos de experimentación, relacionados con la evaluación objetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Exámenes y pruebas objetivas (trabajo monográfico), así como preguntas orales.

Pruebas de ejecución.

Tests o pruebas específicas: Resistencia aeróbica, Fuerza resistencia y Flexibilidad.

Revisión del cuaderno de clase (toma de apuntes)

- Profesor y proceso de enseñanza: lo evaluaremos mediante procedimientos de observación, a través del registro, la observación y la reflexión de todos los aspectos citados en el "Qué evaluar". Como instrumento de evaluación se utilizará el diario de sesiones.

¿Qué evaluar?

- Alumnado: evaluaremos si ha conseguido o no las capacidades fijadas en los objetivos, así como las competencias básicas. Para esto hemos de tener en cuenta los criterios de evaluación, que aparecen reflejados en los Decretos ya mencionados y ayudan a valorar el desarrollo de las capacidades fijadas. Estos criterios deberán ser concretados y adaptados por los centros y el profesorado, en función de las características de sus alumnos, los medios disponibles y del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Profesor y proceso de enseñanza: Tratamos de evaluar los distintos componentes de dicho proceso, así evaluamos si los objetivos didácticos propuestos son adecuados o hay que reformarlos; si los contenidos son realmente significativos; si las actividades y los recursos están siendo los adecuados y nos conducen a conseguir los aprendizajes propuestos; si la intervención didáctica permite establecer unas relaciones óptimas entre todos los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje; y por último, si la propia evaluación está siendo válida.

¿Cuándo evaluar?

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 47 de 66



- Alumnado: se le evaluará en el primer mes del curso así como al inicio de cada Unidad didáctica para obtener información de las capacidades y conocimientos previos con los que parte el alumnado (**Evaluación Inicial**), y tendrá un carácter informativo; durante el desarrollo de la unidad didáctica (**Evaluación Formativa y Continua**), recogiendo la información necesaria para evaluar todo el proceso de cada alumno, y al final de la Unidad didáctica (**Evaluación Sumativa**), para comprobar los conocimientos y capacidades adquiridos por los alumnos a lo largo de la Unidad Didáctica.

- Profesor y proceso: Lo evaluaremos al finalizar cada trimestre.



8.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

La calificación obtenida en cada trimestre responderá a la evaluación de las Competencias Básicas respondiendo al siguiente esquema.

Conocimiento e Interacción con el Mundo Físico 40%	Practica hábitos saludables	Registro anecdótico, trabajos, exámenes, tests .
	Conoce criterios para mejora C.F	
	Mejora C.F. (tests)	
Social y Ciudadana 15%	Coopera en las actividades de grupo	Hojas de observación, registro anecdótico.
	Respeto a los demás, reglas y juez	
Cultural y Artística 10%	Muestra conducta desinhibida	Escalas de valoración, registro anecdótico.
	Domina parámetros rítmico-expresivos	
Aprender a aprender 10%	Practica actividad física en t.libre	Test deportivos, acreditación.
	Conoce técnica/táctica deportiva	
Autonomía e Iniciativa Personal 15%	Manifiesta valores autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el esfuerzo diario	Registro anecdótico.
	Colabora en la organización de actividades y materiales	
Lingüística 10%	Exposición oral, expresión escrita	Cuaderno, trabajos, lectura.

Podrán modificarse % de calificación en función de los contenidos impartidos primando, en todo caso, el trabajo continuado.



