

DEPARTAMENTO DIDÁCTICO

EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIONES

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (E.S.O.) Y BACHILLERATO

**I.E.S. ARCIPRESTE DE HITA
AZUQUECA DE HENARES
CURSO: 2011/2012**

DEPARTAMENTO formado por:
Raquel Vaca.
Ingrid Mínguez.
Héctor Alonso.

1	PRESENTACIÓN	4
2	PROGRAMACIÓN E.S.O.	9
2.1	INTRODUCCIÓN	9
2.2	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS.	11
2.3	OBJETIVOS GENERALES DE E.F. (E.S.O.)	18
2.4	PROGRAMACIÓN DE 1º Y 2º DE E.S.O.	19
2.4.1	COMPETENCIAS BÁSICAS DE 1º Y 2º DE E.S.O.	19
2.4.2	SECUENCIA DE CONTENIDOS 1º Y 2º DE E.S.O.	19
2.4.2.1	PRIMER CURSO	19
2.4.2.2	SEGUNDO CURSO	20
2.4.3	ORGANIZACIÓN/DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIA TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DE 1º Y 2º DE E.S.O.	22
2.4.3.1	1º E.S.O.	22
2.4.3.2	2º E.S.O.	23
2.4.4	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º Y 2º DE E.S.O.	23
2.4.4.1	CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 1º ESO	23
2.4.4.2	CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º ESO	26
2.4.5	CRITERIOS DE PROMOCIÓN	27
2.4.5.1	OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 1º ESO	27
2.4.5.2	OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 2º ESO	28
2.4.6	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	29
2.5	PROGRAMACIÓN 3º Y 4º DE E.S.O.	29
2.5.1	COMPETENCIAS BÁSICAS 3º Y 4º DE E.S.O.	29
2.5.2	SECUENCIA DE CONTENIDOS 3º Y 4º DE E.S.O.	29
2.5.2.1	TERCER CURSO	29
2.5.2.2	CUARTO CURSO	30
2.5.3	ORGANIZACIÓN/DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DE 3º Y 4º DE E.S.O.	32
2.5.3.1	3º E.S.O.	32
2.5.3.2	4º E.S.O.	33
2.5.4	CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	33
2.5.4.1	CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º ESO	33
2.5.4.2	OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 3º ESO	35
2.5.4.3	CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º ESO	36
2.5.4.4	OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 4º ESO	38
2.5.5	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 3º Y 4º DE E.S.O.	39
2.6	METODOLOGÍA	39
2.6.1	ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE LA DINÁMICA DE LA CLASE	39
2.6.1.1	Estructuración de la clase	39
2.6.1.2	Estructuración del grupo	40
2.6.1.3	Ejecución	40
2.6.2	ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LOS DIFERENTES NIVELES	40

2.6.3	MÉTODOS DE ENSEÑANZA	41
2.6.4	ESTILOS DE ENSEÑANZA	41
2.7	NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO.	41
2.8	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	42
2.9	RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS	43
2.10	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN SECUNDARIA	45
2.10.1	MEDIDAS CURRICULARES Y ORGANIZATIVAS RECOGIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO.	46
2.10.2	PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO.	47
2.11	INTERDISCIPLINARIDAD	49
2.12	CONTENIDOS TRANSVERSALES	50
2.13	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	54
2.14	COLABORACIÓN EN PLANES Y PROYECTOS EN LOS QUE PARTICIPE EL CENTRO.	54
3	<u>PROGRAMACIÓN 1º DE BACHILLERATO</u>	<u>57</u>
3.1	INTRODUCCIÓN	57
3.2	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS EN BACHILLERATO.	58
3.3	OBJETIVOS GENERALES DE E.F. EN BACHILLERATO	58
3.4	PROGRAMACIÓN DE BACHILLERATO	59
3.4.1	CONTENIDOS	59
3.4.2	SELECCIÓN/SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.	60
3.4.3	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONSECUCIÓN DE COMPETENCIAS	61
3.4.4	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACH.	64
3.5	METODOLOGÍA	64
3.5.1	ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE LA DINÁMICA DE LA CLASE	64
3.5.2	ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA	65
3.5.3	MÉTODOS DE ENSEÑANZA	66
3.5.4	ESTILOS DE ENSEÑANZA	66
3.6	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	66
3.7	RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS	67
3.8	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	69
3.8.1	PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO.	69
3.9	INTERDISCIPLINARIDAD	71
3.10	CONTENIDOS TRANSVERSALES	71
3.11	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.	72
4	<u>ÁNÁLISIS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.</u>	<u>73</u>
4.1	HOJA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR	74
5	<u>BIBLIOGRAFÍA.</u>	<u>75</u>

1 Presentación

El área de Educación Física comprende aquellas experiencias educativas centradas en el cuerpo y el movimiento humanos, no sólo en el ámbito de la acción, sino también en el del conocimiento y en el de los hábitos y actitudes favorables al propio cuerpo y las actividades físicas en general, que incluyan tanto los aspectos de eficacia motriz o instrumentales como los aspectos expresivos y de relación del movimiento humano.

Así pues, el área de la educación física se propone dotar a los alumnos de una mayor conciencia corporal y de un desarrollo óptimo de sus capacidades físicas utilizando como instrumento básico en movimiento humano en todas sus formas.

A través del movimiento el individuo adquiere también los hábitos, técnicas y usos corporales de nuestra sociedad, desde los más elementales y cotidianos hasta los más sofisticados y espectaculares, como pueden ser la danza y el deporte.

Desde una perspectiva epistemológica, el objeto científico de la educación física es el desarrollo de las conductas motrices, ya que el perfeccionamiento del cuerpo humano, objetivo final de la misma, solamente se puede conseguir a través de dichas conductas motrices. Por ello, el “saber” en educación física se confunde corrientemente con el “saber hacer”. Así pues, serán objeto educativo todas aquellas conductas motrices que tiendan a:

- mejorar el funcionamiento del cuerpo humano, proporcionando un mayor bienestar psicofísico elevando el nivel de su calidad de vida.
- aumentar el caudal de habilidades culturales que permitan al individuo mejorar su capacidad recreativa, elevando así su nivel de cultura física.

Como en toda educación, debe pues, armonizarse las necesidades del individuo con las exigencias de la sociedad. Por tanto, el área de educación física ha de conseguir que el alumno y la alumna conozcan significativamente su propio cuerpo y que dominen una amplia gama de actividades físicas que les permitan la incorporación plena a los usos y costumbres de la sociedad.

Dado que “saber” es, sobre todo, “saber hacer”, las conductas motrices nunca son solamente motrices, sino producto de la interacción entre las capacidades motrices, las cognitivas y las afectivas. Por ello, la educación física debe atender también estos aspectos y facilitar su desarrollo a través de las prácticas físicas, de tal manera que los alumnos puedan tomar decisiones personales sobre su propio cuerpo.

Este último aspecto cobra singular importancia en una cultura como la actual, que muchos han definido como la cultura del cuerpo, ya que éste se ha convertido en objeto social de las relaciones sociales, convenientemente explotado por medio de la imagen y del consumo, lo que sube el nivel de ansiedad de los individuos al pretender identificarse con los modelos corporales dominantes.

Por todo ello, la educación física es, en sí misma, una educación total incluida en un marco más amplio, la educación integral del individuo.

La educación física debe considerarse como un área de objetivos propios y específicos, perfectamente armonizados con los objetivos generales de la educación, integrándose, de esta manera, en el proceso educativo general.

Funcionamiento y organización del departamento

CONCLUSIONES DERIVADAS DE LA EVALUACIÓN EXTERNA.

Una vez analizada la evaluación externa realizada en cursos anteriores el Departamento de Educación Física concluye profundizar y modificar los aspectos a continuación destacados:

- Se utilizará un cuaderno de alumno en los tres primeros cursos de la ESO. Se realizarán revisiones periódicas y servirá como instrumento de aprendizaje y evaluación continua.
- Incluimos las nuevas tecnologías como herramienta de investigación y de incremento de calidad de las sesiones. (internet, proyectores, grabaciones y visualizaciones etc.).
- Se establecerán criterios e incluso instrumentos, de evaluación comunes en cada nivel.

NORMAS COMUNES DE FUNCIONAMIENTO Y ORGANIZACIÓN

Además del cumplimiento de lo establecido en la presente programación, los miembros del departamento hemos establecido algunas normas comunes de funcionamiento y organización:

- Reparto de instalaciones.
- Lugar de espera.
- Utilización del cuaderno del alumno en 1º, 2º y 3º ESO.
- Higiene: Al igual que en años anteriores, seguiremos insistiendo a nuestro alumnado sobre el cambio de camiseta al finalizar la clase de Educación Física como hábito de higiene. Se realiza un control diario con el objetivo de crear hábitos orientados a la mejora de la salud. Y sobre todo crear el hábito en los nuevos alumnos de 1º ESO.

Como indican las instrucciones de inicio del curso, vamos a recoger en esta primera parte de la Programación algunos de los aspectos solicitados:

PROPUESTAS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA Y DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO.

Como todos los años el profesorado del Departamento realiza alguno de los cursos propuestos por las diferentes administraciones, para su perfeccionamiento. Ya el año pasado los miembros del Departamento realizaron cursos de los distintos Cep, cursos organizados por la Consejería y actividades académicas regladas (estudios universitarios).

