

**PROGRAMACIÓN GENERAL**  
**DEL**  
**ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

**CURSO 2017-2018**

<b>0. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
<b>1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO</b> .....	<b>5</b>
1.1. PROFESORADO. ....	5
1.2. ALUMNOS. ....	5
1.3. HORARIO DE CLASES. ....	5
1.4. SALIDAS PROGRAMADAS DEL CENTRO. ....	6
1.5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES. ....	6
<b>2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.</b> .....	<b>7</b>
2.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. ....	7
2.2. BACHILLERATO.....	8
<b>3. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA.</b> .....	<b>9</b>
3.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. ....	9
3.2. BACHILLERATO.....	10
3.3. SÍNTESIS DE LOS CONTENIDOS GENERALES DEL ÁREA. ....	11
<b>4. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE ESO</b> .....	<b>12</b>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA PRIMERO DE SECUNDARIA. ....	12
BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ....	12
BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ. ....	14
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES. ....	15
BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL. ....	18
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ....	19
CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	20
<b>5. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE ESO</b> .....	<b>22</b>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA SEGUNDO DE SECUNDARIA. ....	22
BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ....	22
BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ. ....	24
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES. ....	26
BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL. ....	28
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ....	28
CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	29
<b>6. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º DE ESO</b> .....	<b>31</b>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA TERCERO DE SECUNDARIA. ....	31
BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ....	31
BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ. ....	33
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES. ....	36
BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL. ....	38
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ....	39
CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	40
<b>7. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º DE ESO</b> .....	<b>41</b>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA CUARTO DE SECUNDARIA. ....	41
BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ....	41
BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ. ....	42
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES. ....	44
BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL. ....	47
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ....	50
CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	50
<b>8. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO</b> .....	<b>52</b>
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA PRIMERO DE BACHILLERATO. ....	52
BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA. ....	52

BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ. ....	54
BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES. ....	55
BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL. ....	56
BLOQUE 5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. ....	57
CRITERIOS DE EVALUACIÓN. ....	58
PLAN DE BILINGÜISMO EN 1º DE BACHILLERATO. ....	58
<b>9. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE BACHILLERATO .....</b>	<b>60</b>
INTRODUCCIÓN. ....	60
OBJETIVOS. ....	61
ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS. ....	62
CONTENIDOS. ....	63
CRITERIOS DE EVALUACIÓN. ....	66
<b>10. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS .....</b>	<b>67</b>
<b>11. METODOLOGÍA.....</b>	<b>69</b>
11.1 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PARA LA ESO. ....	69
11.2 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS PARA EL BACHILLERATO. ....	70
11.3. RECURSOS Y MATERIALES. ....	72
A) <i>El cuaderno del alumno.</i> .....	72
B) <i>Las instalaciones:</i> .....	72
C) <i>El material deportivo.</i> .....	73
<b>12. EVALUACIÓN .....</b>	<b>76</b>
12.1. LA EVALUACIÓN DE LOS CONCEPTOS. ....	76
12.2. LA EVALUACIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS. ....	76
12.3. LA EVALUACIÓN DE LAS ACTITUDES. ....	76
12.4. LA CALIFICACIÓN.....	76
12.5. LA RECUPERACIÓN DE ALUMNOS CON LA EF PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES. ....	77
12.6. LA EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DEL PROFESOR. ....	77
<b>13. LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ....</b>	<b>78</b>
<b>14. LOS TEMAS TRANSVERSALES.....</b>	<b>79</b>
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA. ....	79
BACHILLERATO.....	79
14.1. EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA. ....	80
14.3. EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR. ....	80
14.4. EDUCACIÓN NO SEXISTA. ....	80
14.5. EDUCACIÓN AMBIENTAL.....	80

## 0. INTRODUCCIÓN

Los dos ejes básicos sobre los que se constituye esta área son el cuerpo y el movimiento. Pretendemos llamar la atención sobre la importancia del conocimiento del propio cuerpo, de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas. Creemos que es fundamental la propia aceptación: sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. Este objetivo, siendo válido para cualquier edad, está especialmente indicado para la etapa que atraviesan nuestros alumnos

Los adolescentes toman conciencia de los cambios evolutivos que se producen en el organismo humano en los años de la etapa de Secundaria Obligatoria (12 a 16 años) y el Bachillerato (16 a 18 años), se replantean la imagen que tienen de sí mismos y se sienten capaces de modificar su cuerpo y de superar sus actuales límites de eficiencia física.

Durante esta etapa, además, las actividades de Educación Física dejan de tener un sentido fundamentalmente lúdico, propio de Primaria, para adquirir otras funciones. Los alumnos y las alumnas de esta edad, preadolescentes y adolescentes, hacen ejercicio físico porque, además de divertirse, les sirve para mejorar su imagen ante sí mismos y ante los demás, para sentirse mejor, más hábiles, más eficaces, para conservar y mejorar su salud, para jugar mejor y superar los retos, para integrarse y hacerse aceptar dentro del grupo.

El elemento de diversión no es ya el único que lleva a realizar estas actividades. Es posible por eso educar a los alumnos y a las alumnas para conocer por qué y para qué realizan una determinada actividad, a programarla y a seleccionarla en función de sus capacidades, intereses y finalidades, y a evaluar el rendimiento obtenido.

Es también un hecho que la participación en actividades físicas y deportivas disminuye las tensiones y favorece las relaciones de grupo más que cualquier otra actividad escolar o extraescolar, con tal de que se realice en un marco de participación y no de competición. Estamos hablando de la educación para la convivencia, de la tolerancia y el respeto a los otros. Pocas áreas de la educación tienen tantas posibilidades como la Educación Física para poder acercarse a estos objetivos.

## 1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

### 1.1. PROFESORADO.

Durante el presente curso, los profesores que componen el Departamento de Educación Física son los siguientes:

- D. José Luis Sánchez Muñoz, jefe del departamento.
- D<sup>a</sup> Marta Sarasúa Somoza, tutora de 1º de Bachillerato.

### 1.2. ALUMNOS.

El departamento se hace cargo de los siguientes cursos:

- Tres cursos de 1º de ESO
- Tres cursos de 2º de ESO
- Tres cursos de 3º de ESO
- Tres cursos de 4º de ESO
- Dos cursos de 1º de Bachillerato
- Un curso de optativa para alumnos de 2º de Bachillerato

### 1.3. HORARIO DE CLASES.

El horario de clases de los profesores es el siguiente:

D. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ MUÑOZ					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 – 9:00		1º C		1º C	
9:00 – 10:00	RD	G		1º A	
10:00- 11:00		1º B		2º C	2º B
11:30 – 12:30				ETCP	
12:30 : 13:30	2º C			1º B	1º A
13:30 – 14:30	2º A		2º B		2º A

D <sup>a</sup> MARTA SARASÚA SOMOZA					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 – 9:00		3º C	Pº no bil.		Pº bil.
9:00 – 10:00	RD	3º A	4º A bil.	4º no bil.	Reunión bilingüe
10:00- 11:00	Valores éticos 2º		G	Sº	3º B
11:30 – 12:30	4º B bil.		Sº	4º B bil.	3º C
12:30 : 13:30	3º A		Pº bil.	4º A bil.	Pº no bil.
13:30 – 14:30		4º no bil.		3º B	

La Reunión del Departamento semanal se realiza los miércoles de 11:30 a 12:30.

#### **1.4. SALIDAS PROGRAMADAS DEL CENTRO.**

El Centro se encuentra situado al lado del Parque de los Príncipes. Aprovecharemos esta feliz circunstancia para impartir allí bastantes clases: carrera continua, series, fartlek, carreras de orientación,...

El desplazamiento se hará con todo el cuidado, y cruzando un único semáforo.

Los alumnos menores de edad firmarán una autorización de sus padres para todas las salidas programadas a lo largo del curso que serán especialmente durante el 1º trimestre. Allí impartiremos las clases de Condición Física, una vez por semana. También la primera clase después de Navidad, Semana Santa y Feria se dará en el Parque de los Príncipes con el fin de “quemar” los excesos de las vacaciones.

#### **1.5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.**

Las actividades extraescolares que pretendemos realizar a lo largo de este curso son las siguientes:

- Campeonatos deportivos durante los recreos. Primer trimestre, futbito; segundo trimestre, voleibol y tercer trimestre baloncesto.
- Exhibición de acrosport, danza y expresión corporal de los alumnos de 3º, 4º de ESO y 1º de bachillerato.
- Carrera de orientación en el Parque del Alamillo con los alumnos de 3º de ESO.
- Visita al Bosque Suspendido de La Corchuela con alumnos de 1º, 2º de ESO y 2º de bachillerato.
- Visita a las jornadas de puertas abiertas de la UPO y la US.
- Iniciación al esquí en Sierra Nevada para alumnos de 1º y 2º de Bachillerato
- Patinaje sobre hielo en la pista del Prado de San Sebastián para alumnos de 1º de ESO.
- Iniciación al Remo en la dársena del Guadalquivir para alumnos de 4º de ESO
- Iniciación al Surf en la costa de Cádiz para alumnos de 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato

## 2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La Educación Física contribuye claramente a la consecución de todas las competencias clave recogidas en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía*

### 2.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

Esta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.

Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbal y no verbal que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de **la competencia digital en el alumnado (CD)** con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## 2.2. BACHILLERATO.

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las **competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT)** facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)**. La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de **la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las **competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA)** se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la **competencia en comunicación lingüística (CCL)**, ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la **competencia digital (CD)** abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.



### 3. OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA.

Los objetivos que pretende conseguir la Educación Física vienen desarrollados en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía*

#### 3.1. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, práctica de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativa, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### **3.2. BACHILLERATO**

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
6. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
8. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
9. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Tanto unos como otros, los sintetizamos en los siguientes objetivos generales del área de Educación Física.

### **3.3. SÍNTESIS DE LOS CONTENIDOS GENERALES DEL ÁREA.**

- Usar el ejercicio como medio de enriquecimiento, disfrute personal, y de relación con los demás
- Adquirir hábitos saludables de alimentación, higiene y ejercicio físico.
- Conocer mejor y aceptarse a sí mismo: sentirse bien con el propio cuerpo, con sus posibilidades y sus limitaciones.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Mejorar la condición física, las habilidades y el control sobre el movimiento.
- Trabajar en grupo en un clima de tolerancia y respeto por los compañeros.
- Practicar un buen número de actividades físicas y deportivas.
- Explorar las posibilidades del cuerpo como medio de comunicación y expresión.
- Conocer, respetar y disfrutar de la Naturaleza.

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE CREAN ADICCIÓN.  
NUESTRO PRINCIPAL OBJETIVO ES QUE TE ENGANCHES”**

Estos objetivos, junto a los específicos de cada curso, están en la primera página del cuadernillo de trabajo de cada alumno y constituyen la base de la evaluación.

El mayor o menor grado de consecución determinará en gran medida la calificación final del alumno (ver apartado dedicado a la Evaluación).

A continuación detallamos, curso por curso, los objetivos específicos a conseguir y los contenidos (divididos en conceptos, procedimientos y actitudes) con los que nos proponemos conseguir esos objetivos. Estos contenidos están comprendidos dentro de cinco grandes bloques:

- *Salud y calidad de vida.*
- *Condición física y motriz.*
- *Juegos y deportes.*
- *Expresión corporal.*
- *Actividades físicas en el medio natural.*

## 4. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE ESO

### *Objetivos específicos para Primero de Secundaria.*

- Saber lo que tienes que hacer antes y después de un partido o de una sesión de entrenamiento.
- Correr sin cansarse.
- Controlar el esfuerzo a través de las pulsaciones.
- Medir tus cualidades físicas.
- Desarrollar tus habilidades gimnásticas: saltos, volteretas,...
- Ser consciente de tu postura corporal habitual y aprender a mejorarla.
- Expresar tus sentimientos a través del cuerpo.
- Acompañar con tus movimientos a un ritmo musical.
- Comunicarte sin palabras con tus compañeros.
- Recuperar juegos a los que jugaban tus padres y abuelos.
- Jugar a todo tipo de juegos con tus compañeros.
- Conocer cómo tus huesos y músculos intervienen en los movimientos que realizas.
- Mejorar tu técnica de fútbol: regate, pase, tiro, ...
- Conocer y practicar el juego del pádel. Los golpes básicos, las reglas del juego...