TRABAJO CONTINUADO

- Participación e interés en la realización de las actividades.
- Puesta en práctica de calentamiento de forma individual y grupal.
- Fichas de trabajos individuales.
- Práctica de técnicas deportivas, expresivas, de habilidades gimnásticas y de dominio del medio.
- Participación y acreditación en realización de actividades extraescolares físico – deportivas. 1 punto en la calificación.
- **Falta de asistencia injustificada** para Bachillerato, fundamentalmente (+25% de las sesiones del trimestre el Departamento lo considera pérdida del derecho a la evaluación continua.
- Puntualidad.
- **Equipación inadecuada** (+25% de las sesiones del trimestre el Departamento lo considera pérdida de derecho a la evaluación continua.
- Distracción en las explicaciones.
- **Pasividad** en la realización de las tareas ((+25% de las sesiones del trimestre el Departamento lo considera ABANDONO DE LA ASIGNATURA).
- Uso inadecuado del material.
- No colaboración en la recogida y mantenimiento de los materiales.
- Uso de expresiones malsonantes.
- Comer chucherías, escupir en la pista, abandonar la clase sin autorización.
- Hablar con personas ajenas a la clase sin autorización del profesor.
- Falta de respeto a los compañeros y/o al profesor. Se considerarán como FALTAS DE RESPETO a los COMPAÑEROS: Insultos, Golpes intencionados, Peleas, Interrupciones continuadas de las tareas. Como FALTAS DE RESPETO al PROFESOR se consideran: Burlas, Desobediencias, Engaños y cualquier otra acción que pueda ser considerada ofensiva.

PRUEBAS

- Trabajos teórico - prácticos colectivos e individuales.
- Pruebas teóricas.
- Test de condición física y deportiva baremados y conocidas con anterioridad (posible distinción entre sexos)
- Fichas de trabajos individuales.

9. CONTENIDOS TRANSVERSALES.

Además de los contenidos transversales que tradicionalmente se trabajan en Educación Física (salud, consumo,...) este curso tomará especial relevancia el tratamiento de la Educación por el respeto al Medio Ambiente participando en proyectos integrados con otras áreas sobre la SOSTENIBILIDAD.



En Educación Física, abordaremos la sostenibilidad desde los siguientes enfoques y actividades:

- A partir de materiales de desecho o para otros usos, el alumnado construirá materiales para uso deportivo (deportes alternativos).
- Promoveremos el uso de la bicicleta como medio de transporte y de ocio saludable.
- Limpieza de las instalaciones y zonas deportivas comunes, concienciando al alumnado de la necesidad de un entorno limpio, sano y saludable.

Educación para la Convivencia

El desarrollo de actividades físico-deportivas que implican la participación, bajo las premisas de cooperación y respeto, contribuyen a fomentar en el alumnado actitudes favorables a la convivencia sin distinción de ningún tipo.

Educación para la Salud

Se pone especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos y los beneficios psicofísicos que produce la actividad física.

Educación del Consumidor

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

Educación no sexista

Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y la no discriminación.



Educación Multicultural

Se aborda desde una perspectiva crítica la alta competición y los espectáculos deportivos mundiales (campeonatos, olimpiadas,...) como un fenómeno multicultural del siglo XXI.

10. FIRMA DE LOS MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO.

11. BIBLIOGRAFIA DE AULA.

- 1.- Ariño, J. y col. (2004). Proyecto Olimpia. Educación Física para primer/segundo ciclo de eso/Bachillerato. Libro del alumno. Serbal. Barcelona.
- 2.- Apuntes proporcionados por el profesor.
- 3.- Pérez Cerdán, Jesús P. (2006) Educación Física Primer y Segundo Ciclo de la ESO: Libro y cuaderno del alumno. Ediciones Kip Kiné.
- 4.- Alonso Abad, Jesús Alberto y col. (2008). Educación Física Bachillerato. Bruño.



Anexo I. Educación Física Bilingüe.

En este Anexo I se incluye lo referente a la metodología y criterios de evaluación de la rama bilingüe de Educación Física, con el objetivo de completar la programación del departamento y de recoger aquellos aspectos diferenciadores de la Educación Física bilingüe de la no bilingüe.

1. Metodología.

Puesto que, la cuestión fundamental que atañe al desarrollo de la Educación Física bilingüe no es otra que la asimilación de la lengua inglesa a través de la actividad física en toda su variedad, nos basaremos en los siguientes estilos, técnicas y estrategias:

1º ESO.

- Estilos basados en el mando directo y la asignación de tareas.
- Técnicas de instrucción directa.
- Estrategias analíticas

3º ESO.