Para el año actual se tiene previsto realizar cursos de formación, estudios universitarios de segundo ciclo, participación en seminarios y grupos de trabajo. Se añade a esta formación, la participación en todos los proyectos de innovación realizados en el centro

(convivencia, educación en valores, tutorías personales, plan de lectura, comenius, mediación)

Por otra parte los miembros del Departamento están a la expectativa de los diferentes cursos que se puedan ofertar a lo largo del curso académico actual, para ver si se adecuan a sus intereses de formación y perfeccionamiento.

Además, algunos miembros del departamento forman parte del grupo de trabajo de competencias que se inició el curso pasado y también formamos parte del “proyecto de abandono”.

Se contempla la posibilidad de seguir la línea de trabajo abierta el año pasado sobre trabajo cooperativo.

REUNIONES DEL DEPARTAMENTO, CALENDARIO Y ORGANIZACIÓN.

La reunión queda fijada los jueves a séptima hora. De todas formas ya que nos vemos todos los días, mantenemos un contacto, más o menos, estrecho y comentamos casi diariamente si hay alguna variación en lo programado o en otros aspectos de nuestro trabajo.

En las reuniones sobre todo vamos a intentar tratar aspectos como:

- Metodología de trabajo que nos funciona mejor para los diferentes contenidos.
- Coordinación en el uso de instalaciones y en la realización de actividades extraescolares
- Materiales necesarios para el buen desarrollo de la Programación.
- Organización de los diferentes contenidos a lo largo del curso, esto está motivado sobre todo por la carencia de instalaciones adecuadas.
- Traslado de los puntos tratados en la CCP a los miembros del Departamento.
- Participación en los diferentes programas y proyectos de innovación.

REPARTO DE CURSOS Y DE ESPACIOS.

La elección de cursos se ha realizado sin problemas, con el criterio principal de adjudicar niveles enteros (si fuera posible) a cada profesor. Se hace imposible (debido a las tutorías asignadas al departamento y a la sección europea) que podamos impartir niveles completos. El reparto de grupos se resuelve como presentamos a continuación:

- Raquel Vaca (media jornada): Grupos de 3º ESO y todos los grupos de 4º ESO.
- Ingrid Mínguez: Todos los grupos de 1º ESO, 3º ESO (tutoría 3º ESO). Sección europea 3º ESO.
- Héctor Alonso: Todos los grupos de 2º ESO (tutoría 2º ESO), todos los grupos de 1º Bachillerato, Jefatura de Departamento.

El reparto de espacios, polideportivo, gimnasio y pistas exteriores, se ha realizado con el criterio básico de que cada grupo tenga por lo menos una posibilidad semanal de usar el

polideportivo; quedando este calendario de uso fijado para el primer trimestre y dando posibilidad de modificación para los posteriores trimestres en función de las necesidades.

El uso del polideportivo es compartido con el IES San Isidro. Incluimos la posibilidad de utilizar instalaciones cercanas al instituto (parques, paseos) para trabajar contenidos relacionados con la condición física y las actividades en el medio natural. La aprobación de esta programación entendemos que autoriza estas actividades.

El horario del departamento queda de la siguiente forma:

- Morado: cursos impartidos por Raquel Vaca
- Amarillo: cursos impartidos por Ingrid Mínguez
- Rojo: cursos impartidos por Héctor Alonso

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8.25-9.20	2º ESO B (poli y gimn) 4º ESO A (gimn)	3º ESO C (poli y gimn)	3º ESO B (poli) 3º ESO A (gimn)	1º BACH A (poli) 3º ESO C (gimn)	
9.20-10.15	2º ESO D (gimn) 1º ESO E (poli)	2º ESO C (poli y gimn)	2º ESO A (poli) 1º ESO E (gimn)	3º ESO B (gimn) 3º ESO A (poli)	
10.15-11.10	4º ESO C (gimn) 3º ESO DIVER (poli)	2º ESO D (poli y gimn)		2º ESO B (patio) 4º ESO C (poli) 1º ESO B (gimn)	3º ESO DIVER (poli y gimn)
RECREO					
11.40-12.35	2º ESO A (gimn) 1º ESO B (poli)	1º ESO C (poli y gimn)		4º ESO D (poli) 1º ESO A (gimn)	1º ESO D (poli y gimn)
12.35-13.30	1º BACH A (gimn) 4º ESO B (poli)	1º BACH C (poli y gimn)	4º ESO A (poli y gimn)	1º ESO C (poli y gimn)	1º BACH B (poli y gimn)
13.30-14.25		1º ESO A (poli y gimn)	1º BACH B (gimn) 4º ESO D (patio) 1º ESO E (poli)	2º ESO C (poli) 4º ESO B (gimn)	1º BACH C (poli)

2 PROGRAMACIÓN E.S.O.

2.1 INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual se siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida. Al hombre del siglo XXI le resulta imprescindible la ejercitación del cuerpo si no quiere ver atrofiadas prematuramente muchas de sus funciones y capacidades corporales. Es a través del cuerpo y el movimiento como la persona se relaciona con el entorno.

Por tanto, el desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que van a potenciar el desarrollo de sus capacidades y habilidades motrices, profundizando en el conocimiento de esta conducta como organización significativa del comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y sus movimientos.

Por otra parte, la escasa actividad corporal desplegada en el actual sistema de vida (desplazamientos en vehículos, sustitución de los trabajos realizados directamente por el hombre por trabajos de máquinas apropiadas, viviendas con espacios muy reducidos, reducción progresiva del tiempo de trabajo, etc.) conduce a que cada vez se dé mayor importancia a las actividades físicas como medio de equilibrio psicofísico y de mantenimiento de ocupación del tiempo libre.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se debe centrar la acción educativa del área. En este sentido se resalta la importancia del conocimiento corporal y del movimiento, no sólo por su valor funcional, sino también por el carácter integrador que tiene. Se trata, pues, de educación del cuerpo y el movimiento por el valor propio e intrínseco que tiene esta formación, y también de educación a través del cuerpo y el movimiento para conseguir otros objetivos igualmente importantes en el modo de vida actual (salud, ocio, reducción del estrés, etc.).

La concepción de Educación Física que se propone intenta aunar e integrar las distintas corrientes que actualmente coexisten. En este sentido, se admite la validez de las distintas funciones asignadas a la Educación Física por dichas corrientes: Función de conocimiento; anatómico funcional; estética y expresiva; comunicativa y de relación; higiénica; agonística; catártica y placentera y de comprensión; en definitiva, la Educación Física reconoce la multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la

consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales y no aspectos parciales de las mismas.

Las líneas de actuación o las orientaciones hacia las que deben dirigirse las acciones educativas se concretan en:

Educación en el cuidado del cuerpo y de la salud.

Educación para la mejora corporal.

Educación para la mejora de la forma física.

Educación de la utilización constructiva del ocio mediante la práctica de actividades recreativas y deportivas individuales y colectivas.

El deporte, considerado como una parte específica de las conductas motrices, tiene el valor social de ser la forma más habitual de entender y practicar la actividad física en nuestro contexto social y cultural. En general, la valoración social de la práctica deportiva corresponde a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículo escolar. El deporte en el área de Educación Física debe tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a las características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y no debe responder a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad. Lo que no quiere decir que haya que desterrar la competición de las prácticas deportivas, pues ésta tiene un alto valor motivador para el alumno, siempre que se utilice con criterios estrictamente educativos y acompañados de prácticas que fomenten la colaboración. A lo largo de la etapa se debe promover y facilitar que el alumno domine un número variado de actividades corporales y deportivas.

Las actividades, en esta etapa, dejan de tener un sentido predominantemente lúdico y se va haciendo un tratamiento cada vez más específico en el desarrollo de los contenidos, tanto de condición física, con una clara orientación hacia la salud, como de las habilidades específicas, en donde se incluyen los juegos y deportes, las cualidades motrices, las actividades en el medio natural y las actividades de ritmo y expresión.

En la Educación Secundaria Obligatoria el área de Educación Física debe contribuir al logro de los objetivos generales de la etapa. Para ello, no es suficiente con desarrollar las capacidades instrumentales y habituarse a la práctica continuada de actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal. El área debe contribuir también a la consolidación de hábitos, valores y actitudes que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida.

La enseñanza en esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumno, que en la práctica se debe traducir en una disminución en la toma de decisiones por parte del profesor y un aumento de éstas por los alumnos. Este proceso se debe ir desarrollando de forma progresiva ya que precisa que el alumno se vaya adaptando a un determinado proceder didáctico en el que se suceden dos fases. Fase directiva, en la cual el profesor asume el rol de protagonista principal, es el encargado de plantear todas las cuestiones referidas al proceso de enseñanza-aprendizaje y procura presentar el conocimiento de forma que pueda ser captado por los alumnos y generar en éstos procesos reflexivos que les lleven a comprender e integrar en su estructura cognitiva los nuevos aprendizajes. El alumno, por su parte, realiza las propuestas planteadas y va adquiriendo un bagaje de conocimientos y experiencias amplio. Fase autónoma, en ella el alumno participa,

de forma reflexiva y responsable en numerosos aspectos de la programación como selección de tareas y medios a utilizar, organización de actividades, etc. hasta llegar a planificar su propia actividad.

2.2 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS.