### *Bloque 1. Salud y calidad de vida.*

- Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- La estructura de una sesión de actividad física.
- El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
- Las normas en las sesiones de Educación Física.
- Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

### **CONCEPTOS.**

#### **EL CALENTAMIENTO.**

- Concepto
- Finalidad. Fisiológica y mentalmente
- Fases del calentamiento. General y específico.
- Consejos para un buen calentamiento
- La vuelta a la calma

### **ANATOMÍA DEL MOVIMIENTO.**

- El esqueleto
- El sistema muscular
- El sistema nervioso
- Mecanismo de la contracción muscular
- Músculos agonistas y antagonistas

### **LA EDUCACIÓN DE LA POSTURA**

- Comprobar la postura propia
- El tono muscular
- El equilibrio corporal
- La columna vertebral o viga maestra
- Desviaciones de la columna vertebral. Cifosis, hiperlordosis y escoliosis.
- Causas de las desviaciones. El calzado, las malas posturas y el transporte de pesos.
- Recomendaciones. Sobre la forma de sentarse; sobre el calzado; sobre la forma de coger objetos pesados.

### **PROCEDIMIENTOS.**

- Realización del calentamiento. Del general al específico según la actividad física principal. Del calentamiento dirigido por el profesor al autónomo.
- Planificación y realización de ejercicios de calentamiento orientados a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
- Realización del calentamiento a través de formas jugadas. Uso de los juegos para la mejora de las distintas cualidades físicas.
- Evaluación y seguimiento de la propia condición física a través de una batería de test físicos.
- Identificación de la cualidad o cualidades físicas que se está trabajando en cualquier ejercicios propuesto.
- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Control del esfuerzo a través del pulso.
- Práctica de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración en la fase de vuelta a la calma.
- Estudio de los grandes sistemas orgánicos que intervienen el movimiento, así como del mecanismo de la contracción muscular.
- Ejercicios de actitud postural. Práctica de ejercicios destinados al fortalecimiento de la musculatura de sostén, responsable de la postura.

### **ACTITUDES.**

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.

- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.
- ✓ Concienciación de los efectos positivos que para la salud tienen la actividad física, una correcta alimentación y los hábitos higiénicos: horas de sueño, higiene personal, ropa y calzado adecuados.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que para la salud tienen el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), una inadecuada alimentación y el sedentarismo.
- ✓ Respeto de las normas de higiene (ducha posterior), prevención (calentamiento) y seguridad (técnica correcta de los movimientos) en la práctica de la actividad física.
- ✓ Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- ✓ Deseo por participar activamente en cualquier manifestación deportiva.

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

### **CONCEPTOS.**

#### **LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.**

- La condición física
- Las cualidades físicas básicas y las derivadas
- La resistencia. Aeróbica y anaeróbica. Sistemas de entrenamiento para mejorar la resistencia.
- La flexibilidad
- La fuerza. Estática y dinámica.
- La velocidad. De reacción, de traslación, gestual y mental
- La coordinación. Óculo manual, óculo pédica, dinámico general y dinámico manual.
- El equilibrio. Estático y dinámico.
- Distintas pruebas para medir las CFB . El test de condición física: Course-Navette, flexibilidad, abdominales en un minuto, lanzamiento de balón medicinal, salto horizontal y 40 m lanzado.
- Control del esfuerzo a través de las pulsaciones.
- Distinción entre la gimnasia artística y la rítmica. Características y distintos elementos de trabajo.
- Los aparatos gimnásticos con los que contamos: potro, caballo y plinto.
- Ejercicios gimnásticos en el suelo.
- Ejercicios con aparatos: el potro y el plinto.

## PROCEDIMIENTOS.

- Realización de calentamientos de tipo general.
- Asimilar la técnica básica de respiración para la carrera continua.
- Practicar distintos ejercicios de autocarga para la mejora de la fuerza de brazos, piernas y abdominales.
- Juegos de velocidad.
- Realización de calentamientos específicos dirigidos a las habilidades gimnásticas.
- Aplicación de las habilidades motrices básicas al aprendizaje de la gimnasia. Especialmente ejercicios de giros y saltos.
- Secuencia y progresión con ayudas de los distintos ejercicios gimnásticos. A saber:
- Voltereta adelante y atrás, salto del león, equilibrio de brazos, equilibrio de cabeza, salto exterior del potro, torera sobre el plinto.
- Combinaciones de los ejercicios anteriores, con distintas variables, hasta formar una composición propia.

## ACTITUDES.

- ✓ Afrontar retos de superación personal, por ejemplo en tiempo de carrera o repeticiones de un ejercicio determinado.
- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros.
- ✓ Respeto por los distintos ritmos de progresión, así como a los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- ✓ Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- ✓ Capacidad de afrontar nuevas situaciones y predisposición para superar retos personales.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios.

## *Bloque 3. Juegos y deportes.*

- Juegos predeportivos.
- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- Objetivos del juego de ataque y defensa.
- Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- Juegos cooperativos.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
- Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

### CONCEPTOS.

- Definición y características del juego.
- Clasificaciones de los juegos. Según la actividad corporal, según el tipo de espacio que utilizan y según su carácter cultural.
- Los juegos de campo abierto. Tipos (de oposición, de persecución, de conducción y lanzamiento de objetos, de fuerza,...) y ejemplos.
- Los juegos de calle, plaza o patio. Tipos (de motricidad, de fuerza y precisión) y ejemplos.
- Los juegos de interior. Tipos (de azar, de inteligencia, de azar e inteligencia, de habilidad motriz) y ejemplos.
- Los juegos populares. Tipos (propios de cualquier sociedad y específicos de alguna) y ejemplos.
- Juegos de ingenio y habilidad. Tipos (de coordinación óculo-manual, de habilidad manual, de cálculo mental o inteligencia) y ejemplos.

### PROCEDIMIENTOS.

- Iniciación a las técnicas de manejo de materiales tradicionales y alternativos. Entre ellos:
  - El trompo o peonza: lanzamiento de arriba y de revés; hacerlo saltar; recogerlo en la mano;...
  - El diábolo: hacerlo girar; lanzamientos y recogidas; figuras;...
  - El palo del diablo: mantener el palo en el aire; la vela; la vuelta a la tortilla; el molinete;
  - Las cariocas: giros; cruces; figuras;...
  - El plato chino: mantenerlo girando sobre el palo; lanzar y recoger;...
  - Las pelotas de malabares: ejercicios a una mano con dos bolas; tres bolas en cruce; tres bolas en rondó; contra el suelo o la pared;...
- Los deportes de raqueta: palas de playa y shuttleball:
  - Golpeos de derecha, revés, saque y volea.
  - Juegos de control en pequeños grupos: que no caiga, frontón, ...
  - Partidillos adaptando y variando las reglas: con campo y número de jugadores variables...
- Juegos de equipo con móviles no habituales, como las indiacas y los discos voladores. Imitando al voleibol, imitando al fútbol, ...

### ACTITUDES.

- ✓ Descubrir nuevas opciones para la práctica deportiva. Hay mundo más allá del fútbol y el baloncesto.
- ✓ Favorecer el juego por el juego, lejos del carácter competitivo de la mayoría de los deportes.



- ✓ Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, procedencia, capacidad física, etc.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia hasta alcanzar el dominio sobre el móvil que se trate.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros.

## EL FÚTBOL

### CONCEPTOS.

- Historia del fútbol. Difusión y evolución. Los grandes jugadores.
- Nociones del reglamento. Las reglas básicas.
- Vocabulario. Expresiones usuales en el fútbol.
- El manejo del balón.
- La conducción del balón.
- Pases y recepciones.
- El tiro a puerta
- Variantes del fútbol. El fútbol sala y el fútbol siete.

### PROCEDIMIENTOS.

- Calentamiento específico dirigido al fútbol.
- Técnica individual.
  - Conducción con el interior y el exterior del pie.
  - Pases con diferentes partes pie y con distintas trayectorias.
  - Controles con diferentes partes del cuerpo.
  - Chutes con diferentes partes del pie y con distintas trayectorias.
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de los espacios. El portero, los defensas, los medios y los delanteros.
  - Utilización de los desmarques.
  - Conceptos básicos de ataque: bloqueos, paredes, contraataques, ...
  - Conceptos básicos de defensa: defensa al hombre, defensa en zona.
  - Resolución de situaciones de juego ante un adversario (1x1): el regate y la defensa.
  - Resolución de situaciones de juego en pequeños grupos (2x2, 2x3,...)
- Aplicación práctica de lo aprendido: partidillos de clase.
- Probar los distintos roles: atacante, defensor, portero y árbitro.
- Participación, dentro de un equipo, en el campeonato del Centro.

### ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, procedencia, capacidad física, etc.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Disposición para aceptar el resultado, sea cual sea. No olvidar que el balonmano, como cualquier otro deporte, no es más que un juego.

- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## EL PÁDEL

### CONCEPTOS.

- Historia de los juegos de raqueta.
- Normas básicas del juego: el campo, los jugadores, la puntuación
- La pala. Tipos básicos de golpeo.

### PROCEDIMIENTOS.

- Técnica individual:
  - Manejo de la pala. Control y golpeo de la bola.
  - Tipos de golpeo: derecha, revés, volea, remate.
  - El saque.
- Táctica colectiva.
  - Coordinación con la pareja. Ocupación de los espacios.
  - Posiciones defensivas y ofensivas.
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.

### ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## Bloque 4. Expresión corporal.

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

## CONCEPTOS.

- Los tipos de lenguaje. El lenguaje corporal.
- La expresión corporal. Concepto y utilidad.
- La imagen y el dominio corporal. El movimiento expresivo.
- Los mensajes del cuerpo. La comunicación no verbal. El espacio social.
- La danza, tipos de danzas. El ritmo: espacio, tiempo e intensidad.

## PROCEDIMIENTOS.

- Juegos para vencer el miedo al ridículo, de presentación y desinhibición.
- Juegos de afirmación, conocimiento y cooperación.
- Actividades de exploración de las posibilidades de movimiento de las distintas partes corporales de forma individual y en parejas.
- Práctica de equilibrios, desequilibrios y reequilibrios en distintas posiciones (estáticas y dinámicas) asociados a sensaciones.
- Juegos de representación de situaciones cotidianas a través del lenguaje gestual.
- Juegos de adivinanzas a través del gesto por grupos
- Representación de distintos estados de ánimo y sentimientos a través de gestos de la cara y de las manos
- Improvisación colectiva sobre una situación propuesta.
- Creación y representación de pequeñas historias por grupos.
- Practica de danzas sencillas en pequeños grupos.

## ACTITUDES.

- ✓ Superación de los miedos y las inhibiciones personales que impiden la expresión y la comunicación con los demás.
- ✓ Reconocimiento y aprecio de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades expresivas.
- ✓ Valoración de la importancia del lenguaje corporal como medio de relación y comunicación.
- ✓ Respeto por las formas de expresión y las creaciones de los demás compañeros.
- ✓ Disfrute de los trabajos de improvisación y creación colectiva.
- ✓ Sensibilización y respeto hacia las prácticas de expresión.
- ✓ Deseos de colaboración con los demás, para conseguir metas comunes.