- Estilos basados en el mando directo y la asignación de tareas, además de otros estilos como la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.
- Técnicas de indagación y búsqueda.
- Estrategias analíticas y globales polarizando la atención y modificando la situación real.

Llegados al segundo ciclo de la Eso y 1º Bachillerato, abogamos por una enseñanza más autónoma del alumno, siguiendo las indicaciones del RD 1105/2014 de 26 de diciembre

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 53 de 66



y asumiendo que el grueso del alumnado domina la lengua con el manejo suficiente como para poder afrontar los contenidos con mayores garantías a través de otra metodología diferente a la propuesta hasta ahora.

4º ESO – 1º BACH

Tanto en 4º de ESO como en 1º de Bachillerato abogaremos por una metodología que cumpla con las directrices marcadas por la Ley Orgánica 8/2013, de 26 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, donde se hace especial hincapié en la participación directa y en la organización de las actividades a llevar a cabo por el alumnado. Es por ello por lo que en estos dos cursos, los alumnos/as, deberán de asumir la responsabilidad de transmitir sus intenciones utilizando la lengua inglesa eminentemente.

Para ello, usaremos:

- Estilos basados en la resolución de problemas y el descubrimiento guiado, además de estilos participativos como pudieran ser, la enseñanza recíproca, la microenseñanza, etc.
- Técnicas de indagación y búsqueda.
- Estrategias globales, tanto puras como, polarizando la atención o modificando la situación real de la actividad o tarea.

Con respecto a la evaluación de cada uno de los niveles, la lengua inglesa no supondrá un elemento que reste en la calificación final, sino que siempre será un incentivo o extra en dicha nota. Igualmente, atendiendo a las instrucciones que constan en la normativa por la que se regulan las enseñanzas bilingües, como mínimo, se importará el 50% de la docencia en inglés, dejándose a elección del profesor, la posibilidad de modificar dicho porcentaje en función de las necesidades del alumnado y de las características propias de la situación en la que se encuentre, pudiendo de esta forma, extraer el máximo rendimiento del proceso enseñanza-aprendizaje.

2. Objetivos y competencias básicas.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 54 de 66



1º ESO.

OBJETIVOS MÍNIMOS (Qué, Cómo, Para qué)	C. BÁSICAS
1. Conocer y respetar las reglas y el funcionamiento de las clases de Educación Física, así como el uso adecuado de sus instalaciones y material, a través de la práctica diaria, consiguiendo un adecuado clima de aula.	1, 3, 4 y 5.
2. Conocer las diferentes partes del cuerpo implicadas en el movimiento, investigando y compartiendo conocimientos y experiencias que doten de una mayor motivación para el incremento del rendimiento motor.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
3. Diferenciar las maneras de trabajar las cualidades físicas básicas practicando juegos y sistemas de entrenamiento que ayuden a un desarrollo integral de la condición física y contribuyan a la mejora de la salud y calidad de vida.	1, 2, 3 y 5.
4. Dirigir ante el grupo un calentamiento general a partir de su elaboración estructurada demostrando autonomía, creatividad y dominio en la planificación y puesta en marcha.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
5. Conocer y consolidar hábitos saludables y técnicas básicas de respiración y relajación poniéndolas en práctica como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	3, 5, 7 y 8.
6. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas, indagando las diferentes posibilidades y perfeccionando la técnica para lograr una mayor autonomía y motivación en la práctica deportiva.	1, 2, 3, 5, 7 y 8.
7. Aplicar la cooperación en juegos deportivos, colaborando con compañeros/as en la consecución de un objetivo común y valorando así el trabajo en equipo.	1, 3, 5, 7 y 8.
8. Valorar el esfuerzo y ser conscientes de las limitaciones mediante actividades físico-deportivas que ayuden a consolidar la autoestima.	3, 5, 7 y 8.
9. Analizar la actividad física en el contexto social español y extranjero, mediante reflexiones y comparaciones para adoptar una actitud crítica ante el tratamiento de la misma, del cuerpo y de los estereotipos discriminatorios relacionados con ésta.	1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.
10. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal que emitan un mensaje significativo y crítico para quién las representa, consiguiendo así más recursos expresivos y comunicativos.	1, 3, 5, 6, 7 y 8.
11. Realizar actividades en el medio natural que tengan un mínimo impacto medioambiental como recurso motivante y saludable para el empleo del ocio.	3, 5, 6, 7 y 8.