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

Contribuye esencialmente al desarrollo de la **COMPETENCIA EN EL CONOCIMIENTO Y LA INTERACCIÓN CON EL MUNDO FÍSICO**, "mediante la percepción e interacción apropiada del propio cuerpo, en movimiento o en reposo, en un espacio determinado mejorando sus posibilidades motrices. Se contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que los alumn@ adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida".

La mejora de la calidad de vida pasa por un uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio ambiente, el consumo racional y responsable y la educación para la salud. Los juegos y deportes en la naturaleza y los contenidos actitudinales asociados a los mismos, el juego con materiales reciclados y reutilizados, la adquisición de hábitos saludables de ejercicio físico para la ocupación del tiempo de ocio, se dirigen en esa línea.

Contribuiremos en esta competencia al conocimiento y valoración de los beneficios para la salud de la actividad física, de la higiene, la corrección postural y la alimentación equilibrada. También al conocimiento de los riesgos inherentes a la práctica de ejercicio o el deporte en relación al medio, a los materiales o a la ejecución, y de los riesgos asociados al sedentarismo, al consumo de sustancias tóxicas o al abuso del ocio audiovisual.

Forma parte también de esta competencia la adecuada percepción de uno mismo y del espacio físico en el que nos movemos y la habilidad para interactuar con él: moverse en él, orientarse y resolver problemas en los que intervengan los objetos y su posición. Desde todas estas ópticas, la Educación Física ocupa un lugar relevante en el desarrollo de esta competencia y así se refleja en los objetivos, contenidos y criterios de evaluación del área.

En la sociedad actual que progresa hacia la optimización del esfuerzo intelectual y físico, se hace imprescindible la práctica de la actividad física pero, sobre todo, su aprendizaje y valoración como medio de equilibrio psicofísico, como factor de prevención de riesgos derivados del sedentarismo y, también, como alternativa de ocupación del tiempo de ocio.

Asimismo el área contribuye de forma esencial al desarrollo de la **COMPETENCIA SOCIAL Y CIUDADANA**. "Las características de la Educación física, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad".

La Educación física ayuda a aprender a convivir, fundamentalmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de reglas para el funcionamiento colectivo, desde el respeto a la autonomía personal, la participación y la valoración de la diversidad. Las actividades dirigidas a la adquisición de las habilidades motrices requieren la capacidad de asumir las diferencias así como las posibilidades y limitaciones propias y ajenas. El cumplimiento de las normas que rigen los juegos colabora en la aceptación de códigos de conducta para la convivencia. Las actividades físicas competitivas pueden generar conflictos en los que es necesaria la negociación, basada en el diálogo, como medio para su resolución. Finalmente, cabe destacar que se contribuye a conocer la riqueza cultural, a través de la práctica de diferentes juegos y danzas.

En la esfera ambiental, desde la óptica de la educación en valores, la Educación Física puede contribuir al conocimiento y valoración del patrimonio natural y cultural de nuestra comunidad, a la educación para un consumo responsable y una utilización racional de los recursos naturales mediante juegos con materiales reciclados y reutilizados, la construcción de juguetes, juegos medioambientales, juegos tradicionales y las actividades físicas en la naturaleza.

Los juegos y deportes alternativos: kin-ball, botebol, juegos de raquetas, sófbol, indiaca, frisbee, unihockey, etc. apuestan por una valoración de la coeducación como premisa básica para el juego, promoviendo una educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Su gran valor coeducativo radica en la ausencia de asignación cultural a uno u otro sexo, así como el ofrecer un mismo nivel de partida para alumnos y alumnas.

En la esfera relacional la Educación Física ha de contribuir a la creación de un clima de clase relajado, abierto y seguro; al establecimiento democrático de las normas de clase, asegurando los medios para que se cumplan dichas normas; al aprendizaje de estrategias no violentas de resolución de conflictos; a la educación en la interculturalidad; a la igualdad, evitando discriminaciones de cualquier tipo, y especialmente, por razones de sexo, raza o nacionalidad.

La práctica de juegos y deportes cooperativos, así como la remodelación de juegos competitivos desde una óptica cooperativa, los juegos de expresión corporal y de resolución de conflictos, desarrollan actitudes tolerantes, respetuosas y solidarias con toda la comunidad educativa, educan para la paz, la cooperación, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

Esta área contribuye en alguna medida a la adquisición de la **COMPETENCIA CULTURAL Y ARTÍSTICA**. "A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos del cuerpo y del movimiento. A la apreciación y comprensión del hecho cultural, y a la valoración de su diversidad, lo hace mediante el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos".

La competencia cultural y artística supone producir, apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas. La Educación Física contribuye a la adquisición de esta competencia a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos y creativos del cuerpo y del movimiento; a través de la representación dramática, la música y la danza, el lenguaje corporal... y la sensibilidad para disfrutar y emocionarse con ellos.

La preparación de montajes o producciones expresivas, representaciones teatrales o bailes, requieren un esfuerzo cooperativo y asumir responsabilidades además de la capacidad de apreciar las contribuciones ajenas. En las actividades de expresión y comunicación el alumnado experimenta los papeles de creador, intérprete, espectador y crítico, en su caso. Para crear, el niño moviliza su imaginación y creatividad, su sensibilidad y afectividad.

Desde el reconocimiento y apreciación de las manifestaciones culturales específicas de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como patrimonio de los pueblos, la Educación Física ofrece una rica aportación para contribuir al desarrollo de esta competencia clave.

En otro sentido, el área favorece un acercamiento al fenómeno deportivo como espectáculo mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen, así como ante las actitudes positivas que puede mostrar (compañerismo, superación, sacrificio...).

La Educación física ayuda a la consecución de la **AUTONOMÍA E INICIATIVA Personal**” en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva, También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas".

La competencia relativa a la autonomía e iniciativa personal también se aborda desde la Educación Física. La construcción de la autonomía se asienta en el desarrollo madurativo del alumn@ y en las interacciones que establece con el medio, sus iguales y los adultos (padres y profesorado). Desde la Educación Física ayudaremos a su consecución desarrollando el esquema corporal, las habilidades perceptivo motrices y las coordinaciones que permitan desenvolverse óptimamente en su entorno; también comprometiéndonos con una metodología activa, reflexiva y participativa que fomente la confianza en uno mismo, la

responsabilidad, la autocrítica, la toma de decisiones con progresiva autonomía y la capacidad de superación.

Se reforzará la iniciativa personal y una sana valoración del rendimiento y del éxito que promuevan el esfuerzo y la superación, sin entrar en conflicto con la debida prioridad que el mismo esfuerzo, el disfrute y las relaciones interpersonales deben tener sobre el resultado del juego. Se resaltarán los logros para infundir confianza y seguridad en las propias posibilidades. Se pedirá al alumnado que asuma responsabilidades en su proceso de aprendizaje, por ejemplo, relacionadas con la gestión de su esfuerzo, materiales, calentamiento autónomo, organización de juegos, etc. Se procurará, en definitiva, que los alumn@s disfruten de la actividad física viviendo experiencias satisfactorias y reforzantes que sean capaces de crear hábitos perdurables de ejercicio en la edad adulta.

Las técnicas de relajación, los juegos, las actuaciones frente a un público, las actividades de “riesgo”, la competición en el deporte son oportunidades para desarrollar el control emocional. Habilidades sociales como la empatía, la escucha activa y la capacidad de afirmar y defender los propios derechos, han de estar en la base de las relaciones sociales del grupo y recibir el adecuado refuerzo por parte del profesorado.

El área contribuye a la **COMPETENCIA DE APRENDER A APRENDER** "mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Al mismo tiempo, los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación". Igualmente la utilización de distintos estilos de aprendizaje promueve la participación del alumn@ en su propio proceso de aprendizaje.

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

Aprender a aprender implica iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuarlo de manera autónoma. Requiere como hemos comentado con anterioridad ser consciente de lo que se sabe, de las propias posibilidades y limitaciones, como punto de partida del aprendizaje motor, desarrollando un repertorio motriz variado que facilite su transferencia a tareas más complejas.

Como en otras competencias, importa la capacidad para obtener información y transformarla en conocimientos o aprendizajes efectivos, y no sólo en el ámbito cognitivo. Toda acción supone una interacción entre la percepción de uno mismo y la percepción del entorno, de forma que el yo y el mundo se estructuran recíprocamente. La percepción de uno mismo, la exploración de la propia motricidad y de los elementos del entorno, las habilidades perceptivo motrices están ligadas a la obtención y procesamiento de una cantidad ingente de información, que permite aplicar la propia motricidad en la resolución de problemas, o adaptarla a situaciones nuevas y medios con incertidumbre.

Las tareas motrices se ven condicionadas en su puesta en práctica por una serie de elementos como el espacio de acción, los materiales, los criterios de éxito, la organización de grupos, las consignas en torno a la ejecución, etc. Todos estos elementos pueden quedar regulados por la propuesta dada por el profesor, y además interesa que sea así en muchas actividades, pero es obvio que cuantos más aspectos queden regulados menor será la iniciativa y la implicación del alumnado en su propio aprendizaje. Las situaciones motrices libres, la exploración, las metodologías de búsqueda y descubrimiento pueden ser una importante aportación al desarrollo de la competencia para aprender a aprender.

En cierta medida el área de Educación Física puede contribuir a la adquisición de la **COMPETENCIA DIGITAL Y SOBRE EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN** mediante la valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo procedentes de los medios de información y comunicación, que puedan dañar la imagen corporal.