## ***Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.***

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
- Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

### CONCEPTOS.

- Precauciones. Normas básicas de protección y seguridad.
- El senderismo. Consejos para la realización de una marcha.
- La escalada. Pasarela, tirolina y travesía.
- Ciclismo de montaña. La BTT. Manejo del cambio. Competiciones.
- Juegos en la Naturaleza

### PROCEDIMIENTOS.

- Iniciación a los ejercicios de trepa sobre espalderas.
- Ejercicios de travesía sobre espalderas
- Juegos con material alternativo: discos voladores, palas, diablo,...

### ACTITUDES.

- ✓ Aprecio y valoración de nuestro patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para todo tipo de actividades recreativas.
- ✓ Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
- ✓ Autonomía para desenvolverse en un medio que no es el habitual
- ✓ Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

### *Criterios de evaluación*

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas

- independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
  9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
  10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
  11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
  12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
  13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

## 5. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE ESO

### *Objetivos específicos para Segundo de Secundaria.*

- Saber lo que tienes que hacer antes y después de un partido o de una sesión de entrenamiento.
- Valorar tu condición física con una batería de pruebas.
- Controlar el esfuerzo a través de las pulsaciones.
- Desarrollar tus habilidades gimnásticas: saltos, giros, volteretas,...
- Mejorar tus habilidades motrices: botar, lanzar, recibir, trepar,...
- Analizar los grandes tipos de movimientos: flexión, rotación,...
- Orientarse en la Naturaleza manejando planos, brújula,...
- Practicar las técnicas elementales de escalada: cabuyería, pasarela,...
- Conocer los principios de una dieta saludable.
- Practicar y mejorar la técnica individual de balonmano: bote, pase, tiro,...
- Aplicar los principios básicos de la táctica en balonmano: defensa, ataque,...
- Conocer y practicar el shuttleball como ejemplo de juegos de raqueta y volante.

### *Bloque 1. Salud y calidad de vida.*

- Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- El descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- El calentamiento general y específico.
- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### **CONCEPTOS.**

#### **ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO.**

- Dimensiones anatómica, mecánica y funcional
- Ejes (vertical, transversal y sagital) y planos de referencia (horizontal, transversal y frontal)
- La dimensión anatómica

- La dimensión mecánica. Movimientos simples (flexión- extensión, abducción-adducción, rotación y circunducción y complejos.
- La dimensión funcional: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio

### **NUTRICIÓN Y EJERCICIO.**

- Comer mal.
- Los alimentos
- Los principios inmediatos. Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y sales minerales
- La pirámide del buen comer
- Consejos de la pirámide: variedad, moderación y proporción.
- Los deportistas y la alimentación
- Recomendaciones para el ejercicio
- La obesidad
- La anorexia

### **PROCEDIMIENTOS.**

- Realización del calentamiento. Del general al específico según la actividad física principal. Del calentamiento dirigido por el profesor al autónomo.
- Planificación y realización de ejercicios de calentamiento orientados a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
- Realización del calentamiento a través de formas jugadas. Uso de los juegos para la mejora de las distintas cualidades físicas.
- Análisis de un ejercicio dado según sus tres dimensiones: anatómica, mecánica y funcional.
- Concienciación de la necesidad de adoptar posturas corporales correctas (actitud postural), para evitar problemas y lesiones funcionales.
- Estudio y valoración de las características de una alimentación sana.

### **ACTITUDES.**

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.
- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.
- ✓ Concienciación de los efectos positivos que para la salud tienen la actividad física, una correcta alimentación y los hábitos higiénicos: horas de sueño, higiene personal, ropa y calzado adecuados.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que para la salud tienen el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), una inadecuada alimentación y el sedentarismo.
- ✓ Respeto de las normas de higiene (ducha posterior), prevención (calentamiento) y seguridad (técnica correcta de los movimientos) en la práctica de la actividad física.

- ✓ Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- ✓ Deseo por participar activamente en cualquier manifestación deportiva.

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

### **CONCEPTOS.**

#### **LA COORDINACIÓN**

- Concepto de coordinación.
- Características: eficacia y precisión
- Factores que determinan la coordinación
- Clasificación: coordinación dinámico general, dinámico manual, óculo manual y óculo pédica.
- Evolución con la edad
- Cómo mejorarla. Las habilidades motrices y los deportes

#### **EL EQUILIBRIO.**

- Concepto de equilibrio
- Factores que lo determinan. La base de sustentación, la altura del centro de gravedad, la posición y movimientos de la cabeza, la información sensorial y la complejidad de la tarea.
- El equilibrio estático y el dinámico
- Evolución con la edad.
- Cómo mejorarlo

#### **LA AGILIDAD**

- Concepto de agilidad
- Factores que la determinan. La agilidad como la suma de todas las cualidades físicas.
- Evolución de la agilidad con la edad
- Cómo mejorarla.

#### **HABILIDADES MOTRICES**

- Los desplazamientos.
- Los saltos.
- Los giros.
- Lanzamientos y recepciones.
- Las habilidades específicas. Juegos y predeportes.



## ATLETISMO

- Historia del Atletismo.
- Las habilidades motrices básicas aplicadas al atletismo: las carreras, los saltos y los lanzamientos.
- Técnica elemental de algunas de las pruebas de atletismo: salto de altura, de longitud

## PROCEDIMIENTOS.

- Evaluación y seguimiento de la propia condición física a través de una batería de test físicos.
- Identificación de la cualidad o cualidades físicas que se está trabajando en cualquier ejercicio propuesto.
- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Control del esfuerzo a través del pulso.
- Práctica de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración en la fase de vuelta a la calma.
- Práctica de ejercicios destinados a mejorar las habilidades motrices: coordinación, equilibrio y agilidad.
- Realizar calentamientos dirigidos a las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Toma de conciencia del esquema corporal a partir de ejercicios con compañeros: Estabilidad corporal, equilibrios y transportes (cuadrupedias, carretillas,...)
- Experimentar figuras sencillas de forma individual y por parejas.
- Equilibrios invertidos: hombros, brazos, manos, etc. De forma individual y por parejas.
- Combinación de habilidades gimnásticas básicas con acrobacias simples:  
Volteretas, equilibrios, volteos y lanzamientos, giros sobre el eje longitudinal y enlaces.
- Experimentación y exploración de formaciones más complejas. Realización de pirámides.
- Diseño, composición y práctica de un montaje básico: la coreografía.
- Juegos de aplicación de las habilidades básicas como iniciación al atletismo: desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos.
- Carreras de relevos utilizando distintos materiales como testigo, y variando la composición de los grupos y las distancias a recorrer.
- Juegos y ejercicios de asimilación para aprender el salto de longitud.
- Práctica de las tres técnicas del salto de altura: tijeretas, rodillo ventral y Fosbury.
- Iniciación al lanzamiento de jabalina usando pelotas de tenis como proyectil.
- Participación en pequeñas competiciones atléticas dentro de la clase.

## ACTITUDES.

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Apertura hacia nuevas formas de hacer gimnasia.
- ✓ Desinhibición y confianza en sí mismo y en los demás compañeros.
- ✓ Autocontrol y disposición para asumir riesgos, superar temores y prevenir accidentes de forma activa y responsable.

- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios.
- ✓ Creatividad y cooperación para llevar a cabo una tarea común.

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

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

### **EL BALONMANO**

#### **CONCEPTOS.**

- Historia del balonmano. Antecedentes, creación y divulgación.
- El campo de juego y las porterías.
- Desarrollo del juego.
- Reglas básicas.
- Adaptación y manejo del balón.
- El bote.
- El pase. Pase clásico y de pronación.
- La recepción.
- Los lanzamientos. Clásico, de cadera, rectificado y en salto.
- Movimientos ofensivos. Desmarques y fintas.
- La defensa. La posición base. Marcaje al jugador con balón y sin balón.
- La técnica del portero.
- La táctica. Posiciones de los jugadores. Sistemas defensivos.

## PROCEDIMIENTOS.

- Calentamiento específico dirigido al balonmano.
- Técnica individual:
  - Manejo del balón. Ejercicios de adaptación y control.
  - El bote alto y el bajo. En el sitio y en carrera. Superación de obstáculos.
  - Los pases: clásico y de pronación. Práctica por parejas y en pequeños grupos.
  - Los lanzamientos a puerta. Lanzamientos en apoyo: clásico, de cadera y rectificado.
  - Lanzamiento en salto. Con y sin oposición.
  - Control de los 3 pasos más lanzamiento.
  - Acciones defensivas ante el jugador sin balón y con balón.
  - Ejercicios propios del portero.
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de los espacios. El portero, los centrales, los laterales y los extremos.
  - Utilización de los desmarques.
  - Conceptos básicos de ataque: bloqueos, paredes, contraataques, ...
  - Conceptos básicos de defensa: defensa al hombre, defensa en zona (6-0, 5-1,...)
  - Resolución de situaciones de juego ante un adversario (1x1): el regate y la defensa.
  - Resolución de situaciones de juego en pequeños grupos (2x2, 2x3,...)
  - El juego en espacios amplios: contraataques y repliegue defensivo.
- El prebalonmano y el balonmano adaptado. Cambios en el número de jugadores, en los tiempos de juego, en la forma de marcar,...
- Probar los diferentes roles: portero, ala, central, árbitro.
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.
- Participación, dentro de un equipo, en el campeonato del Centro.

## ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, procedencia, capacidad física, etc.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Disposición para aceptar el resultado, sea cual sea. No olvidar que el balonmano, como cualquier otro deporte, no es más que un juego.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## EL SHUTTLEBALL

### CONCEPTOS.

- Historia de los deportes de raqueta.
- Normas básicas del juego: el campo, los jugadores, la puntuación
- Tipos de golpeo.

- Táctica elemental de ataque y defensa.

#### **PROCEDIMIENTOS.**

- Técnica individual:
  - Manejo de la pala.
  - Control del volante.
  - Derecha, revés, volea y remate.
  - El saque.
- Táctica colectiva.
  - Coordinación con el compañero. Ocupación de los espacios.
  - Posiciones defensivas y ofensivas.
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.

#### **ACTITUDES.**

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

#### ***Bloque 4. Expresión corporal.***

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- El mimo y el juego dramático.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- Bailes tradicionales de Andalucía.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### ***Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.***

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación.
- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

### CONCEPTOS.

- Clasificación de las actividades en la Naturaleza.
- Precauciones. Normas básicas de protección y seguridad.
- El senderismo. Consejos para la realización de una marcha.
- La acampada. Montaje de una tienda. Normas de seguridad en un campamento.
- Cabuyería: nudos básicos y sus aplicaciones.
- La escalada. Pasarela, tirolina y travesía.
- Ciclismo de montaña. La BTT. Manejo del cambio. Competiciones.
- Juegos en la Naturaleza
- La orientación. Los indicios, el mapa, las curvas de nivel, la brújula, cálculo de un rumbo, la carrera de orientación.

### PROCEDIMIENTOS.

- Práctica de nudos y cómo usarlos.
- Ejercicios de travesía sobre espalderas
- Construcción y uso de una pasarela y una tirolina.
- Construcción y manejo de planos.
- Uso de la brújula de orientación: encontrar y marcar un rumbo.
- Carreras de orientación en el Centro y en el Parque de los Príncipes.
- Juegos con material alternativo: discos voladores, palas, diablo,...

### ACTITUDES.

- ✓ Aprecio y valoración de nuestro patrimonio natural y las posibilidades que ofrece para todo tipo de actividades recreativas.
- ✓ Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.
- ✓ Autonomía para desenvolverse en un medio que no es el habitual
- ✓ Responsabilidad en la organización y realización de actividades.