3º ESO.

OBJETIVOS MÍNIMOS (QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ)	C. BÁSICAS
1. Conocer los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo, así como los más importantes movimientos implicados en la actividad física, investigando y compartiendo conocimientos y experiencias que doten de una mayor motivación para el incremento del rendimiento motor.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
2. Diferenciar las maneras de trabajar las cualidades físicas básicas practicando y juegos y sistemas de entrenamiento que ayuden a un desarrollo integral de la condición física y contribuyan a la mejora de la salud y calidad de vida.	1, 2, 3 y 5.
3. Dirigir ante el grupo un ejercicio, juego o actividad para mejorar alguna de las Cualidades Físicas Básicas a partir de su elaboración estructurada demostrando autonomía, creatividad y dominio en la planificación y puesta en marcha.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
4. Conocer los aspectos más importantes de la higiene postural implicada tanto en la actividad física, como en la actividad cotidiana, así como las técnicas básicas de respiración y relajación poniéndolas en práctica como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	3, 5, 7 y 8.
5. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas, indagando las diferentes posibilidades y perfeccionando la técnica para lograr una mayor autonomía y motivación en la práctica deportiva.	1, 2, 3, 5, 7 y 8.
6. Aplicar la cooperación en juegos deportivos, colaborando con compañeros/as en la consecución de un objetivo común y valorando así el trabajo en equipo.	1, 3, 5, 7 y 8.
7. Valorar el esfuerzo y ser conscientes de las limitaciones mediante actividades físico-deportivas que ayuden a consolidar la autoestima.	3, 5, 7 y 8.
8. Analizar la actividad física en el contexto social español y extranjero, mediante reflexiones y comparaciones para adoptar una actitud crítica ante el tratamiento de la misma, del cuerpo y de los estereotipos discriminatorios relacionados con ésta.	1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.
9. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal que emitan un mensaje significativo y crítico para quién las representa, consiguiendo así más recursos expresivos y comunicativos.	1, 3, 5, 6, 7 y 8.
10. Realizar actividades en el medio natural que tengan un mínimo impacto medioambiental como recurso motivante y saludable para el empleo del ocio.	3, 5, 6, 7 y 8.



4º ESO

OBJETIVOS MÍNIMOS (QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ)	C.BÁSICAS
1. Conocer los principales huesos, músculos y articulaciones del cuerpo, así como los más importantes movimientos implicados en la actividad física, investigando y compartiendo conocimientos y experiencias que doten de una mayor motivación para el incremento del rendimiento motor.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
2. Diferenciar las maneras de trabajar las cualidades físicas básicas practicando y juegos y sistemas de entrenamiento que ayuden a un desarrollo integral de la condición física y contribuyan a la mejora de la salud y calidad de vida.	1, 2, 3 y 5.
3. Dirigir ante el grupo un ejercicio, juego o actividad para mejorar alguna de las Cualidades Físicas Básicas a partir de su elaboración estructurada demostrando autonomía, creatividad y dominio en la planificación y puesta en marcha.	1, 3, 4, 5, 7 y 8.
4. Conocer los efectos positivos y negativos (beneficios y perjuicios) de la actividad física sobre la salud física, psíquica y social, así como las técnicas básicas de respiración y relajación investigando y presentándolo frente a los compañeros/as para llevar a cabo de forma autónoma una práctica en el tiempo de ocio, que sea saludable y efectiva.	1, 2, 3, 4, 5, 7 y 8.
5. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas, indagando las diferentes posibilidades y perfeccionando la técnica para lograr una mayor autonomía y motivación en la práctica deportiva.	1, 2, 3, 5, 7 y 8.
6. Aplicar la cooperación en juegos deportivos, colaborando con compañeros/as en la consecución de un objetivo común y valorando así el trabajo en equipo.	1, 3, 5, 7 y 8.
7. Valorar el esfuerzo y ser conscientes de las limitaciones mediante actividades físico-deportivas que ayuden a consolidar la autoestima.	3, 5, 7 y 8.
8. Analizar la actividad física en el contexto social español y extranjero, mediante reflexiones y comparaciones para adoptar una actitud crítica ante el tratamiento de la misma, del cuerpo y de los estereotipos discriminatorios relacionados con ésta.	1, 3, 4, 5, 6, 7 y 8.
9. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal que emitan un mensaje significativo y crítico para quién las representa, consiguiendo así más recursos expresivos y comunicativos.	1, 3, 5, 6, 7 y 8.
10. Realizar actividades en el medio natural que tengan un mínimo impacto medioambiental como recurso motivante y saludable para el empleo del ocio.	3, 5, 6, 7 y 8.