Junto a la búsqueda y procesamiento de información procedente de fuentes tradicionales como los libros o el diccionario, es posible recurrir al uso de las TIC como fuente potencial de búsqueda y transformación de la información, sin descuidar la atención a los riesgos que un uso abusivo de los soportes digitales, videojuegos, móviles y demás pantallas de visualización de datos pueden generar para la salud.

Debemos ser conscientes que el área de Educación Física es un área esencialmente vivencial, que los tiempos de acción motriz son decisivos para que la actividad física tenga una incidencia significativa en el alumnado en todos los ámbitos de su personalidad. El uso de las TIC ha de ser cuidadosamente considerado para conseguir la máxima eficacia didáctica en los limitados tiempos que puedan dedicarse a ellas, por ejemplo con programas de mejora de la orientación espacial, de la coordinación visomanual a través del manejo del ratón y el teclado, webquest sobre contenidos del área, registro de datos sobre la propia condición física en un archivo personal o cuaderno digital del área, búsqueda y elaboración de fichas de juegos tradicionales o juegos del mundo, etc. El uso del cañón de proyección resultará interesante para la presentación de temas, cuentos motrices, proyección de trabajos elaborados por el alumnado, visionado de grabaciones de producciones expresivas o bailes, etc. Sin duda, los TabletPC añaden nuevas posibilidades en este campo.

El área también contribuye, como el resto de los aprendizajes, a la adquisición de la **COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA**, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta". Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.

La contribución del área a la competencia en comunicación lingüística puede ser también considerable. La comunicación y la creación son dos de los pilares básicos de la educación, y la Educación Física tiene mucho que aportar en este ámbito. El lenguaje oral y escrito, junto con el resto de lenguajes expresivos (corporal, plástico, musical) ha de ser usado en esta área para un propósito comunicativo, para conseguir un resultado fácilmente detectable por el alumnado. Las siguientes son un ejemplo de actividades y tareas de lectura con un objetivo concreto: leer para dibujar, leer para entender las reglas o la dinámica de un juego o deporte, leer para transcribir la clave de una baliza en orientación deportiva, leer para evaluar o evaluarse mediante fichas de control o de autoevaluación, leer para explicar por escrito o elaborar un informe, leer para representar una escena, leer para opinar críticamente...

En cualquier caso hemos de perseguir que el alumnado disfrute escuchando, leyendo, expresándose de forma verbal o no verbal. El juego, el cuento motriz, las leyendas como introducción a un juego, las tareas lúdicas son una excelente baza para ello. La alta motivación que los contenidos del área suelen suscitar entre los niños puede ser aprovechada para promover una actitud favorable a la lectura como fuente de placer, de descubrimiento de otros mundos no cotidianos, de fantasía y de saber.

Son relevantes las referencias al propio proceso de aprendizaje y comunicación por parte del alumnado. Durante las clases, se puede pedir a los niños que expliquen sus respuestas verbales y motrices: “¿cómo lo sabes?”, “¿cómo lo has hecho?” o “por qué lo has hecho así”. También la expresión de sus vivencias y emociones: “¿cómo te has sentido?” o “¿qué te ha pasado?” y la explicación de sus “errores” en la resolución de las tareas motrices, constituye una ocasión para motivar actuaciones reflexivas por parte del alumnado.

Teniendo en cuenta la responsabilidad como modelos de lengua y lenguaje el profesorado prestará atención a su uso correcto en las consignas con las que se presentan las tareas y se interviene en las actividades.

La presencia en el currículo del patrimonio cultural castellano manchego, con sus vocablos propios; la inclusión de los juegos del mundo y el uso de palabras extranjeras tan común en el ámbito deportivo, ha de contribuir a crear una actitud positiva de apreciación de la diversidad cultural y a fomentar el interés y la curiosidad por las lenguas y la comunicación intercultural.

También contribuimos a la adquisición de la **COMPETENCIA MATEMÁTICA**: se realizan cálculos; utilizamos números; se interpretan informaciones, datos y argumentaciones; se realizan razonamientos lógicos...).

La Educación Física puede colaborar igualmente al desarrollo de la competencia matemática. Esta competencia adquiere sentido en la medida en que ayuda a enfrentarse a situaciones reales, a necesidades cotidianas o puntuales fuera o dentro del ámbito de la Educación Física. Los números, el orden y sucesión, las operaciones básicas y las formas geométricas aparecen de forma constante en la explicación de juegos y deportes, en la organización de equipos y tareas, en las mismas líneas del campo de juego. Las nociones topológicas básicas y la estructuración espacial y espacio-temporal están estrechamente vinculadas al dominio matemático. Distancia, trayectoria, velocidad, aceleración, altura, superficie... son términos usuales que permiten vivenciar desde la motricidad conceptos matemáticos.

La iniciación a la orientación deportiva introduce al alumnado en las escalas, en la proporción, en los rumbos como distancias angulares... En las salidas a la naturaleza la trigonometría nos permite determinar los puntos cardinales usando el reloj o un palito durante un día soleado; también determinar la altura de un árbol o pared que queremos escalar, o la anchura de un río que vamos a cruzar. Averiguamos el número de marchas de la bicicleta multiplicando los platos por los piñones, e identificamos el tipo de cubierta de la rueda por la numeración en pulgadas que lleva inscrita para indicarnos el diámetro y la anchura de la banda de rodadura. Son sólo ejemplos, pero ilustrativos de cómo las situaciones didácticas del área de Educación Física pueden ser aprovechadas para desarrollar esta competencia si ponemos atención en identificarlas previamente.

El cronometraje de tiempos, la toma de pulsaciones, el cálculo de la zona de actividad, registro de marcas y su evolución para ir constatando el desarrollo de la condición física, permiten producir información con contenido matemático. Multitud de juegos brindan al alumnado la oportunidad de encontrar aplicaciones reales de las matemáticas al basarse o incluir en su desarrollo nociones o elementos como los ejes y planos de simetrías, figuras y formas geométricas en el espacio, recta, curva, paralelismo, perpendicularidad, aleatoriedad, reparto proporcional o no, magnitudes e instrumentos de medida, estimación y cálculo de medidas, unidades del sistema métrico decimal, resolución de problemas mediante la deducción lógica, cálculo mental de puntuaciones, etc. Su aprovechamiento didáctico depende de que seamos conscientes de ello y lo hagamos consciente al alumnado.

Y por último y no por ello menos importante también contribuimos a alcanzar la **COMPETENCIA EMOCIONAL** como un medio para liberar tensiones y de abordar situaciones con espíritu de autosuperación y perseverancia en el esfuerzo. El trabajo cooperativo, como metodología alternativa a la tradicional, favorece habilidades fundamentales de tipo social que repercuten en el desarrollo de esta competencia.

2.3 OBJETIVOS GENERALES DE E.F. (E.S.O.)

Para establecer los objetivos generales de Educación Física en la tomamos como marco de referencia legal el **RD 69/2007, de 28 de Mayo, por el que se establece y ordena el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Castilla la Mancha.**

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y valorar los efectos que la práctica habitual y sistemática tiene en la mejora de las condiciones de salud y calidad de vida.
2. Planificar y desarrollar actividades físicas, con una actitud de autoexigencia, para mejorar el dominio y control corporal, el rendimiento motor, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.

3. Conocer y participar en actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
4. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
5. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.
6. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
7. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.
8. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, y la lectura como fuente de consulta y como recurso de apoyo para el logro de los aprendizajes.

2.4 PROGRAMACIÓN DE 1º y 2º DE E.S.O.

2.4.1 COMPETENCIAS BÁSICAS DE 1º y 2º DE E.S.O.

Existe una relación directa entre los objetivos y competencias a desarrollar con los criterios de evaluación. Para no repetirnos, dicha relación la exponemos en el apartado 2.2.

2.4.2 SECUENCIA DE CONTENIDOS 1º Y 2º DE E.S.O.

Los contenidos a trabajar en 1º y 2º de ESO vienen definidos en el ***DECRETO 69 /2007, DE 28 DE MAYO, POR EL QUE SE ESTABLECE Y ORDENA EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA.***

2.4.2.1 PRIMER CURSO

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento. Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física. Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.
 - Condición Física. Cualidades físicas básicas. Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. Factores que condicionan las Cualidades físicas básicas.
 - Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de estiramientos y de relajación. Concepto y utilidad.
 - Atención a la higiene en la práctica de actividad física: la ropa, el calzado, el aseo, el calentamiento, hidratación, vuelta a la calma....
- Prevención de riesgos: importancia del desayuno y de llevar una alimentación equilibrada.

- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural. Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Desarrollo de los contenidos perceptivos motrices: tono, actitud y postura y equilibrio. Desarrollo de la capacidad de organizar el movimiento: la coordinación. Desarrollo de la capacidad resultante: agilidad. Trabajo de las habilidades específicas en función de la realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual. Aspectos técnicos y tácticos de los deportes colectivos: características y objetivos. Las fases del juego en los deportes colectivos. Implicación en el juego. Cooperación. Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la conservación y a la progresión del móvil y e impedir que el rival avance en defensa.
- Práctica de juegos y actividades de carácter recreativo y deportes alternativos. Difusión y práctica del “juego limpio”
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la condición física. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- El cuerpo expresivo: posturas abiertas, cerradas, onduladas, lineales, gestos emocionales, habituales, simbólicos, permanentes y pasajeros y movimiento: distancias y orientación. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Experimentación de actividades expresivas individuales, por parejas y/o grupos, orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo. Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos físicos, estímulos lumínicos, sonoros, fantasía, temores... en la realización de actividades expresivas. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

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

2.4.2.2 SEGUNDO CURSO

Bloque 1. Condición física y salud.