### *Criterios de evaluación*

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

## 6. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 3º DE ESO

### *Objetivos específicos para Tercero de Secundaria.*

- Saber lo que tienes que hacer antes y después de un partido o de una sesión de entrenamiento.
- Correr sin cansarte.
- Controlar el esfuerzo a través de las pulsaciones.
- Medir y valorar tu estado de forma mediante distintas pruebas
- Saber cómo relajar tu cuerpo y tu mente.
- Manejar e interpretar mapas.
- Descender por una pared usando una cuerda (rapelar).
- Desarrollar tus habilidades gimnásticas: saltos, volteretas,...
- Crear en grupo una composición de acrosport, mezclando baile y acrobacias.
- Saber cómo aplicar las reglas principales de los primeros auxilios en caso de accidente.
- Practicar y mejorar la técnica de voleibol: sacar, toque de dedos, remate,...
- Aplicar los principios básicos de la táctica en voleibol: defensa, ataque...
- Manejo del disco volador: distintas maneras de lanzar y recogerlo.
- Conocer y practicar el Ultimate, juego de equipo con el disco volador.

### *Bloque 1. Salud y calidad de vida.*

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

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

## CONCEPTOS

### LOS PRIMEROS AUXILIOS.

- Normas generales
- Heridas. Tipos y complicaciones (hemorragias e infecciones)
- Luxaciones.
- Esguinces
- Fracturas
- Quemaduras
- Insolación
- Accidentes eléctricos
- Envenenamiento
- Mordeduras y picaduras
- Lipotimia
- Shock
- Epilepsia
- Asfixia
- Técnicas de urgencia. El boca a boca y el masaje cardíaco
- Los primeros auxilios y el deporte.

## PROCEDIMIENTOS

- Aplicación y práctica simulada de las técnicas elementales de primeros auxilios.
- Prevención y actuación en caso de accidentes en actividades físicas.

## ACTITUDES

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.
- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.
- ✓ Concienciación de los efectos positivos que para la salud tienen la actividad física, una correcta alimentación y los hábitos higiénicos: horas de sueño, higiene personal, ropa y calzado adecuados.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que para la salud tienen el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), una inadecuada alimentación y el sedentarismo.



- ✓ Respeto de las normas de higiene (ducha posterior), prevención (calentamiento) y seguridad (técnica correcta de los movimientos) en la práctica de la actividad física.
- ✓ Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- ✓ Deseo por participar activamente en cualquier manifestación deportiva.

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

### **CONCEPTOS.**

#### **LA RESISTENCIA**

- Concepto de resistencia
- La resistencia aeróbica y la anaeróbica
- El control del esfuerzo: las pulsaciones
- El umbral anaeróbico
- Los beneficios de la carrera
- Sistemas de entrenamiento: carrera continua, fartlek, circuito natural, entrenamiento en circuito, sistema de intervalos, cuestas.
- La recuperación tras el esfuerzo
- Evolución de la resistencia con la edad

#### **LA FLEXIBILIDAD**

- Evolución de la flexibilidad con la edad
- Concepto
- Las articulaciones
- Factores de los que depende. La movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Sistemas de entrenamiento. Sistema dinámico. Sistemas estáticos: pasivo, estiramientos y PNF.
- Cuándo practicar la flexibilidad

#### **ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS**

- Historia de la gimnasia
- Características físicas de los gimnastas y las gimnastas
- Pruebas de la gimnasia artística masculina: ejercicios en el suelo, salto de potro, caballo con arcos, paralelas, anillas y barra fija.

- Pruebas de la gimnasia artística femenina: ejercicios en el suelo, salto de potro, asimétricas y barra de equilibrio.
- Forma de puntuar en una competición de gimnasia artística.
- Aparatos gimnásticos.
- Ejercicios gimnásticos en el suelo:
  - Rodamientos
  - Equilibrios
  - Equilibrios y rodamientos
  - Ballestones
  - Enlaces:
  - Ejercicios con aparatos: el potro y el plinto
- La composición.
- La gimnasia rítmica. Elementos y entrenamiento.

### PROCEDIMIENTOS.

- Realización del calentamiento. Del general al específico según la actividad física principal. Del calentamiento dirigido por el profesor al autónomo.
- Planificación y realización de ejercicios de calentamiento orientados a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
- Realización del calentamiento a través de formas jugadas. Uso de los juegos para la mejora de las distintas cualidades físicas.
- Evaluación y seguimiento de la propia condición física a través de una batería de test físicos.
- Identificación de la cualidad o cualidades físicas que se está trabajando en cualquier ejercicios propuesto.
- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Práctica de distintos sistemas de entrenamiento de la resistencia: fartlek, series, circuitos, entrenamiento total y aerobic.
- Juegos, carreras por grupos, relevos ... como formas indirectas de mejora de la resistencia.
- Control del esfuerzo a través del pulso.
- Identificación de los distintos grupos musculares, su función y forma de estirarlos.
- Práctica de distintos sistemas de mejora de la flexibilidad: activos, pasivos y PNF
- Elaboración de una tabla personal de ejercicios de estiramiento.
- Práctica de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración en la fase de vuelta a la calma.

### ACTITUDES.

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Apertura hacia nuevas formas de hacer gimnasia.
- ✓ Desinhibición y confianza en sí mismo y en los demás compañeros.
- ✓ Autocontrol y disposición para asumir riesgos, superar temores y prevenir accidentes de forma activa y responsable.

- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios.
- ✓ Creatividad y cooperación para llevar a cabo una tarea común.

### INICIACIÓN AL ACROSPORT

- El acrosport como confluencia de las habilidades gimnásticas, las acrobáticas y las rítmicas o musicales.
- Prevención de riesgos: posturas seguras e inseguras.
- Roles básicos: el portor y el ágil.
- Construcción de figuras o pirámides corporales.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

### PROCEDIMIENTOS.

- Ejercitación de la coordinación dinámica general con material poco conocido (materiales alternativos) o situaciones nuevas de dificultad variable.
- Juegos destinados a la mejora de la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.
- Experimentación de situaciones de equilibrios y desequilibrios sobre diferentes tipos de superficie, con distintas bases de sustentación y con el centro de gravedad a diferentes alturas.
- Realización de calentamientos específicos dirigidos a las habilidades gimnásticas.
- Aplicación de las habilidades básicas al aprendizaje de habilidades gimnásticas:
  - Giros: en torno a diferentes ejes, distintas posiciones de piernas, desde diferentes posiciones y situaciones espaciales, con diferentes formas de salida, en diferentes planos y superficies (volteretas adelante, atrás).
  - Saltos: con diferentes apoyos, combinados con giros, sobre distintas superficies y materiales, desde diferentes alturas...
  - Caídas: en diferentes posiciones.
- Secuencia y progresión con ayudas de los distintos ejercicios gimnásticos. A saber:
  - Rodamientos: Volteretas: adelante y atrás rueda lateral, salto del león, rondada interior y exterior, mortal adelante.
  - Equilibrios: la rana, planchas, equilibrio de brazos, equilibrio de cabeza.
  - Equilibrios y rodamientos: caída rusa, quinta y golpe de riñones.
  - Ballestones: paloma de brazos, paloma de cabeza y flic-flac.
  - Enlaces: tijeras y saltos
  - Ejercicios con aparatos: salto de potro, interior y exterior; voltereta sobre el plinto, torera sobre el plinto.
  - Combinaciones de los ejercicios anteriores, con distintas variables, hasta formar una composición propia.
- Realizar calentamientos dirigidos a las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Toma de conciencia del esquema corporal a partir de ejercicios con compañeros: Estabilidad corporal, equilibrios y transportes (cuadrupedias, carretillas,...)
- Experimentar figuras sencillas de forma individual y por parejas.
- Equilibrios invertidos: hombros, brazos, manos, etc. De forma individual y por parejas.

- Combinación de habilidades gimnásticas básicas con acrobacias simples:  
Volteretas, equilibrios, volteos y lanzamientos, giros sobre el eje longitudinal y enlaces.
- Experimentación y exploración de formaciones más complejas. Realización de pirámides.
- Diseño, composición y práctica de un montaje básico: la coreografía.

## ACTITUDES.

- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros.
- ✓ Respeto por los distintos ritmos de progresión, así como a los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- ✓ Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- ✓ Capacidad de afrontar nuevas situaciones y predisposición para superar retos personales.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios

## Bloque 3. Juegos y deportes.

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

## EL VOLEIBOL

### CONCEPTOS.

- Historia del voleibol. Inventor, divulgación, potencias actuales.
- El campo de juego.
- Desarrollo del juego.
- Reglas fundamentales.

- Técnica individual: la posición base y los desplazamiento.
- El saque. Tipos de saque.
- La recepción o toque de antebrazos.
- El toque de dedos.
- El remate.
- El bloqueo.
- La táctica. Los jugadores en el campo: zonas y misiones.
- Sistemas de recepción: en W y con penetración
- Sistemas defensivos: 3-1-2, y 3-2-1

## PROCEDIMIENTOS.

- Calentamiento específico dirigido al voleibol
- Técnica individual:
  - Juegos de velocidad y reflejos: que no caiga la bola,...
  - Práctica de los tipos de saque: de seguridad, de tenis, de gancho y en suspensión.
  - Búsqueda de la fuerza y de la precisión en el saque.
  - El toque de dedos: hacia delante, hacia atrás, en salto, ...
  - El toque de antebrazos, control y dirección de la pelota.
  - El remate y las fintas.
  - Los bloqueos, individuales y en grupo.
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de las zonas del campo. Los colocadores y los rematadores. El líbero.
  - Sistemas de recepción: en W y recepción con penetración del colocador.
  - Sistemas defensivos: 3-1-2 y 3-2-1. Movimientos de apoyo al bloqueo.
  - Movimientos ofensivos: falsos remates, engaños en la red.
  - Resolución de situaciones de juego en pequeños grupos (2x2, 3x3,...)
- Juegos adaptados: sin saque, con un bote del balón permitido, en campo reducido,...
- Probar los diferentes roles: colocador, rematador y líbero.
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.
- Participación, dentro de un equipo, en el campeonato del Centro.

## ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, procedencia, capacidad física, etc.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Disposición para aceptar el resultado, sea cual sea. No olvidar que el voleibol, como cualquier otro deporte, no es más que un juego.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## **EL ULTIMATE.**

### **CONCEPTOS.**

- Historia del frisbee o disco volador:
- Tipos de lanzamiento y recogidas del disco.
- Normas básicas del juego: el campo, los jugadores, el ensayo
- Táctica elemental de ataque y defensa.

### **PROCEDIMIENTOS.**

- Técnica individual:
  - Tipos de lanzamientos del disco.
  - El pase y la recogida
  - Lanzamientos y recogidas en carrera.
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de los espacios.
  - Posiciones defensivas y ofensivas.
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.

### **ACTITUDES.**

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## **Bloque 4. Expresión corporal.**

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

### **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

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

#### **CONCEPTOS.**

- Los deportes de aventura. Sensaciones y cualidades requeridas.
- La escalada. Modalidades. Cronología de sus mayores conquistas.
- El rápel. Material necesario y pasos a seguir.
- Cabuyería. Características de un buen nudo. Ejemplos.
- La orientación. Uso conjunto del mapa y la brújula; interpretación de las curvas de nivel; talonamiento y apreciación de distancias; la carrera de orientación.

#### **PROCEDIMIENTOS.**

- Repaso de los nudos del curso anterior. Realización de nuevos.
- Descenso en rápel de una pared vertical.
- Calcular distancias talonando.
- Uso de la brújula de orientación: juegos de encontrar rumbos.
- Carreras de orientación en el Centro y en el Parque de los Príncipes.
- Gynkana en el barrio.

#### **ACTITUDES.**

- ✓ Sensibilización y actitud crítica ante los problemas medioambientales de su entorno, tanto natural como urbano.
- ✓ Valoración positiva con relación a la práctica de la actividad física no competitiva, por el propio placer de la práctica.
- ✓ Superación del riesgo y dificultad de algunas actividades realizadas en la naturaleza

- ✓ Concienciación y responsabilidad a la hora de tomar medidas de precaución y seguridad en la realización de actividades en diferentes medios: medio terrestre, medio acuático, nieve, hielo, etc.