1º BACH.

OBJETIVOS MÍNIMOS (QUÉ, CÓMO Y PARA QUÉ)	C. BÁSICAS
1. Conocer los principios básicos del entrenamiento de las capacidades físicas básicas utilizándolos en la planificación y desarrollo de la condición física para el desarrollo de las mismas de acuerdo con el momento de desarrollo motor.	1, 2, 3, 5, 7 y 8
2. Mostrar una actitud de consolidación de la práctica del ejercicio, participando de forma constructiva en la organización y realización de actividades físico-deportivas como un hábito de vida y un medio fundamental para conservar y mejorar la salud.	3, 5, 7 y 8.
3. Conocer técnicas de relajación y respiración, practicándolas de forma autónoma, como medio para recuperar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de actividades que exijan un alto nivel de concentración.	1, 3, 5, 7 y 8.
4. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto desde un punto de vista de participante como de espectador, demostrando en la práctica una actitud de responsabilidad y de colaboración en el entorno deportivo.	1, 3, 5, 7 y 8.
5. Expresar y comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física, como intensidad, espacio y tiempo para el desarrollo de técnicas propias de manifestaciones expresivas (danzas, bailes de salón).	2, 3, 5, 6, 7 y 8.
6. Reflexionar acerca de factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas, analizando y enjuiciando las mismas, consiguiendo así personas críticas que no se dejan influenciar por medios tan potentes como los de comunicación.	1, 2, 3, 4, 5, 7 y 8.
7. Participar en la conservación y mejora del medio natural, aplicando sus conocimientos y valorando la importancia del respeto y actitudes responsables en el entorno natural.	2, 3, 5, 6, 7 y 8.



3. Criterios, indicadores e instrumentos de evaluación.

1º ESO.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Elaborar y dirigir un calentamiento general para el resto del grupo. Participar de forma activa y respetuosa en la práctica de los calentamientos de los compañeros/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Usa la estructura y las actividades adecuadas de un calentamiento. • Es original y creativo. • Emplea un lenguaje oral y corporal efectivo para el resto del grupo. • Tiene una actitud respetuosa hacia el trabajo de los demás. • Participa activamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Puesta en práctica: exposición. • Observación asistemática
2. Identificar y diferenciar las cualidades físicas básicas de la Condición Física, así como la forma de mejorar cada una de ellas. Realizar de forma autónoma técnicas de relajación/respiración y relacionar los hábitos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Usa las palabras adecuadas para referirse a cada Cualidad Física. • Emplea las actividades adecuadas para el desarrollo de cada Cualidad Física. • Participa activa y respetuosamente en las actividades. • Propone actividades relacionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de clase. • Observación asistemática
3. Conocer y respetar las normas en clase de Educación Física. Identificar, diferenciar y situar diferentes partes del cuerpo implicadas en el movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuida la presentación y ortografía del trabajo. • Entiende y sabe aplicar y expresar la información recabada. • Trabaja en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Observación asistemática
4. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Emplea estrategias técnico-tácticas adecuadas a cada situación deportiva. • Cooperar y es respetuoso con sus compañeros/as. • Valora las habilidades de sus compañeros/as. • Conoce las capacidades y limitaciones personales. • Se esfuerza por mejorar su punto de partida y participa activamente. • Asume responsablemente las tareas y roles a desempeñar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Observación asistemática • Trabajo escrito. • Observación sistemática.
5. Analizar la actividad física en el contexto social español y extranjero.	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona la información adecuada previa al análisis. • Tiene una actitud crítica y autocrítica ante la sociedad y los medios de comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de investigación. • Exposición oral.