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico. Realización de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento y recopilación de los mismos. Elaboración de calentamientos generales
- Cualidades físicas: cómo mejorar la resistencia. Control de la intensidad en función de la frecuencia cardíaca máxima: cálculo de la frecuencia cardíaca. Cansancio y recuperación. Factores que condicionan la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Desarrollo de los

contenidos perceptivo motrices: equilibrio, coordinación y agilidad.

- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de la condición física. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la adopción de una postura correcta en las actividades físicas y en actividades cotidianas. Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
- ☐ ▪ Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de un deporte individual ampliando o complementario al realizado en el curso anterior.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural. Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y deportes.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo. Principios tácticos en ataque y en defensa: con especial atención a la progresión con el móvil y a impedir el avance del rival, recuperando el móvil. Práctica de deportes alternativos y recreativos. Práctica de juegos y deportes populares de nuestra región, provincia o pueblo. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Difusión y práctica del “juego limpio”
- ☐ ▪ Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- ☐ ▪ El lenguaje corporal y la comunicación no verbal. Los gestos y las posturas. Experimentación de dramatizaciones en grupo, encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- ☐ ▪ Realización de improvisaciones en pequeños grupos como medio de comunicación espontánea. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

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

2.4.3 ORGANIZACIÓN/DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIA TEMPORAL DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DE 1º Y 2º DE E.S.O.

Vamos a programar 66 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso escolar en educación física en el I.E.S. Arcipreste de Hita con 2 horas semanales, distribuidas en las siguientes Unidades Didácticas:

1º E.S.O.

1. El Calentamiento, la Condición Física y la Agilidad.
2. Las Habilidades Básicas y el Atletismo.
3. Iniciación a los Deportes de Invasión: el Baloncesto.
4. La Expresión Corporal.
5. Practicamos deportes alternativos: iniciación al patinaje I
6. Las Actividades en el Medio Natural: Iniciación a la Orientación y cabuyería.

2º E.S.O.

1. La Condición Física y la salud: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.
2. Los juegos populares y deportes tradicionales.
3. Higiene y hábitos posturales
4. Aspectos comunes a los deportes de invasión.
5. Expresión corporal: dramatización y ritmos.
6. Coordinación y agilidad: habilidades básicas
7. Practicamos deportes alternativos: patinaje II e iniciación al hockey sobre patines.
8. Las Actividades en el Medio Natural: Iniciación a la Orientación y senderismo.
9. Deportes alternativos

2.4.3.1 1º E.S.O.

1ª EVALUACIÓN

El Calentamiento, la Condición Física y la Agilidad.
Las Habilidades Básicas y el Atletismo.

2ª EVALUACIÓN

Iniciación a los Deportes de Invasión: el Baloncesto.
La Expresión Corporal.

3ª EVALUACIÓN

Practicamos deportes alternativos: iniciación al patinaje I.
Las Actividades en el Medio Natural: Iniciación a la Orientación y cabuyería.

2.4.3.2 2º E.S.O.**1ª EVALUACIÓN**

La Condición Física y la salud: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad.
 Los juegos populares y deportes tradicionales.
 Higiene y hábitos posturales

2ª EVALUACIÓN

Aspectos comunes a los deportes de invasión.
 Expresión corporal: dramatización y ritmos.
 Coordinación y agilidad: habilidades básicas

3ª EVALUACIÓN.

Practicamos deportes alternativos: patinaje II e iniciación al hockey sobre patines.
 Hacemos actividades en la naturaleza: La Orientación y el senderismo.
 Deportes alternativos

Tanto en 1º como en 2º, utilizaremos deportes alternativos en diferentes momentos del desarrollo del curso; dependiendo del material que tengamos y de las circunstancias climatológicas, principalmente. También vamos a intentar potenciar el uso de la música en nuestras clases, como instrumento para la mejora del sentido del ritmo, y para dar una mayor vivacidad a las clases, y motivación a los alumn@s. Además, en todo momento intentaremos fomentar la creatividad.

2.4.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE 1º Y 2º DE E.S.O.

Los criterios de evaluación para 1º y 2º de ESO vienen definidos en el **DECRETO 69 /2007, DE 28 DE MAYO, POR EL QUE SE ESTABLECE Y ORDENA EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA** y son los siguientes:

2.4.4.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 1º ESO**1. Identificar y poner en práctica los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.**

Este criterio valora si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas (objetivo 1)

2. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Este criterio valora si el alumnado, una vez que ha realizado en clase juegos y ejercicios diversos para calentar propuestos por el profesorado, recoge, en soporte escrito o digital, ejercicios que pueden ser utilizados en el calentamiento de cualquier actividad física (objetivo 2).

3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial, trabajando a diario acorde con las posibilidades individuales.

Este criterio valora la competencia para mostrarse autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Para la evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza, resistencia y flexibilidad, cualidades motrices y no sólo el resultado obtenido (objetivo 2).

4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Este criterio valora la progresión de las capacidades coordinativas en las habilidades específicas de un deporte individual. Además se observará si hace una autoevaluación ajustada de su nivel de ejecución y si es capaz de resolver con eficacia los problemas motores planteados (objetivo 3).

5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

Este criterio valora como en situaciones de ataque intenta conservar el balón, avanzar, y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. Dentro de este criterio también se tendrán en cuenta los aspectos actitudinales relacionados con el trabajo en equipo y la cooperación (objetivo 3)

6. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Este criterio valora la competencia para identificar el significado de las señales necesarias para completar el recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente con el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad (objetivo 4).

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Este criterio valora la competencia para elaborar colectivamente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida. También se podrán evaluar todos aquellos aspectos relacionados con el trabajo en equipo durante la preparación de la actividad final (objetivo 5).

8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

Este criterio valora la participación del alumnado en las distintas actividades, juegos y situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones (objetivo 6)

9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV) sobre temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, obtener y registrar datos, presentar y expresar la información (objetivo 8)

11. Realizar de manera ordenada y coherente las fichas y trabajos correspondientes a cada unidad didáctica, además de entregarlos con puntualidad.

12. Conocer las bases de una dieta equilibrada y de un desayuno saludable, y analizar de forma individual el propio desayuno.

13. Cuidar el medio ambiente, desde el entorno más cercano (patio, inmediaciones del instituto) hasta el medio natural en las salidas que se realicen.

A continuación reflejamos la relación entre los criterios de evaluación, los objetivos y las competencias. Para ello tenemos en cuenta lo siguiente en cuanto a las competencias:

Competencia en comunicación lingüística.

Competencia matemática.

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

Tratamiento de la información y competencia digital.

Competencia social y ciudadana.

Competencia cultural y artística.

Competencia para aprender a aprender.

Autonomía e iniciativa personal.

Competencia emocional

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1			X				X	X	
2	2	X			X			X	X	
3	2			X				X	X	
4	3			X		X		X	X	X
5	3			X		X		X	X	X
6	4		X	X				X	X	
7	5	X	X	X		X	X	X	X	X
8	6			X		X				
9	7								X	
10	8				X				X	
11										
12										
13										

2.4.4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º ESO

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

Este criterio valora si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos, como por ejemplo usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas (objetivo 1).

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.

Este criterio valora si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analiza si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica (objetivo 2).

3. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Este criterio valora si el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido (objetivo 2).

4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.

Este criterio valora si el alumnado aplica la fuerza de forma proporcionada atendiendo a la variabilidad de la situación y aplicando de forma correcta las técnicas enseñadas. También se valorará la capacidad de mostrarse respetuoso con el oponente, realizando la actividad de lucha dentro de las normas establecidas (objetivo 3).

5. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria adecuada, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar a la flora y la fauna del entorno (objetivo 4).

6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

Este criterio valora si el alumnado escoge y sigue un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. También se hace hincapié en la coordinación, como un elemento fundamental para el rendimiento en cualquier actividad física. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad (objetivo 5).

7. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Asimismo se

valora la participación en la práctica de deportes recreativos y alternativos como forma de encuentro sin la presión competitiva de los deportes más convencionales. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y a sus decisiones (objetivo 6).

8. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV) que aborden temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información (objetivo 8)

10. Mostrar una adecuada predisposición hacia la materia entregando con limpieza y puntualidad los trabajos y actividades relacionados con la misma.