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.



## 7. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 4º DE ESO

### *Objetivos específicos para Cuarto de Secundaria.*

- Saber lo que tienes que hacer antes y después de un partido o una sesión de entrenamiento.
- Correr sin cansarte.
- Controlar el esfuerzo a través de tus pulsaciones
- Medir y valorar tu estado de forma mediante distintas pruebas.
- Practicar sistemas de entrenamiento que te permitan mejorar tu velocidad.
- Ídem de tu fuerza.
- Practicar las pruebas básicas del atletismo: altura, relevos, ...
- Aprender a relajarte.
- Acompañar con tus movimientos un ritmo musical.
- Aprender a bailar algunas danzas populares del mundo.
- Crear en grupo una composición de acrosport, mezclando baile y acrobacias.
- Saber cómo evitar las lesiones más frecuentes y qué hacer en caso de que sucedan.
- Mejorar tu técnica individual en baloncesto: bote, tiro, ...
- Aplicar los principios básico se la táctica en baloncesto: bloqueos, contraataque,...
- Conocer y practicar el juego del rugby adaptado: rugby cinta y tocata.

### *Bloque 1. Salud y calidad de vida.*

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

## **CONCEPTOS**

### **LA FUERZA**

- Concepto de fuerza
- La biomáquina: huesos, articulaciones, ligamentos, tendones y músculos.
- La contracción muscular. Contracciones isotónicas e isométricas.
- Clases de fuerza. La fuerza estática y la fuerza dinámica (lenta, rápida y explosiva)
- Factores de los que depende
- Sistemas de entrenamiento. Sistemas de autocargas (con y sin material, multisaltos y circuito natural). Sistemas de sobrecargas (cargas importantes, pequeñas cargas, trabajo con el compañero, circuitos)

### **LA VELOCIDAD**

- Concepto
- Clases de velocidad. De desplazamiento, de reacción, gestual y mental
- Factores de los que depende. Factores fisiológicos (longitud de la fibra muscular, el tono muscular, la masa muscular, la estructura de la fibra y la inervación). Factores físicos (la amplitud y la frecuencia de la zancada).
- Sistemas de entrenamiento. Fases de una carrera de 100 metros.
- Velocidad de reacción: salidas y juegos
- La aceleración: multisaltos, arrastres, cuestas
- La velocidad lanzada: cuestas, pliometría, sprint
- Resistencia-velocidad: series cortas
- Test de velocidad.

## PROCEDIMIENTOS.

- Realización del calentamiento. Del general al específico según la actividad física principal. Del calentamiento dirigido por el profesor al autónomo.
- Planificación y realización de ejercicios de calentamiento orientados a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
- Realización del calentamiento a través de formas jugadas. Uso de los juegos para la mejora de las distintas cualidades físicas.
- Evaluación y seguimiento de la propia condición física a través de una batería de test físicos.
- Identificación de la cualidad o cualidades físicas que se está trabajando en cualquier ejercicios propuesto.
- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Control del esfuerzo a través del pulso.
- Experimentación de formas de trabajo para el desarrollo de la fuerza: Ejercicios con autocarga, multisaltos, ejercicios con balones medicinales, con gomas elásticas, circuitos de fuerza-resistencia.
- Ejercitación de la fuerza general mediante formas jugadas. Juegos de lucha, arrastre y empuje por parejas.
- Experimentación de formas de trabajo para la mejora de la velocidad de reacción: juegos de salidas en distintas posiciones y con distintos estímulos.
- Trabajos de técnica de carrera en distancias cortas, juegos de relevos y circuitos de obstáculos para mejorar la velocidad de desplazamiento.
- Práctica de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración en la fase de vuelta a la calma.

## ACTITUDES.

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.
- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.
- ✓ Concienciación de los efectos positivos que para la salud tienen la actividad física, una correcta alimentación y los hábitos higiénicos: horas de sueño, higiene personal, ropa y calzado adecuados.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que para la salud tienen el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), una inadecuada alimentación y el sedentarismo.
- ✓ Respeto de las normas de higiene (ducha posterior), prevención (calentamiento) y seguridad (técnica correcta de los movimientos) en la práctica de la actividad física.
- ✓ Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- ✓ Deseo por participar activamente en cualquier manifestación deportiva.

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

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

### **ATLETISMO**

#### **CONCEPTOS**

- Historia del Atletismo.
- Las Olimpiadas antiguas.
- Las Olimpiadas modernas
- Las carreras:
  - Tipos de carreras: velocidad, medio fondo y fondo
  - La salida o puesta en acción
  - Las carreras de relevos
  - Las carreras de obstáculos
- Los saltos:
  - El salto de altura: tijeretas, rodillo ventral y estilo Fosbury
  - El salto de longitud
  - El triple salto
  - El salto con pértiga
- Los lanzamientos:
  - Peso
  - Jabalina
  - Disco
  - Martillo
- Las pruebas del programa olímpico: carreras, concursos y pruebas combinadas

- Algo de reglamento.
- El estadio olímpico

## PROCEDIMIENTOS

- Juegos de aplicación de las habilidades básicas como iniciación al atletismo: desplazamientos, giros, saltos y lanzamientos.
- Calentamientos específicos dirigidos a las habilidades atléticas.
- Circuitos de ejercicios para la mejora de la técnica de carrera.
- Juegos para mejorar la velocidad de reacción en la salida.
- Carreras de relevos utilizando distintos materiales como testigo, y variando la composición de los grupos y las distancias a recorrer.
- Carreras de vallas, usando distintas alturas.
- Juegos y ejercicios de asimilación para aprender el salto de longitud.
- Práctica de las tres técnicas del salto de altura: tijeretas, rodillo ventral y Fosbury.
- Ejercicios de adaptación, manipulación, saltos, giros, desplazamientos aplicados a las distintas fases de los lanzamientos: preparación, impulso principal y final.
- Juegos y ejercicios para aprender a lanzar peso. Uso de balones medicinales como sustituto seguro de la bola.
- Iniciación al lanzamiento de jabalina usando pelotas de tenis como proyectil.
- Participación en pequeñas competiciones atléticas dentro de la clase.

## ACTITUDES.

- ✓ Consideración del atletismo como rey de los deportes y fundamento de la mayoría de ellos.
- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Respeto al ritmo de progresión, así como a los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- ✓ Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- ✓ Capacidad de afrontar nuevas situaciones y predisposición para superar retos personales.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios.

## EL BALONCESTO

### CONCEPTOS.

- Historia del baloncesto. Invención y divulgación. Los grandes jugadores.
- El campo de juego y las canastas.
- Desarrollo del juego las reglas básicas.
- Dominio y manejo del balón.
- El bote. Bote de velocidad y bote de protección.
- Movimientos ofensivos. El agarre del balón, pivotes y paradas.
- Cambios de dirección, con y sin balón.
- El pase y la recepción.
- Los lanzamientos.
- La entrada a canasta.
- La defensa. La posición básica. Defensa del jugador con balón y sin balón.

- El rebote defensivo y el ofensivo.
- La táctica. Posiciones de los jugadores. Sistemas defensivos.

## PROCEDIMIENTOS.

- Calentamiento específico dirigido al baloncesto.
- Técnica individual:
  - Manejo del balón. Ejercicios de adaptación y control.
  - El bote en velocidad y el de protección. Superación de obstáculos. Circuitos.
  - Los pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza y de béisbol.
  - Las recepciones, precauciones al recibir.
  - El tiro a canasta. Posición del brazo y la mano. El tiro en suspensión.
  - La entrada a canasta, control de los dos pasos y el lanzamiento.
  - Movimientos ofensivos: pivotes y paradas.
  - Los cambios de dirección con balón. Cambio de mano por delante, cambio de mano con reverso y cambio de mano por detrás de la espalda.
  - Acciones defensivas ante el jugador sin balón y con balón.
  - La lucha por el rebote. Cómo coger la posición en tu zona y en la del contrario.
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de los espacios. El base, los aleros y los pivotes.
  - Utilización de los desmarques.
  - Conceptos básicos de ataque: bloqueos, paredes, contraataques, ...
  - Conceptos básicos de defensa: defensa al hombre, defensa en zona (2-3, 1-3-1 y 2-1-2)
  - Resolución de situaciones de juego ante un adversario (1x1): el regate y la defensa.
  - Resolución de situaciones de juego en pequeños grupos (2x2, 2x3,...)
  - El juego en espacios amplios: contraataques y repliegue defensivo.
- Los juegos de técnica individual: el 21, el KO, el Fly, la bombilla, ...
- Probar los diferentes roles: base, alero y pivote
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.
- Participación, dentro de un equipo, en el campeonato del Centro.

## ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Aceptar las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, procedencia, capacidad física, etc.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Disposición para aceptar el resultado, sea cual sea. No olvidar que el baloncesto, como cualquier otro deporte, no es más que un juego.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

## EL RUGBY

### CONCEPTOS.

- Historia del rugby. Sus comienzos unidos a los del fútbol
- Normas básicas del juego: el campo, los jugadores, las porterías...
- Vocabulario básico: avant, melee...
- El balón: control, guía y lanzamientos
- Táctica elemental de ataque y defensa.

### PROCEDIMIENTOS.

- Técnica individual:
  - Manejo del balón
  - El pase y el lanzamiento a la mano.
  - La patada a seguir.
  - El tiro a palos
- Táctica colectiva.
  - Organización correcta de los jugadores en el terreno de juego y ocupación de los espacios.
  - Posiciones defensivas y ofensivas.
  - Situaciones especiales: melee, saque de banda...
- Ejecución práctica de todo lo aprendido: partidillos de clase.

### ACTITUDES.

- ✓ Respeto a los roles de cada participante en el juego, con mayor consideración hacia la figura del árbitro, colaborando en su labor y sin cuestionar sus decisiones.
- ✓ Respeto hacia los adversarios y cuidado del juego limpio.
- ✓ Autoexigencia y perseverancia para superar los propios límites.
- ✓ Valoración y aprecio por el deporte por el propio placer de la práctica, como medio de relación entre las personas y como forma de mejorar la salud.
- ✓ Estimación de la mejora personal y la de los compañeros por encima del resultado.

### *Bloque 4. Expresión corporal.*

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

### CONCEPTOS.

- Tipos de comunicación: verbal y no verbal.

- La expresión corporal. Concepto y definición.
- Finalidad de la expresión corporal.
- El movimiento: elementos y acciones básicas.
- El gesto.
- Mimo y pantomima.
- Dramatización. Elementos del esquema dramático: personajes, conflicto, espacio, tiempo y argumento.
- El ritmo. Ritmos internos y externos.
- La danza
- El aeróbic.
- La coreografía.
- La relajación.
- Acrosport: la unión de la acrobacia, la danza y la expresión.

### **PROCEDIMIENTOS.**

- Actividades de exploración de las posibilidades de movimiento de las distintas partes corporales de forma individual, en parejas y pequeños grupos.
- La relajación como medio para llegar a la conciencia y el control corporal.
- Relajación global acompañada de la respiración: la conciencia respiratoria.
- La relajación a través de la contracción-distensión y la asociación con sensaciones: peso, calor...
- Técnicas de visualización para llegar a la relajación y como preparación de otras actividades.
- Experimentación de las técnicas básicas de la mímica para representar emociones y situaciones: movimientos a cámara lenta, posturas estáticas, trabajo con y sin máscara.
- Juegos dramáticos. Improvisaciones sobre un tema o un personaje. Imitación y parodias de los medios de comunicación, la publicidad,...
- La acrobacia, la danza y la gimnasia: el acrosport. Formaciones en pareja, tríos, ... hasta grandes grupos.
- Elaboración de una exhibición: elección de la música, de las pirámides, de los pasos de baile, ... hasta llegar al montaje final.