	<ul style="list-style-type: none"> • Entiende y aplica los valores positivos que debe fomentar el deporte en la sociedad. • Expresa y defiende sus ideas de forma clara y eficiente ante los demás. • Respeta las opiniones de los compañeros/as. • Trabaja en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación sistemática.
6. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra creatividad y originalidad. • Participa activamente y en grupo, respetando las decisiones de los compañeros/as. • Se ajusta a los parámetros de tiempo, adecuación de la música, coordinación y sincronización, caracterización. • Transmite un mensaje significativo e interesante para la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Plantilla de coevaluación y autoevaluación. • Observación sistemática.
7. Tomar conciencia del entorno y sus posibilidades de práctica de actividad física responsable.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y practica las técnicas básicas de senderismo y esquí. • Se muestra responsable y respetuoso con el entorno. • Valora dichas actividades como medio de diversión saludable para su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Prueba práctica. • Observación asistemática.

3º ESO.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Identificar, diferenciar los principales huesos, músculos y articulaciones implicados en los movimientos más usuales de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> • Se desenvuelve adecuadamente en un trabajo de investigación poster/glogster. • Cuida la presentación y ortografía del trabajo. • Entiende y sabe aplicar y expresar la información recabada. • Trabaja en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito (poster). • Observación asistemática.
2. Identificar y diferenciar las cualidades físicas básicas de la Condición Física, así como la forma de mejorar cada una de ellas. Realizar de forma autónoma técnicas de relajación/respiración y relacionar los hábitos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> • Usa las palabras adecuadas para referirse a cada Cualidad Física. • Emplea las actividades adecuadas para el desarrollo de cada Cualidad Física. • Participa activa y respetuosamente en las actividades. • Propone actividades relacionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de clase. • Observación asistemática.



<p>3. Elaborar y dirigir una actividad, juego o ejercicios enfocados a la mejora de alguna de las cualidades físicas básicas para el resto de los compañeros de forma lógica, clara y efectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa la estructura y las actividades adecuadas de un calentamiento. • Es original y creativo. • Emplea un lenguaje oral y corporal efectivo para el resto del grupo. • Tiene una actitud respetuosa hacia el trabajo de los demás. • Participa activamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Puesta en práctica: exposición. • Observación asistemática.
<p>4. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Emplea estrategias técnico-tácticas adecuadas a cada situación deportiva. • Coopera y es respetuoso con sus compañeros/as. • Valora las habilidades de sus compañeros/as. • Conoce las capacidades y limitaciones personales. • Se esfuerza por mejorar su punto de partida y participa activamente. • Asume responsablemente las tareas y roles a desempeñar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Observación asistemática. • Trabajo escrito. • Observación sistemática.
<p>5. Analizar la actividad física en el contexto social español y extranjero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Selecciona la información adecuada previa al análisis. • Tiene una actitud crítica y autocrítica ante la sociedad y los medios de comunicación. • Entiende y aplica los valores positivos que debe fomentar el deporte en la sociedad. • Expresa y defiende sus ideas de forma clara y eficiente ante los demás. • Respeta las opiniones de los compañeros/as. • Trabaja en grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de investigación. • Exposición oral. • Observación sistemática.
<p>6. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra creatividad y originalidad. • Participa activamente y en grupo, respetando las decisiones de los compañeros/as. • Se ajusta a los parámetros de tiempo, adecuación de la música, coordinación y sincronización, caracterización. • Transmite un mensaje significativo e interesante para la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Plantilla de coevaluación y autoevaluación. • Observación sistemática.
<p>7. Tomar conciencia del entorno y sus posibilidades de práctica de actividad física responsable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y practica las técnicas básicas de senderismo y esquí. • Se muestra responsable y respetuoso con el entorno. • Valora dichas actividades como medio de diversión saludable para su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Prueba práctica. • Observación asistemática.