Se valora la disposición hacia la materia y el trabajo organizado, siendo puntual para la entrega de los trabajos, y la limpieza de los mismos. Se pretende que los alumnos adquieran hábitos adecuados de trabajo y de presentación de actividades

A continuación reflejamos la relación entre los criterios de evaluación, los objetivos y las competencias.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1			X				X	X	
2	2		X	X				X	X	
3	2							X	X	
4	3			X		X			X	
5	4			X					X	
6	5	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	6					X			X	
8	7	X							X	
9	8				X			X	X	
10	8				X			X	X	

2.4.5 CRITERIOS DE PROMOCIÓN

Para poder promocionar de curso con esta área superada, los alumnos deberán llegar a cubrir una parte, o un determinado nivel, de los objetivos generales que nos propusimos al inicio de la programación. Estos objetivos que deben necesariamente cumplirse se plasma en los objetivos mínimos exigibles, que se relacionan a continuación:

2.4.5.1 OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 1º ESO

Los objetivos mínimos a alcanzar por parte de los alumnos en esta asignatura conllevan que sean capaces de:

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
2. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.
7. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.
8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.
11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

2.4.5.2 OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 2º ESO

Los objetivos mínimos a cumplir por parte de los alumn@s en esta asignatura conllevan que sean capaces de:

1. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
4. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
5. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.
6. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
7. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
8. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.
10. Entregar trabajos con puntualidad y limpieza, y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

2.4.6 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

A la hora de poner una nota a cada alumno/a, tendremos que tener muy en cuenta los criterios de evaluación (gracias a los cuales podremos estructurar la información obtenida mediante los diferentes instrumentos de evaluación que utilicemos); pero también nos debemos poner de acuerdo a la hora de valorar las diferentes informaciones obtenidas. Por ello y teniendo muy claro todos los profesores del departamento que nuestra asignatura es básicamente procedimental, hemos decidido dar la siguiente valoración a cada uno de los tipos de contenidos de nuestra asignatura:

- ☞ Cont. Conceptuales ⇒ 20%
- ☞ Cont. Procedimentales ⇒ 50%
- ☞ Cont. Actitudinales ⇒ 30%.

La aplicación de los porcentajes puede variar en las distintas evaluaciones, debido a que la carga de los diferentes apartados puede variar en función de las unidades didácticas trabajadas.

Para poder superar cada evaluación habrá que obtener un mínimo de un 4 en cada uno de los apartados anteriores. Si el alumn@ no alcanzara el 4 en cualquiera de ellos, la calificación sería de insuficiente y la evaluación quedaría suspensa.

2.5 PROGRAMACIÓN 3º Y 4º DE E.S.O.

2.5.1 *COMPETENCIAS BÁSICAS 3º Y 4º DE E.S.O.*

Existe una relación directa entre los objetivos y competencias a desarrollar con los criterios de evaluación. Para no repetirnos, dicha relación la exponemos en el apartado 4.4.

2.5.2 *SECUENCIA DE CONTENIDOS 3º Y 4º DE E.S.O.*

Los contenidos a trabajar en 3º y 4º de ESO vienen definidos en el ***DECRETO 69 /2007, DE 28 DE MAYO, POR EL QUE SE ESTABLECE Y ORDENA EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA.***

2.5.2.1 TERCER CURSO

Bloque 1. Condición física y salud.

- El calentamiento general: efectos y adaptación. El calentamiento específico: factores que lo condicionan y pautas para su elaboración. Puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza
- Vinculación de las cualidades físicas básicas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Acondicionamiento de las cualidades físicas básicas: beneficios del trabajo de la resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento apropiados a la edad. Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas. Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal. Dieta cardiosaludable.
- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Las fases del juego en los deportes colectivos y de adversario: organización del ataque y de la defensa basados en la creación y ocupación de espacios libres para conseguir el objetivo. Práctica de los fundamentos técnicos, principios tácticos en ataque: conservar, progresar y conseguir el objetivo; principios tácticos en defensa: impedir el avance del rival, proteger la meta y recuperar el móvil. Sistemas de juego y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común. Difusión y práctica del “juego limpio”
- Localización de información en Internet, medios de comunicación, etc.

Bloque 3. Expresión corporal.

- Bailes y danzas comunicativas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo, adaptándolo a actividades que comprenden habilidades gimnásticas, expresivas, cooperativas... como el acrosport. Ejecución de bailes y danzas populares y/o del mundo, de práctica individual, por parejas o colectiva. Análisis y comprensión de su estructura. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas. Iniciación a la escalada, actividades de trepa: tipos, agarres, apoyos y medidas de seguridad, cabuyería.
- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

2.5.2.2 CUARTO CURSO

Bloque 1. Condición física y salud.

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones. Factores externos que condicionan el calentamiento.

- Principios del entrenamiento para el desarrollo de la condición física. Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Beneficios del entrenamiento, riesgos y prevención. Aplicación de los métodos de entrenamiento apropiados a la edad.
- Planificación, elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de resistencia aeróbica y/o fuerza resistencia y flexibilidad. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma. Valoración de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- □ Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo...) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante estos.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.
- Cumplimentación de registro de autocontrol con ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación, atendiendo a los fundamentos técnico-tácticos, para obtener éxito en la acción. Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas. Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario con implemento escogidos, para obtener éxito en la acción. Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo. Difusión y práctica del “juego limpio”

Bloque 3. Expresión corporal.

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas. Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad en la práctica de aeróbic y/o batuka.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

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

2.5.3 ORGANIZACIÓN/DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DE 3º Y 4º DE E.S.O.

Vamos a programar 66 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso escolar en el 2º ciclo de la E.S.O. en educación física en el I.E.S. Arcipreste de Hita con 2 horas semanales, distribuidas en las siguientes Unidades Didácticas:

En el presente curso hemos preferido que la temporalización sea distinta en los grupos del mismo nivel. Por esta razón los alumnos de 3º de la ESO trabajarán los mismos contenidos pero repartidos de diferente forma en las evaluaciones. Ocurre lo mismo con 4º ESO. El material del que disponemos es bastante escaso. Algunos grupos de 3º y 4º de ESO se desdoblan para recibir las clases de Educación Física y por lo tanto resulta imposible disponer de material suficiente para dos grupos a la vez. Decidimos, por lo tanto que trabajen contenidos diferentes. Los profesores implicados sugieren este cambio y el departamento decide que es lo más correcto. Ocurre lo mismo con el reparto de las instalaciones que se ve favorecido por esta nueva organización.

3º E.S.O.

1. Mejoramos nuestra condición física y nuestra salud.
2. Deportes de raqueta I.
3. La expresión corporal: Acrosport
4. Deportes colectivos I.
5. Jugamos y creamos juegos y deportes alternativos, recreativos y sensoriales.
6. Actividades en el Medio Natural: multiaventura

4º E.S.O.

1. Mejoramos nuestra condición física y nuestra salud: programamos actividades.
2. Jugamos al balonmano
3. Expresión corporal.
4. Deportes de raqueta II.
5. Deportes colectivos II.
6. Actividades en el medio natural: multiaventura.
7. Juegos y deportes alternativos.
8. Primeros auxilios

2.5.3.1 3º E.S.O.

1ª EVALUACIÓN

Mejoramos nuestra condición física y nuestra salud.

Deportes de raqueta I. (grupos impartidos por Ingrid Mínguez)

La expresión corporal: Acrosport (grupos impartidos por Raquel Vaca)

2ª EVALUACIÓN

Deportes de raqueta I. (grupos impartidos por Raquel Vaca)

La expresión corporal: Acrosport (grupos impartidos por Ingrid Mínguez)
Deportes colectivos I

3ª EVALUACIÓN

Jugamos y creamos juegos y deportes alternativos, recreativos y sensoriales.

Actividades en el Medio Natural: multiaventura

2.5.3.2 4º E.S.O.

1ª EVALUACIÓN

Mejoramos nuestra condición física y nuestra salud: programamos actividades.

Jugamos al balonmano

2ª EVALUACIÓN

Expresión corporal.

Deportes de raqueta II.

Primeros auxilios

3ª EVALUACIÓN

Deportes colectivos II. (baloncesto y voleibol)

Actividades en el medio natural: multiaventura.

Juegos y deportes alternativos.

Al igual que en el primer ciclo, queremos potenciar el uso de la música, como instrumento para la mejora del sentido del ritmo, y para aumentar la motivación del alumno/a hacia la clase de Educación Física. Además, en todo momento intentaremos fomentar la creatividad.

2.5.4 CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Los criterios de evaluación para 3º Y 4º de ESO vienen definidos en el **DECRETO 69 /2007, DE 28 DE MAYO, POR EL QUE SE ESTABLECE Y ORDENA EL CURRÍCULO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE CASTILLA-LA MANCHA** y son los siguientes:

2.5.4.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º ESO

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

Este criterio valora si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, es decir, básicamente al aparato cardiovascular y el aparato locomotor. Asimismo deberá mostrar la repercusión que dichos cambios tienen en la calidad de vida y en la autonomía de las personas el curso de su vida (objetivo 1).

2. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

Este criterio valora si el alumnado calcula el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico (objetivo 1).

3. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.

Este criterio valora si el alumnado conoce un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado al incremento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario (objetivo 2).

4. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

Este criterio valora la ejecución correcta de muchos ejercicios, sobre todo de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizada incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado. Asimismo se valora el uso de la relajación para eliminar las tensiones musculares. Además deberá aplicar las pautas de movimiento facilitadas para transferirlas a las posiciones corporales de las actividades cotidianas (objetivo 2).

5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Este criterio valora prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión (objetivo 3).

6. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad y otras actividades en el medio natural (escalada, cabuyería).

Este criterio valora la competencia del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y, si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas, etc. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar acabo dicha actividad en un entorno natural (objetivo 4).

7. Realizar una composición grupal de acrosport con base musical siguiendo las pautas marcadas, valorando y respetando el trabajo en equipo.