### **ACTITUDES.**

- ✓ Superación de los miedos y las inhibiciones personales que impiden la expresión y la comunicación con los demás.
- ✓ Reconocimiento y aprecio de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades expresivas.
- ✓ Valoración de la importancia del lenguaje corporal como medio de relación y comunicación.
- ✓ Respeto por las formas de expresión y las creaciones de los demás compañeros.
- ✓ Disfrute de los trabajos de improvisación y creación colectiva.
- ✓ Sensibilización y respeto hacia las prácticas de expresión.
- ✓ Deseos de colaboración con los demás, para conseguir metas comunes.
- ✓ Valoración de las técnicas de respiración y relajación para favorecer el bienestar y la calidad de vida.



## LA ACROGIMNASIA O ACROSPORT

- La acrobacia en la historia.
- El acrosport como confluencia de las habilidades gimnásticas, las acrobáticas y las rítmicas o musicales.
- Prevención de riesgos: posturas seguras e inseguras.
- Roles básicos: el portor y el ágil.
- Construcción de figuras o pirámides corporales.
- Acrobacias y elementos de fuerza, flexibilidad y equilibrios como transiciones de unas figuras a otras.
- Elementos de danza, saltos y piruetas gimnásticas como componente coreográfico, que le otorga a este deporte el grado de artístico.

### PROCEDIMIENTOS.

- Realizar calentamientos dirigidos a las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Experimentación y control de las diferentes posiciones y figuras básicas individuales y por parejas.
- Mantener el equilibrio sobre estas combinaciones con el centro de gravedad a distintas alturas.
- Equilibrios invertidos: hombros, brazos, manos, etc.
- Realización de formaciones básicas entre dos y tres componentes.
- Combinación de habilidades gimnásticas básicas con acrobacias simples:
  - Volteretas, equilibrios, volteos y lanzamientos, giros sobre el eje longitudinal y enlaces.
- Experimentación y exploración de formaciones más complejas. Realización de pirámides.
- Las ayudas en la construcción de las pirámides y en su desmontaje. Máxima atención a la seguridad.
- Diseño, composición y práctica de un montaje básico: la coreografía.
  - Elección de la música
  - Distribución de tareas y organización del grupo
  - Elección de pirámides, enlaces y pasos de baile. Repeticiones y ensayos.
  - Vestuario, maquillaje y escenografía.
  - Representación o puesta en escena.

### ACTITUDES.

- ✓ Apertura hacia nuevas formas de hacer gimnasia.
- ✓ Desinhibición y confianza en sí mismo y en los demás compañeros.
- ✓ Autocontrol y disposición para asumir riesgos, superar temores y prevenir accidentes de forma activa y responsable.
- ✓ Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- ✓ Aceptación del nivel de aptitud motriz de los otros.
- ✓ Capacidad de concentración en la ejecución de los distintos movimientos y ejercicios.
- ✓ Creatividad y cooperación para llevar a cabo una tarea común.

## **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**

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

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

## 8. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO

### *Objetivos específicos para Primero de Bachillerato.*

- Conocer los ejercicios adecuados a realizar antes y después de un partido o una sesión de entrenamiento.
- Medir y valorar tu estado de forma mediante distintas pruebas.
- Conocer los principios fundamentales del entrenamiento
- Elaborar tu propio programa de mantenimiento
- Afianzar tus habilidades motrices: saltos, volteretas, equilibrios,...
- Reconocer los distintos mitos y falsas creencias que existen sobre la actividad física y el deporte
- Conocer y valora los beneficios que el ejercicio físico produce en tu persona.
- Crear una coreografía trabajando en grupo junto a tus compañeros.
- Experimentar con juegos poco conocidos y deportes adaptados.
- Preparar y dirigir a tus compañeros en una sesión de Educación Física.

### *Bloque 1. Salud y calidad de vida.*

- Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- Relación ingesta y gasto calórico.
- Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.
- Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- La actividad física programada.
- Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

- El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- Aplicaciones para dispositivos móviles.
- Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

## CONCEPTOS

### HISTORIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

- La prehistoria
- La antigüedad. China y Egipto
- El mundo clásico. Grecia y los juegos olímpicos. Roma: los juegos gladiatorios y las competiciones hípcas.
- La Edad Media.
- Los aztecas.
- El Renacimiento.
- La Edad Contemporánea. Los sistemas analíticos, rítmicos, naturales y deportivos.
- El restablecimiento de los juegos olímpicos.

### MITOS Y FALSAS CREENCIAS EN EL DEPORTE

- Relacionados con la ingesta de determinadas sustancias.
- Relacionados con la alimentación y la pérdida de peso.
- Relacionados con la mejora de la forma física
- Relacionados especialmente con las mujeres
- Relacionados con el ejercicio físico y la salud
- Ejercicios contraindicados.

## PROCEDIMIENTOS.

- Práctica de técnicas de respiración y relajación básicas para poder ser aplicadas a distintas situaciones prácticas de la vida.
- Análisis de la evolución histórica de la actividad física y el deporte.

## ACTITUDES.

- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.

- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.
- ✓ Concienciación de los efectos positivos que para la salud tienen la actividad física, una correcta alimentación y los hábitos higiénicos: horas de sueño, higiene personal, ropa y calzado adecuados.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que para la salud tienen el consumo de drogas (tabaco, alcohol,...), una inadecuada alimentación y el sedentarismo.
- ✓ Respeto de las normas de higiene (ducha posterior), prevención (calentamiento) y seguridad (técnica correcta de los movimientos) en la práctica de la actividad física.
- ✓ Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- ✓ Deseo por participar activamente en cualquier manifestación deportiva.

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

## **CONCEPTOS**

### **PROGRAMA DE MANTENIMIENTO**

- Factores a tener en cuenta en el entrenamiento: la frecuencia semanal, duración o volumen, la intensidad y la progresión
- Partes de una sesión de entrenamiento: calentamiento, fase principal y vuelta a la calma
- La elección de un deporte. Para mejorar la movilidad, para fortalecimiento en general, para la eficiencia cardiorrespiratoria.
- Ejemplos de programas de entrenamiento
- El ejercicio ante casos especiales: la obesidad, la menstruación y la edad avanzada.
- Consejos para perseverar.

## RESUMEN GENERAL

- Repaso a todos los temas teóricos estudiados a lo largo de la ESO, resumido lo fundamental de cada uno.

### PROCEDIMIENTOS.

- Realización del calentamiento. Del general al específico según la actividad física principal. Del calentamiento dirigido por el profesor al autónomo.
- Planificación y realización de ejercicios de calentamiento orientados a distintas prácticas deportivas y a distintos niveles de exigencia.
- Realización del calentamiento a través de formas jugadas. Uso de los juegos para la mejora de las distintas cualidades físicas.
- Evaluación y seguimiento de la propia condición física a través de una batería de test físicos.
- Identificación de la cualidad o cualidades físicas que se está trabajando en cualquier ejercicios propuesto.
- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de tiempos para el desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Control del esfuerzo a través del pulso.
- Práctica de ejercicios de estiramiento, relajación y respiración en la fase de vuelta a la calma.
- Elaboración y puesta en práctica de un sencillo programa de entrenamiento personal o en grupo.
- Experimentación de los conceptos de volumen e intensidad aplicados al desarrollo de las distintas capacidades físicas. Relación con la frecuencia cardíaca y respiratoria y con la sensación de fatiga
- Planificación de programas sencillos de mejora de la aptitud de una determinada cualidad física.

### ACTITUDES.

- ✓ Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- ✓ Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- ✓ Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades.
- ✓ Prevención de defectos posturales en actividades habituales y escolares.
- ✓ Disposición favorable para asumir la responsabilidad de diseñar las actividades destinadas a la mejora de la propia condición física.

### Bloque 3. Juegos y deportes.

- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en un contexto competitivo.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

#### CONCEPTOS.

- Clasificación de los deportes individuales, colectivos, de oposición, de cooperación,...

#### PROCEDIMIENTOS.

- Preparación, exposición teórica y dirección de una sesión de clase. Ésta versará sobre un deporte concreto a elegir por cada pareja de alumnos.

#### ACTITUDES.

- ✓ Toma de conciencia de la dificultad de dirigir a un grupo.
- ✓ Responsabilidad y creatividad en la fase de preparación.
- ✓ Dominio de los nervios y capacidad para resolver los imprevistos y problemas que puedan surgir durante el desarrollo de la clase.

### **Bloque 4. Expresión corporal.**

- Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- Realización de composiciones montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

#### **LA DANZA**

#### CONCEPTOS.

- La danza: definición e historia.



- Elementos que intervienen en la danza: el cuerpo, el espacio, la intensidad y el ritmo.
- El ballet clásico.
- La danza contemporánea.
- La danza-jazz.
- Las danzas populares y folklóricas.
- Los bailes de salón.
- La coreografía. Tiempo, frase y acento. Pasos básicos, distribución en el espacio, los desplazamientos.
- Evaluación de una coreografía.

### PROCEDIMIENTOS.

- Juegos de desinhibición y superación del miedo al ridículo.
- Práctica de pasos de distintas modalidades de baile de salón: merengue, pasodoble, salsa, cha-cha-cha, vals...
- Realización de danzas y bailes tradicionales modificando (o no) los pasos.
- Improvisaciones rítmicas sobre distintas bases de percusión o melodías.
- Creación de frases rítmicas de forma individual y por grupos.
- Ejecución de pasos básicos de la danza-jazz.
- Elaboración de un montaje coreográfico con música y en grupo: elección de la música, los pasos, la distribución y los desplazamientos en el espacio, el vestuario y el maquillaje, ...
- Presentación pública de la coreografía. Evaluación del trabajo de los demás.

### ACTITUDES.

- ✓ Superación de los miedos y las inhibiciones personales que impiden la expresión y la comunicación con los demás.
- ✓ Reconocimiento y aprecio de la propia imagen corporal, de sus límites y sus capacidades expresivas.
- ✓ Valoración de la importancia del lenguaje corporal como medio de relación y comunicación.
- ✓ Respeto por las formas de expresión y las creaciones de los demás compañeros.
- ✓ Disfrute de los trabajos de improvisación y creación colectiva. El goce del baile.
- ✓ Sensibilización y respeto hacia las prácticas de expresión.
- ✓ Deseos de colaboración con los demás, para conseguir metas comunes.

### ***Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.***

- Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
- Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

- Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

### **PLAN DE BILINGÜISMO EN 1º DE BACHILLERATO.**

El IES está adscrito al programa bilingüe, modalidad de Inglés, siendo el grupo que recibe este programa durante el curso 2016/17 1º Bachillerato, mezclando alumnos de ambos grupos de Bachillerato, tanto el de Ciencias como el de Humanidades y Sociales. Se cuenta para ello con una auxiliar de conversación, que viene una sesión mensual con el grupo.

### **OBJETIVOS :**

Desde el departamento de educación física se crean los siguientes objetivos para el trabajo del bilingüismo:

1. Conocer el vocabulario específico de la materia en inglés.
2. Expresar en inglés, de forma oral y escrita, los conceptos establecidos como mínimos en cada unidad didáctica.
3. Mejorar el listening de los alumnos/as mediante las explicaciones de los ejercicios por parte de la profesora.

### **CONTENIDOS:**

Se trabajarán las cuatro destrezas (listening, speaking, reading and writing), aunque en mayor medida el listening y speaking, dado que la asignatura es eminentemente práctica. Se llevaran a cabo diferentes actividades como:

1. Lectura de artículos deportivos y comentarios de los mismos.
2. Trabajos sobre la unidad realizados en inglés.
3. Dirigir el calentamiento en inglés
4. Pequeñas exposiciones orales por parte de los alumnos/as de temas relacionados con la unidad didáctica en la que se está trabajando.
5. Explicaciones de los ejercicios, feedback, instrucciones...en inglés por parte del profesor a los alumnos/as.
6. Preguntas del vocabulario específico.