4º ESO.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Identificar, diferenciar los principales huesos, músculos y articulaciones implicados en los movimientos más usuales de la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> Se expresa claramente, usando las palabras adecuadas. Contesta las preguntas de clase sin titubear. Aplica el conocimiento a la actividad realizada. Participa activamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de clase. Observación asistemática
2. Identificar y diferenciar las cualidades físicas básicas de la Condición Física, así como la forma de mejorar cada una de ellas. Realizar de forma autónoma técnicas de relajación/respiración y relacionar los hábitos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"> Usa las palabras adecuadas para referirse a cada Cualidad Física. Emplea las actividades adecuadas para el desarrollo de cada Cualidad Física. Participa activa y respetuosamente en las actividades. Propone actividades relacionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Preguntas de clase. Observación asistemática
3. Elaborar una tabla de los beneficios y perjuicios de la actividad física sobre la salud física, psíquica y social y presentarla de forma clara ante los compañeros/as.	<ul style="list-style-type: none"> Se desenvuelve adecuadamente en un trabajo de investigación poster/glogster. Cuida la presentación y ortografía del trabajo. Entiende y sabe aplicar y expresar la información recabada. Emplea un lenguaje oral y corporal efectivo para el resto del grupo. Tiene una actitud respetuosa hacia el trabajo de los demás. Participa activamente. Trabaja en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo escrito (poster, glogster) Puesta en práctica: exposición. Observación asistemática
4. Resolver satisfactoriamente problemas cognitivo-motrices surgidos en situaciones tácticas de juego deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> Emplea estrategias técnico-tácticas adecuadas a cada situación deportiva. Coopera y es respetuoso con sus compañeros/as. Valora las habilidades de sus compañeros/as. Conoce las capacidades y limitaciones personales. Se esfuerza por mejorar su punto de partida y participa activamente. Asume responsablemente las tareas y roles a desempeñar. 	<ul style="list-style-type: none"> Prueba práctica. Observación asistemática Trabajo escrito. Observación sistemática.
5. Analizar la actividad física	<ul style="list-style-type: none"> Selecciona la información adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 62 de 66



en el contexto social español y extranjero.	<p>previa al análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene una actitud crítica y autocrítica ante la sociedad y los medios de comunicación. • Entiende y aplica los valores positivos que debe fomentar el deporte en la sociedad. • Expresa y defiende sus ideas de forma clara y eficiente ante los demás. • Respeta las opiniones de los compañeros/as. • Trabaja en grupo. 	<p>investigación.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición oral. • Observación sistemática.
6. Crear composiciones artísticas a través de la música y la expresión corporal.	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra creatividad y originalidad. • Participa activamente y en grupo, respetando las decisiones de los compañeros/as. • Se ajusta a los parámetros de tiempo, adecuación de la música, coordinación y sincronización, caracterización. • Transmite un mensaje significativo e interesante para la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Plantilla de coevaluación y autoevaluación. • Observación sistemática.
7. Tomar conciencia del entorno y sus posibilidades de práctica de actividad física responsable.	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y practica las técnicas básicas de senderismo y esquí. • Se muestra responsable y respetuoso con el entorno. • Valora dichas actividades como medio de diversión saludable para su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Prueba práctica. • Observación asistemática.

1º BACH.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos del entrenamiento de las capacidades físicas básicas.	<ul style="list-style-type: none"> • Planifica las actividades adecuadas al objetivo que se pretende conseguir. • Cuida la ortografía y presentación del trabajo. • Se desenvuelve adecuadamente en un trabajo de investigación. • Se expresa claramente, usando las palabras adecuadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de clase. • Trabajo escrito. • Observación sistemática.