Este criterio valora si el alumnado interacciona con sus compañeros y compañeras, respetándose y adaptándose a cada uno de ellos. Se plantearán actividades donde la distancia y el contacto directo entre los integrantes sea variable, de menor a mayor proximidad entre los participantes, y serán seleccionadas en función de las características del grupo (objetivo 5).

8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se le valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se le valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones (objetivo 6).

9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación (prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV), aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Se valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información... (objetivo 8).

11. Realizar de manera ordenada y coherente las fichas y trabajos correspondientes de cada Unidad Didáctica, además de entregarlos con puntualidad.

A continuación reflejamos la relación entre los criterios de evaluación, los objetivos y las competencias.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1		X	X				X	X	
2	1		X	X				X	X	
3	2			X				X	X	X
4	2			X				X	X	
5	3			X		X		X	X	X
6	4		X	X				X	X	
7	5		X	X		X	X	X	X	X
8	6					X		X	X	
9	7	X							X	
10	8				X			X	X	
11	8				X			X	X	

2.5.4.2 OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 3º ESO

Los objetivos mínimos a alcanzar por parte de los alumn@s en esta asignatura conllevan que sean capaces de:

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

2. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
3. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
4. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
7. Realizar bailes por parejas o en grupo, además de distintas composiciones de acrosport, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
8. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio” tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.
11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

2.5.4.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º ESO

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

Este criterio valora la competencia del alumnado para elaborar un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial a partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar (objetivo 1).

2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Este criterio valora si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará (objetivo 2).

3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud, supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida (objetivo 2).

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.

Este criterio valora si alumnado tiene un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo esquelético (objetivo 2).

5. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Este criterio valora la competencia del alumnado para aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión - relajación o frío - calor y las sensaciones corporales (objetivo 2).

6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Este criterio valora prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido, más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan. Las situaciones escogidas serán aplicables a la mayoría de los deportes colectivos trabajados, fomentarán la participación del alumnado y simplificarán los mecanismos de decisión (objetivo 3).

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y si se considera pertinente, con la ayuda de otros métodos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad en relación sobre todo a la ropa y calzado adecuado, a la hidratación, al uso de mapas... Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de llevar acabo dicha actividad en un entorno natural (objetivo 4).

8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

Este criterio valora la competencia del alumnado para participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía (objetivo 5).

9. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Este criterio valora la competencia del alumnado para colaborar en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios (objetivo 6).

10. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Este criterio valora si el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, que aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad; es competente para analizar de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad (objetivo 7).

11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Este criterio valora la competencia alcanzada por el alumnado para realizar sencillas investigaciones utilizando las TIC para profundizar en distintos contenidos, registrar datos, presentar información (objetivo 8).

A continuación reflejamos la relación entre los criterios de evaluación, los objetivos y las competencias.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	X	X	X	X			X	X	
2	2		X	X		X		X	X	
3	2			X				X	X	
4	2			X		X		X	X	
5	2			X				X	X	X
6	3			X		X		X	X	X
7	4		X	X				X	X	X
8	5		X	X		X	X	X	X	X
9	6			X		X		X	X	
10	7	X							X	
11	8				X			X	X	

2.5.4.4 OBJETIVOS MÍNIMOS PARA 4º ESO

Los objetivos mínimos a alcanzar por parte de los alumn@s en esta asignatura conllevan que sean capaces de:

1. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una calidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.
2. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
3. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.
4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.
5. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.
6. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
8. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.
9. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación..
11. Entregar trabajos con puntualidad y con contenidos originales que reflejen los exigidos por el profesor.

2.5.5 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA 3º y 4º DE E.S.O.

A la hora de poner una nota a cada alumno/a, tendremos que tener muy en cuenta los criterios de evaluación (gracias a los cuales podremos estructurar la información obtenida mediante los diferentes instrumentos de evaluación que utilicemos); pero también nos debemos poner de acuerdo a la hora de valorar las diferentes informaciones obtenidas. Por ello y teniendo muy claro todos los profesores del departamento que nuestra asignatura es básicamente procedimental, hemos decidido dar la siguiente valoración a cada uno de los tipos de contenidos de nuestra asignatura:

- ☞ Cont. Conceptuales ⇒ 20% - 30%
- ☞ Cont. Procedimentales ⇒ 50% - 55%
- ☞ Cont. Actitudinales ⇒ 20% - 30%.

La aplicación de los porcentajes puede variar en las distintas evaluaciones, debido a que la carga de los diferentes apartados puede variar en función de las unidades didácticas trabajadas.

Para poder superar cada evaluación habrá que obtener un mínimo de un 4 en cada uno de los apartados anteriores. Si el alumn@ no alcanzara el 4 en cualquiera de ellos, la calificación sería de insuficiente y la evaluación quedaría suspensa.

2.6 METODOLOGÍA

Una vez establecidos las competencias básicas, los objetivos de enseñanza, determinados los contenidos generales de la materia a impartir y los criterios de evaluación para cada uno de los ciclos, pasaremos a describir los criterios metodológicos.

2.6.1 ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE LA DINÁMICA DE LA CLASE

2.6.1.1 Estructuración de la clase

Se observarán tres partes diferenciadas:

1. Fase preparatoria o introductoria: consistirá en un breve comentario sobre lo que vamos a trabajar en la clase, seguido de un calentamiento general y/o específico que prepare psicológica y fisiológicamente al alumnado, y así conseguir satisfactoriamente los objetivos propuestos en cada sesión. Se utilizará a menudo el juego como agente motivador.
2. Parte Principal: va dedicada al objetivo presentado en cada sesión, siendo la fase de mayor esfuerzo por parte del alumna/a.
3. Fase de Vuelta a la Calma: se desarrollará el proceso de recuperación para devolver al organismo a su estado normal. Para ello nos serviremos de técnicas de relajación (global o segmentaria), de juegos tendentes a la calma, de ejercicios respiratorios y/o relajación y de ejercicios de flexibilidad.

2.6.1.2 Estructuración del grupo

A la hora de organizar el grupo de clase lo haremos siempre teniendo en cuenta el carácter específico de la clase, espacio y material disponible.

Se procurará ir del trabajo individual masivo al trabajo en grupos y de la ocupación del espacio en una sola área de trabajo a la delimitación de diferentes áreas. Todo ello en progresión de principio a final de curso, en función del nivel de madurez de cada uno de los grupos, así como de 1º a 4º de la E.S.O.

2.6.1.3 Ejecución

En las sesiones se tenderá a favorecer al máximo el TIEMPO DE ACTUACIÓN PRÁCTICA DEL ALUMNO, así como la mayor PARTICIPACIÓN ACTIVA del mismo en el proceso de enseñanza, por lo que las técnicas de enseñanza irán desde la instrucción directa a los métodos de búsqueda, y al igual que se ha expresado anteriormente y siempre teniendo en cuenta el carácter específico del trabajo a desarrollar en clase y del nivel de madurez del alumno.

2.6.2 ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LOS DIFERENTES NIVELES

Presentamos, en este apartado, las estrategias y la evolución metodológica en los diferentes niveles. Nos basamos en la información derivada de las evaluaciones externas y desarrollamos este apartado siguiendo las indicaciones. Con esta variable metodológica no se pretende otra cosa que el intentar dar una respuesta a todos los niveles presentes dentro de la clase de E.F. Ello sólo es posible adoptando la postura didáctica acorde a cada una de las tareas y características del grupo.

ENSEÑANZA MASIVA en el aprendizaje de tareas fundamentalmente cerradas y cuya dificultad no reside en las ejecuciones, sino en aspectos perceptivos y de toma de decisiones.

TRABAJO COOPERATIVO: organización de grupos heterogéneos y utilización de metodologías cooperativas.

Utilizaremos estrategias de trabajo interdisciplinar y de trabajo cooperativo desde 1º de la ESO. No realizaremos exámenes en los primeros cursos y utilizaremos el cuaderno del alumno como instrumento de evaluación continua. Realizaremos revisiones y propondremos trabajos de investigación y profundización.

En 1º Bachillerato utilizaremos la plataforma Moodle en la que los alumnos compartirán sus trabajos y sus reflexiones, tratando de crear una pequeña comunidad de aprendizaje. La experiencia de trabajo con esta plataforma podrá extenderse a otros niveles en los cursos próximos.

La evolución metodológica durante la etapa tratará de buscar cada vez más autonomía en el trabajo del alumno. Respetaremos también las metodologías usadas en primaria para que el paso de primaria a secundaria no sea traumático.

En los primeros cursos trabajaremos por proyectos interdisciplinares desarrollados en el seminario de trabajo por competencias.

2.6.3 MÉTODOS DE ENSEÑANZA

A través de ellos se intentará optimizar tanto el rendimiento didáctico como el aprendizaje en condiciones de aplicación. Utilizaremos fundamentalmente dos y sus variantes intermedias:

INSTRUCCIÓN DIRECTA: adecuada para tareas de complejidad elevada, y en las que la dificultad de la tarea motriz se centre fundamentalmente en el mecanismo de ejecución-control del movimiento.

ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA: para aquellas tareas que sean de complejidad escasa, y la dificultad resida en el mecanismo perceptivo o de toma de decisiones.