### **EVALUACIÓN:**

Se seguirá la orden de 28 de Junio de 2011, por la que se regula la enseñanza bilingüe en los centros docentes de la Comunidad Autónoma Andaluza.

Se va a llevar a cabo una evaluación con dos vertientes diferenciadas:

- a) Los contenidos propios de la materia, que han de ser nuestro objetivo principal en el proceso de evaluación. Para evaluar estos contenidos tendremos en cuenta los criterios de evaluación generales y estándares de aprendizaje.
- b) Para la evaluación de la lengua extranjera tendremos en cuenta fundamentalmente la capacidad comunicativa del hablante, el uso de estrategias de compensación, así como la fluidez en la expresión, siempre bajo la premisa de la permisividad ante los errores en el proceso comunicativo. Siempre pensando en que la lengua extranjera mejore el resultado. Teniendo en cuenta que la evaluación de las ANLs no se limita a las pruebas escritas y que en la calificación final de cada materia deben tenerse en cuenta las competencias clave, las estrategias procedimentales, los conceptos y la actitud del alumnado, se realizarán trabajos y exposiciones en la lengua extranjera.

## 9. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 2º DE BACHILLERATO

Asignatura optativa denominada:

### *ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.*

El carácter optativo de la Educación Física en 2º de Bachillerato, y la madurez de los alumnos que escogen esta asignatura, hacen que su planteamiento sea bastante diferente al de los restantes cursos. Su programación también difiere un poco.

### *Introducción*

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

## **Objetivos**

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
3. Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
4. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
5. Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.
6. Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.
7. Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

### **Estrategias metodológicas**

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la

variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

## **Contenidos**

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.

- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

## Bloque 2. Condición física y motriz

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

## Bloque 3. Juegos y deportes

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.



- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

#### Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

#### Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

#### CONCEPTOS.

- Conocimiento directo de las pruebas más usadas para medir la condición física y las habilidades deportivas.
- Las rutinas de entrenamiento de la condición física más usados: escaleras, HIT, cintas elásticas, Bootcamp...
- Anatomía del movimiento. Estudio de todas las articulaciones del cuerpo humano; de los huesos y músculos implicados en la flexión - extensión, rotación y abducción – aducción de cada una de dichas articulaciones.
- El programa de mantenimiento. Elaborar rutinas de trabajo físico con distintos elementos, situaciones y lugares de entrenamiento.
- Clasificaciones de los deportes existentes.
- Técnicas para modificar los deportes existentes (mediante el cambio de las reglas, del número de jugadores, de las dimensiones del campo, del tipo de móvil, ...) para crear otros nuevos.
- Deporte y medios de comunicación. Estudio de cómo los medios recogen las noticias relacionadas con el deporte.
- La seguridad en el deporte: ejercicios contraindicados y primeros auxilios
- Falacias y falsos mitos relacionados con el deporte.

#### PROCEDIMIENTOS.

- Preparar y ejecutar las antiguas pruebas de acceso a la Facultad de Ciencias del Deporte
- Preparar y ejecutar pruebas de habilidad deportiva.
- Estudio y elaboración de una presentación sobre una articulación concreta del cuerpo humano: músculos y huesos que intervienen; ejercicios para mejorar su fuerza y su flexibilidad...
- Escoger y secuenciar ejercicios duración con distintos elementos para una rutina de entrenamiento de 1 hora de duración.
- Elaboración de un programa de mantenimiento personal.

- Presentar un informe sobre un lugar donde hacer deporte en Sevilla (club, gimnasio, ...)
- Participar en el concurso TECNUN de mejora técnica de un útil deportivo.
- Preparar y realizar en grupo una acampada.
- Recopilar noticias relacionadas con la salud y el deporte (problemas de nutrición, el dopaje, dinero y deporte, la alta competición...) y elaborar un dossier con todas ellas.
- Conocer para evitar los ejercicios y prácticas deportivas contraindicados.

## **ACTITUDES.**

- ✓ Conciencia de la necesidad del ejercicio como hábito fundamental para la calidad de vida.
- ✓ Autonomía para preparar su propio plan de mantenimiento.
- ✓ Creatividad para imaginar nuevos usos y mejoras de los deportes ya existentes.
- ✓ Interés por el seguimiento que los medios de comunicación hacen del deporte, más allá de los aspectos meramente competitivos.
- ✓ Goce y disfrute de la Naturaleza.
- ✓ Cuidado y prevención a la hora de practicar cualquier deporte.

## ***Criterios de evaluación***

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos.
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.
6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.
7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.
8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.
9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

## 10. SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

En el Centro impartimos seis cursos de Educación Física: los cuatro correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, y dos de Bachillerato (en 2º la EF es una optativa del Bachillerato de Ciencias de la Salud).

Los contenidos que desarrollamos en cada uno de los cursos vienen detallados en el siguiente cuadro. Se dan seis temas teóricos en cada uno de los cursos: dos por trimestre. Los contenidos prácticos coinciden con al menos uno de los temas teóricos de ese trimestre.

<b>CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA</b>		
	<b>TEÓRICOS</b>	<b>PRÁCTICOS</b>
<b>1º</b>	<i>CALENTAMIENTO CUALIDADES FÍSICAS</i>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GIMNASIA 1
	<i>EL CUERPO Y EL MOVIMIENTO EXPRESIÓN CORPORAL</i>	JUEGOS EXPRESIÓN CORPORAL
	<i>FUTBITO CONTROL DE LA POSTURA</i>	FUTBITO PÁDEL
<b>2º</b>	<i>COORDINACIÓN – EQUILIBRIO – AGILIDAD</i>	HABILIDADES MOTRICES ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
	<i>NATURALEZA 1 ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO</i>	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 1 ATLETISMO
	<i>BALONMANO NUTRICIÓN</i>	BALONMANO SHUTTLEBALL
<b>3º</b>	<i>RESISTENCIA FLEXIBILIDAD</i>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
	<i>NATURALEZA 2 ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS</i>	ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA 2 GIMNASIA 2 – ACROSPORT 1
	<i>VOLEIBOL PRIMEROS AUXILIOS</i>	VOLEIBOL ULTIMATE
<b>4º</b>	<i>VELOCIDAD FUERZA</i>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ATLETISMO
	<i>EXPRESIÓN CORPORAL ATLETISMO</i>	ATLETISMO EXP CORPORAL – ACROSPORT 2
	<i>BALONCESTO LAS LESIONES DEPORTIVAS</i>	BALONCESTO RUGBY

<b>CONTENIDOS PRIMERO DE BACHILLERATO</b>		
	<b>TEORÍCOS</b>	<b>PRÁCTICOS</b>
<b>1º</b> Trim.	<i>HISTORIA DE LA EDUC. FÍSICA</i> <i>MITOS Y FALSAS CREENCIAS</i>	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO HABILIDADES MOTRICES
<b>2º</b> Trim.	<i>LA DANZA</i> <i>PROG. DE MANTENIMIENTO</i>	DANZA EXPERIMENTACIÓN
<b>3º</b> Trim..	<i>RESUMEN GENERAL</i>	TRABAJO EN GRUPOS

En cuanto a la optativa de Segundo de Bachillerato, como ya se ha reseñado, sus contenidos tienen un carácter especial, distinto al del resto de los cursos. Es el siguiente:

<b><u>SECUENCIACIÓN SEGUNDO DE BACHILLERATO</u></b>	
<b>1º</b> Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de condición física y habilidades deportivas.</li> <li>• Trabajo por parejas: una RUTINA DE ENTRENAMIENTO de 1 hora con distintos materiales y enfoques.</li> <li>• Trabajo individual sobre UN LUGAR DONDE HACER DEPORTE EN SEVILLA (clubes, gimnasios, centros cívicos...)</li> </ul>
<b>2º</b> Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de condición física y habilidades deportivas.</li> <li>• Participación por parejas en el concurso TECNUN de innovación en materiales deportivos: <a href="http://www1.tecnun.es/ingenio/bases.htm">http://www1.tecnun.es/ingenio/bases.htm</a></li> <li>• Trabajo por parejas: presentar una propuesta de UN NUEVO JUEGO O DEPORTE. Práctica de dicho deporte.</li> </ul>
<b>3º</b> Trim.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de condición física y habilidades deportivas.</li> <li>• Trabajo individual: ¿QUÉ SABES HACER? Enséñanos una habilidad tuya para que todos lo aprendamos.</li> <li>• Deporte y medios de comunicación: elaboración individual de un DOSSIER DE PRENSA sobre noticias relacionadas con la salud y el deporte (problemas de nutrición, el dopaje, dinero y deporte, la alta competición...)</li> </ul>

## 11. METODOLOGÍA

Los criterios metodológicos que se deben seguir en la enseñanza de la Educación Física vienen desarrollados en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía*:

### 11.1 Principios metodológicos para la ESO

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar.

Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado.

Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades.

El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, reservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado.

Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc.

Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo.

Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección.

El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en

la realización de las tareas.

En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales.

Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación.

La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado.

La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

## ***11.2 Principios metodológicos para el Bachillerato***

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador.

Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades.

El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado.

Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc.

Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física. Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas.

La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado.

Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado.

La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la educación conocimientos, destrezas y capacidades que, relacionados con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

Por este motivo, el objetivo fundamental de esta enseñanza es lograr que los alumnos conozcan los distintos tipos y formas de realización de actividades y ejercicios físicos y los incorporen dentro de sus hábitos normales en su vida adulta.

El diseño de actividades constituye uno de los factores de mayor relevancia en la actuación del profesorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es necesario para facilitar el proceso diseñar actividades que puedan cumplir una función de diagnóstico, de refuerzo o ampliación, de resumen, de evaluación y de desarrollo y aprendizaje. Dichas actividades deben cumplir los siguientes criterios básicos:

- Permitir que el alumno aprecie su grado inicial de competencia en los contenidos de aprendizaje.
- Facilitar la autorregulación del ritmo de ejecución y aprendizaje como tratamiento específico a la diversidad de los alumnos.
- Presentar una coherencia interna capaz de ser apreciada por el alumno.
- Posibilitar que el alumno pueda construir nuevos aprendizajes sobre la base o superación de sus conocimientos previos.
- Desarrollar los distintos tipos de contenidos del área de una manera interrelacionada.
- Agrupar a los alumnos de múltiples formas que faciliten el trabajo cooperativo.
- Implicar la posibilidad de disfrutar con aprendizajes funcionales motivantes para los alumnos.
- Familiarizar al alumno con el entorno del área, con los espacios y materiales propios de las actividades físicas, y promover su uso adecuado.

### **11.3. Recursos y materiales.**

#### **A) El cuaderno del alumno.**

El elemento básico de trabajo es el cuaderno del alumno. En él se recogen todos los contenidos teóricos, las actividades de refuerzo y buena parte de las actividades prácticas que se van a desarrollar dentro de cada una de las unidades didácticas. Este cuaderno es distinto para cada uno de los cursos y está elaborado sobre la base de seis temas o unidades por año.

Viene a ser un libro de texto, pero no de ninguna editorial, sino elaborado por este Departamento en función de nuestra propia programación.

#### **B) Las instalaciones:**

Las instalaciones con las que contamos son las siguientes:

- El nuevo gimnasio, que se inauguró el 30 de abril de 2014. Desde esta fecha se han sucedido los problemas de goteras, atascos y filtraciones. Se han producido sucesivas intervenciones para intentar paliar estos problemas, pero todavía no han terminado. Esperemos que durante este curso podamos decir que se han acabado.
- Una pista de cemento para fútbol sala / balonmano.



- Una pista no reglamentaria de voleibol, adosada al gimnasio.
- En los alrededores de la pista de balonmano se han instalado 4 canastas de baloncesto (sobre albero) y dos más sobre loseta de cemento.