I.E.S. GERENA



<p>Incrementar sus capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contesta las preguntas de clase sin titubear. • Participa activamente. 	
<p>2. Utilizar técnicas de relajación como medio para recuperar el equilibrio psicofísico y como preparación para el desarrollo de actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usa los ejercicios adecuados acorde con el objetivo a conseguir • Contesta preguntas de clase. • Participa activa y respetuosamente en las actividades. • Propone actividades relacionadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de clase. • Observación asistemática
<p>3. Participar de forma constructiva en la organización y realización de actividades físico-deportivas. Mostrar una actitud de consolidación de la práctica del ejercicio físico como un hábito de vida y un medio fundamental para conservar y mejorar la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se desenvuelve adecuadamente en un trabajo de investigación. • Cuida la presentación y ortografía del trabajo. • Entiende y sabe aplicar y expresar la información recabada. • Emplea un lenguaje oral y corporal efectivo para el resto del grupo. • Tiene una actitud respetuosa hacia el trabajo de los demás. • Participa activamente. • Trabaja en equipo. • Emplea estrategias técnico-tácticas adecuadas a cada situación deportiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Puesta en práctica: exposición. • Observación asistemática
<p>4. Mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto desde un punto de vista de participante como de espectador. Mostrar una actitud de responsabilidad y colaboración en el entorno deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera y es respetuoso con sus compañeros/as. • Valora las habilidades de sus compañeros/as. • Conoce las capacidades y limitaciones personales. • Se esfuerza por mejorar su punto de partida y participa activamente. • Asume responsablemente las tareas y roles a desempeñar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba práctica. • Observación asistemática • Observación sistemática.
<p>5. Expresar y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra creatividad y originalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba



<p>comunicar, de forma individual y colectiva, estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física, como intensidad, espacio y tiempo. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danzas, bailes de salón).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participa activamente y en grupo, respetando las decisiones de los compañeros/as. • Se ajusta a los parámetros de tiempo, adecuación de la música, coordinación y sincronización, caracterización. • Transmite un mensaje significativo e interesante para la sociedad. 	<p>práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantilla de coevaluación y autoevaluación. • Observación sistemática.
<p>6. Analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una actitud crítica ante lo que transmiten los medios de comunicación. • Valora los aspectos positivos del deporte actual. • Rechaza los antivalores que transmite el deporte de competición. 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntas de clase. • Análisis crítico de textos.
<p>7. Participar en la conservación y mejora del medio natural, aplicando sus conocimientos y valorando la importancia del respeto y actitudes responsables en el entorno natural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce y practica las técnicas básicas de, senderismo y orientación. • Se muestra responsable y respetuoso con el entorno. • Valora dichas actividades como medio de diversión saludable para su tiempo libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo escrito. • Prueba práctica. • Observación asistemática

OTRAS OBSERVACIONES

Los contenidos son susceptibles de cambio a lo largo del curso por diferentes causas como pueden ser: características e intereses del grupo, temporalización diferente a la prevista, meteorología, disponibilidad de material e instalaciones; en cualquier caso cumplirá con lo estipulado por el currículo oficial de la Administración y tratará los bloques obligatorios de la materia: Actividad Física y Salud; Deportes y Cualidades Motrices; Actividad Física en el Medio Natural; y, Expresión Corporal.

I.E.S. GERENA

C/ Maestro José Valderas Gil, s/n ■ 41860 Gerena (Sevilla) ■ Telf.: 955622943 ■ Fax: 955622945

Página web: <http://www.iesgerena.es> ■ Correo electrónico: iesgerena@iesgerena.es

página 65 de 66



Al ser la Educación Física una asignatura eminentemente práctica, durante el proceso de enseñanza y evaluación, los criterios de **calificación** van a tener muy presente aspectos referidos a la participación activa y el comportamiento en clase (entre el 40-50% en algunos casos que la propuesta lo requiera) ya que entendemos que es la mejor manera de llegar otros objetivos y competencias de carácter más procedimental (25-30%) o conceptual (20-30%).

Programación aprobada en sesión Ordinaria de Claustro, celebrada el día 12 de noviembre de 2015.

EL SECRETARIO



Fdo.: D. Manuel Casas Guijarro