### C) El material deportivo.

La relación del material deportivo con el que contamos en esta fecha (octubre de 2017) es la siguiente:

Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA				
INVENTARIO -- OCTUBRE 2017				
Material inventariable	Elementos	Nº unidades	Localización	Estado B / R
Mobiliario escolar	Despachos	1	Gimnasio	B
	Armarios	2	Gimnasio	B
	Pizarras	1	Gimnasio	R
	Estanterías	2	Gimnasio	B
	Mesas	2	Gimnasio	B
	Perchas		Gimnasio	
	Pupitres	1	Gimnasio	R
	Tablón de corcho	2	Gimnasio	R
	Sillas	4	Gimnasio	R
Recursos TIC	Accesorios			
	Activos software			
	Aula digital			
	Conexiones	Internet	Gimnasio	R
	Equipamiento audiovisual	Cañón portátil, pantalla, 2 altavoces, amplificador, mesa mezclas, micrófono.	Gimnasio	B
	Ordenadores	2	Gimnasio	R
	Impresoras			
	Material TIC			
Material de oficina y reprografía	Destructor de papel			
	Fax			
	Fotocopiadora			
	Grapadora	1	Gimnasio	R
	Guillotina			
	Teléfono			
Material didáctico general	Libros	9		B
	Mapas			
	Láminas			
	Otro			

Material didáctico específico	Canastas	8	Pista y gimn.	B/R
	Porterías balonmano	2	Pista	R
	Redes voleibol	2	Pista y gimn.	B/R
	Espalderas	15	Gimnasio	B/R
	Bancos suecos	8	Gimnasio	B
	Colchonetas 300x200x50	2	Gimnasio	R
	Colchonetas 200x150x30	6	Gimnasio	B
	Colchonetas 200x100x5	30	Gimnasio	B/R
	Trampolines	3	Gimnasio	B
	Plinton	2	Gimnasio	B
	Potros	2	Gimnasio	R
	Mesa ping-pong	1	Almacén	B
	Postes y red badminton	1	Gimnasio	B
	Raquetas badminton	40	Gimnasio	B/R
	Volantes badminton	36	Gimnasio	B
	Saltómetros	4	Gimnasio	B/R
	Vallas	10	Gimnasio	B
	Balones medicinales	27	Gimnasio	B/R
	Balones fútbol sala	20	Gimnasio	B/R
	Balones baloncesto	16	Gimnasio	R
	Balones voleibol	14	Gimnasio	R
	Balones voleibol gomaespuma	13	Gimnasio	R
	Redes gigantes voleibol	2	Gimnasio	B/R
	Balones balonmano	12	Gimnasio	R
	Redes portería balonmano	2	Gimnasio	B
	Balones rugby	9	Gimnasio	R
	Stick hockey plástico	24	Gimnasio	R
	Stick hockey madera	5	Gimnasio	R
	Bates béisbol	5	Gimnasio	R
	Pelotas de rítmica	24	Gimnasio	B
	Pelotas rugosas 220 mm	24	Gimnasio	B
	Pelotas rugosas 180 mm	24	Gimnasio	B
	Pelotas rugosas 140 mm	24	Gimnasio	B
	Over ball	2	Gimnasio	B
	Globos gigantes	10	Gimnasio	B
	Cuerdas	54	Gimnasio	R
	Cuerda soga-tira	1	Gimnasio	R
	Picas 90 cm	32	Gimnasio	R
	Picas 110 cm	24	Gimnasio	B
	Aros 82 cm	42	Gimnasio	R
Aros 80 cm	24	Gimnasio	B	
Aros 72	10	Gimnasio	B	
Testigos madera	30	Gimnasio	R	
Jabalinas goma espuma	5	Gimnasio	R	
Bola lanzamiento peso	1	Gimnasio	R	
Conos	40	Gimnasio	R	

Petos cajas	2	Gimnasio	R
Escaleras de coordinación	2	Gimnasio	R
Palas plástico	31	Gimnasio	R
Palas de playa de madera	26	Gimnasio	R
Volantes gigantes	14	Gimnasio	R
Recambios volantes gigantes	10	Gimnasio	B
Indiacas	10	Gimnasio	R
Diabolos	9	Gimnasio	R
Palos del diablo	7	Gimnasio	R
Discos voladores	22	Gimnasio	R
Platos chinos	25	Gimnasio	R
Mazas malabares	9	Gimnasio	R
Cariocas	24	Gimnasio	R
Arnés escalada	2	Gimnasio	R
Mosquetones	2	Gimnasio	R
Ochos escalada	2	Gimnasio	R
Cuerda escalada	1	Gimnasio	R
Báscula	1	Gimnasio	R
Medidor de alturas	1	Gimnasio	R
Calculadora grande	1	Gimnasio	R
Metro	2	Gimnasio	R
Botiquín	1	Gimnasio	R

## 12. EVALUACIÓN

Ya hemos recogido más atrás los criterios de evaluación para cada uno de los cursos. En este apartado trataremos de concretar algo más el procedimiento para llevarla a cabo.

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades expresadas en los objetivos generales del área, a través de indicadores que estarán asociados a los distintos tipos de contenidos que se hacen explícitos. Estamos hablando de evaluar de forma distinta los tres grandes bloques: contenidos, procedimientos y actitudes.

### **12.1. La evaluación de los conceptos**

La evaluación debería abordar todos aquellos conceptos que, de forma genérica, deben conocer los alumnos en cada uno de los cursos. Estos conceptos son los estudiados en el cuadernillo del alumno. Ya hemos explicado que este cuaderno tiene seis temas por curso, dos por trimestre. La adquisición de estos contenidos los evaluaremos mediante un examen teórico trimestral. Habrá posibilidad de recuperar ese examen en caso de que se haya suspendido. Así mismo habrá un examen final en junio para aquellos alumnos que no hayan superado alguna de las tres evaluaciones parciales de las que se componen el curso.

### **12.2. La evaluación de los procedimientos.**

El aprendizaje de los procedimientos viene determinado en nuestra área, en gran medida por las habilidades y destrezas alcanzadas en la realización práctica de nuestras sesiones. Los objetivos que perseguimos en cada uno de los cursos vienen explicados en el apartado de Objetivos. ¿Cómo lo evaluaremos? Por un lado con la observación sistemática de los alumnos utilizando una escala de estimación ordinal de su comportamiento diario. Por otro lado, con un examen práctico trimestral, referido a los temas tratados y en el que trataremos de ver si el alumno ha conseguido las destrezas que se han trabajado.

### **12.3. La evaluación de las actitudes.**

Consideramos de vital importancia evaluar las actitudes y los intereses de los alumnos. La forma de hacerlo es la ficha personal del alumno en la que el profesor va anotando cuanto de relevante observa en su comportamiento: faltas injustificadas a clase, si trae o no la vestimenta deportiva, su disposición para el trabajo, el esfuerzo y la perseverancia en las tareas, el respeto por el material,... Y muy especialmente, la realización de las actividades propuestas en su cuadernillo.

### **12.4. La calificación.**

A la hora de dar una nota numérica al trabajo de cada alumno, debemos cuantificar todo lo anterior. Lo hacemos de la siguiente manera:

- 30 % de la nota: los conceptos, medidos a través del examen teórico.
- 40 %, los procedimientos, medidos a través del examen práctico.
- 30 % las actitudes, medidos a través de la observación del profesor.

Este sistema de evaluación se aplica en todos los cursos excepto en 2º de bachillerato, donde la calificación de los trabajos presentados en clase y por escrito lo sustituyen.

Al ser esta asignatura eminentemente práctica, la asistencia a clase es imprescindible.

En ningún caso se podrá aprobar la asignatura con más de 4 faltas por trimestre sin justificar.

Si el motivo de la ausencia está justificado (enfermedad, por ej.) el alumno/a deberá consultar con el profesor la forma de recuperar.

### **12.5. La recuperación de alumnos con la EF pendiente de cursos anteriores.**

El proceso de recuperación de los alumnos con la Educación Física pendiente del año anterior será responsabilidad del profesor que lo tenga en el curso siguiente y se realizará de la siguiente manera:

- Procedimientos y actitudes: si el alumno supera el nivel del curso actual, automáticamente se consideran aprobados estos aspectos del curso anterior.
- En cuanto a los conceptos, el alumno deberá presentar a lo largo del curso el cuadernillo de EF del año anterior con todas las actividades teóricas que en él aparecen perfectamente realizadas. También deberá superar un examen de 10 preguntas breves sobre los contenidos de los 6 temas teóricos del cuadernillo. La fecha de este examen será la misma de la recuperación de la 2ª evaluación, la primera semana después de las vacaciones de Semana Santa.

Los alumnos de 2º de bachillerato con la EF pendiente de 1º seguirán este mismo procedimiento si se matriculan en la asignatura optativa de EF de 2º. Si no lo hacen así, los procedimientos se evaluarán con la batería de pruebas de condición física y habilidades deportivas que pasan los alumnos de 2º y que pueden consultarse en la página web del Departamento de EF: <https://sites.google.com/site/colaso/home/2o-bachillerato/pruebas-fisicas>.

La fecha de estas pruebas será también en la primera semana después de Semana Santa.

### **12.6. La evaluación de la programación y del profesor.**

Domingo Blázquez en su libro “Evaluar en Educación Física” propone un modelo de encuesta para que los alumnos den su opinión sobre el profesor y el trabajo que han realizado durante el curso.

Basándonos en ésta, hemos elaborado una pequeña encuesta anónima con la que intentamos recoger datos que nos permitan evaluar el trabajo del profesor e intentar mejorar las programaciones año tras año.

### 13. LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El proyecto curricular debe tener en cuenta a determinados grupos de alumnos y alumnas con unas características particulares que les impiden seguir el desarrollo normal del área. Es lo que se conoce como adaptación curricular. En este centro tenemos previstas dos tipos de adaptaciones: una la dedicada a alumnos con algún problema físico que les impide hacer ejercicio físico con normalidad (asma, problemas de columna, etc.); la otra, dedicada a los alumnos sordos que son de integración en el IES Bécquer.

Si el problema les impide realizar la parte práctica de la asignatura, estos alumnos deberán presentar al final de trimestre:

- Un guión de cada una de las clases prácticas realizadas por sus compañeros, donde se recogen los ejercicios realizados, gráficos, tiempos empleados,...
- Un trabajo escrito sobre un tema propuesto por el profesor.

Con esto evaluamos el apartado práctico de la nota (los procedimientos). En cuanto a los conceptos y las actitudes, se evalúan igual que al resto de sus compañeros.

## 14. LOS TEMAS TRANSVERSALES.

El tratamiento que la Educación Física debe dar a los distintos elementos transversales del currículo se desarrolla en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y en la *Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía*

### **Educación Secundaria Obligatoria**

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales.

La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

### **Bachillerato**

La Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios

de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros.

En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

#### ***14.1. Educación para la convivencia.***

El desarrollo de actividades físico-deportivas contribuyen a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión. Esto quiere decir que el planteamiento de los juegos y deportes se hace siempre bajo las premisas de cooperación y respeto al otro. Especialmente si ese otro no es de los mejor dotados para el deporte.

Es uno de los aspectos que más valoramos a la hora de evaluar las actitudes.

#### ***14.3. 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.

#### ***14.4. 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. La propuesta de juegos y deportes adaptados en los que son obligatorios los grupos mixtos, el trabajo por parejas niño-niña,... son actividades que ayudan a la coeducación.

#### ***14.5. Educación ambiental.***

Se fomentan actitudes de cuidado, protección y respeto por el ecosistema a través de las actividades en el medio natural. Todo un bloque de contenidos está dedicado a este punto. Se toca este punto en segundo de ESO, en tercero de ESO y en segundo de Bachillerato.

Sevilla, a 30 de octubre de 2017

FDO: D<sup>o</sup> José Luis Sánchez Muñoz  
Jefe del Departamento de Educación Física