2.6.4 ESTILOS DE ENSEÑANZA

Estos oscilarán entre un amplio espectro que va desde la de mando directo hasta modelos en los que la responsabilidad resida en el alumno. Ello dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, niveles de responsabilidad detectados en los alumnos, material e instalaciones disponibles, etc. Esto no puede ser analizado con detalle, puesto que no podemos pronosticar de antemano, por lo que lo iremos adaptando sobre la marcha.

Fomentaremos la auto-evaluación y la coevaluación, para que vayan conociendo y siendo conscientes de su cuerpo y posibilidades motrices, así como sus progresos concretos, construyendo de esta forma más objetivamente su propia imagen y autoestima. Daremos más importancia a estos aspectos a lo largo del ciclo de la E.S.O., según vaya aumentando la madurez del alumnado.

2.7 NORMAS BÁSICAS DE FUNCIONAMIENTO.

A continuación recogemos unas normas básicas de funcionamiento para las clases de Educación Física. El no cumplimiento de las mismas supondría las correspondientes penalizaciones y/o sanciones. Las normas básicas son las siguientes:

- Puntualidad en las clases (los retrasos contabilizarán y cada 3 o 4 retrasos se acumula una falta)
- Al comenzar la clase los alumnos/as dejarán las mochilas en el vestuario (o patio si la clase se desarrollara en el exterior) y se sentarán todos juntos (frente a la pizarra si la clase es en el gimnasio) para poder introducir y comenzar la sesión.
- Es obligatorio el uso de ropa y calzado deportivo.
- No está permitido comer (ni siquiera chicle) durante las clases.
- Importante no llevar anillos, pulseras, pendientes, cadenas, alfileres (ni siquiera los que sujetan el velo) o cualquier otro objeto que pudiera producir lesiones al que las lleva o a sus compañeros.
- El cuidado y respeto del material y las instalaciones (vestuarios, gimnasio, patios...) es fundamental.
- Asimismo el respeto a los compañeros y profesor.
- Es obligatorio cambiarse de camiseta una vez finalizada la clase, para ello ésta terminará cinco minutos antes de que toque del timbre.
- En variedad de ocasiones se saldrá del recinto escolar para realizar diferentes actividades (acudir al polideportivo, visitas o salidas extraescolares, carrera continua por los alrededores...), y es preciso en todas ellas seguir siempre las indicaciones del profesor, y respetar tanto el entorno como las normas que se han dispuesto para la asignatura.
- En principio y salvo que la programación lo requiera o por cualquier otra circunstancia fuera necesario realizar algún cambio, cada grupo realizará una sesión a la semana en el polideportivo y la otra en el gimnasio y/o pistas según el reparto de espacios realizado a principio de curso.

2.8 PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Al comienzo de determinadas unidades didácticas se realizarán test de aptitud para conocer su estado físico o una visión general de qué grado de habilidad o aprendizajes previos tienen (evaluación inicial). Tendrá especial relevancia la evaluación inicial de principio de curso, en la que además de valorar su estado físico y psicomotor, se intentará conocer a través de una encuesta, las enfermedades y lesiones que padezcan o hayan padecido y que pueda repercutir en el normal desarrollo del programa, y en los gustos personales por determinadas prácticas deportivas.
- Observación por parte del profesor de las actividades realizadas por los alumn@s, para valorar su grado de eficacia motora y su actitud en clase (evaluación formativa).
- Preguntas aleatorias a los alumn@s para ver si han adquirido los conocimientos teóricos necesarios.
- Pruebas o exámenes teóricos.
- Pruebas prácticas sobre los contenidos trabajados.
- Corrección de los distintos ejercicios (teóricos y sobre todo prácticos) que se les proponga a lo largo del curso.

- Aplicación de test de aptitud física que se comparará con baremos establecidos o con los propios resultados de los alumn@s en test anteriores al final de la unidad didáctica (evaluación sumativa).

En determinados contenidos se pondrán en práctica mecanismos de auto-evaluación y coevaluación, por parte de los propios alumn@s, por ejemplo en la Expresión Corporal y en el Acrosport, juegos populares ...

Para intentar evaluar las “actitudes”, además de utilizar las observaciones realizadas a lo largo de las clases, se realizarán algunas fichas y trabajos de contenido teórico-práctico que nos puedan ayudar a evaluar su disposición ante la asignatura. También los utilizaremos para valorar la asimilación de los conceptos impartidos a lo largo del curso.

Grabaciones y toma de fotografías por medios audiovisuales de las actividades y trabajos prácticos realizados por los alumn@s.

- El cuaderno de clase.

2.9 RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

RECURSOS DIDÁCTICOS:

Como recursos didácticos a utilizar para conseguir que los alumn@s alcancen los objetivos inicialmente propuestos, además de la práctica de actividades físicas, como tema central de esta asignatura, se van a utilizar los siguientes recursos:

☞ Explicaciones teóricas al inicio de cada sesión, del objetivo y desarrollo de la misma (y si es posible, puesta en común al final de la clase).

☞ La parte teórica de la asignatura la apoyaremos en apuntes que repartiremos a los alumn@s. Se llevarán a cabo algunas clases teóricas, al menos una al trimestre.

☞ Utilizaremos la realización de fichas y trabajos teórico-prácticos.

☞ Con 1º, 2 Y 3º se podrá utilizar un “cuaderno del alumn@”.

☞ Para la mejor asimilación de algunos contenidos prácticos utilizaremos vídeos.

☞ En algunas clases y para determinados contenidos, usaremos música.

☞ Realización de actividades “extraescolares” (especificadas en el apartado correspondiente).

☞ Dependiendo del momento del proceso de enseñanza/aprendizaje, y de la metodología didáctica utilizada, se intentará dar mayor protagonismo y participación a los alumn@s en su propio aprendizaje. Utilizando para ello los recursos didácticos que tengamos a nuestra disposición.

Además de estos breves apuntes hay que comentar que utilizaremos todos aquellos recursos didácticos de los que podamos disponer a lo largo del curso y que creamos que mejoran el proceso enseñanza/aprendizaje.

RECURSOS MATERIALES:

(pendiente de revisar, se actualizará en la memoria de final de curso):

A) ESPACIOS

- Gimnasio (de pequeñas dimensiones)
- 2 Pistas polideportivas (de 20m x 40m)
- Polideportivo municipal (compartido con el IES. San Isidro)

B) MATERIAL GRAN VOLUMEN

- 12 colchonetas pequeñas 5 más
- 2 trampolines
- 1 cama elástica
- 1 colchoneta grande (en malas condiciones)
- 4 saltómetros
- 8 bancos suecos
- 1 potro
- 2 plinto (1 roto)
- 2 caballos (1 roto)
- 22 espalderas (alguna con algún peldaño menos)

C) MATERIAL PEQUEÑO VOLUMEN

- 13 balones de balonmano (varios tamaños 2 / 4 / 3)
- 10 balones de fútbol
- 15 balones de baloncesto (algunos en mal estado)
- 19 balones de voleibol (7 en regular estado)
- 5 balones de goma espuma.
- 21 balones medicinales de 3 Kg, 2 Kg y 4 Kg.
- 10 vallas de atletismo (en mal estado) 5 NUEVAS ANTILESIÓN
- 4 cuerdas. 1 soga.
- 2 cintas métricas (20 m. y 25 m.)
- 8 frisbees (de varios tamaños)
- 43 raquetas de bádminton (+ 7 rotas)
- 10 botes volantes de bádminton
- 10 conos de señalización
- 5 conos grandes.
- 1 juego conos semiesféricos.
- 28 picas
- 27 stick de hockey buen estado (+ 46 regular o mal estado)
- 10 bolas de plástico.
- 4 pesos de atletismo (3 grandes y 1 pequeño).
- 5 pesos blandos 2kg
- Juego petos verdes y rojos.
- 1 juego petanca.
- 1 radio cassette.
- 19 esterillas individuales.
- 1 bate de madera / 2 de gomaespuma / 2 bolas beisbol

- 1 compresor eléctrico.
- Pastillas hockey (8)
- Porterías hockey.
- 3 pares patines.
- Juego jabalinas blandas.
- Indiacas 10

D) OTROS:

- Material bibliográfico y Videográfico repartido entre el Departamento y la Biblioteca

2.10 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN SECUNDARIA

Podemos definir la atención a la diversidad como toda **actuación educativa dirigida a dar respuesta a las diferentes** capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, étnicas, de inmigración y de salud del alumnado, dirigida a responder a las necesidades concretas de los mismos.

La atención a la diversidad se encuentra **explícita en todos los niveles de concreción curricular**, convirtiéndose en un **principio básico de la enseñanza** de tal manera que lejos de consistir en algunas medidas dirigidas a unos pocos, se compone del conjunto de actuaciones que, considerando las características diversas del alumnado, promueven el éxito escolar teniendo como meta el máximo desarrollo posible de las capacidades personales de nuestros alumnos/as, y la consecución de los objetivos establecidos con carácter general para la etapa.

Por lo tanto podríamos establecer la siguiente secuenciación panorámica en el desarrollo de la atención y respuesta a la diversidad:

Desde **la LOE**, atendiendo a los **principios fundamentales** y a la **equidad** en educación que exige proporcionar a todos los ciudadanos una educación de calidad independientemente de sus circunstancias o condiciones, buscando la igualdad que compense las desigualdades personales, sociales, económicas, por discapacidad, o de cualquier otra índole, y al principio de **autonomía de los centros** en cuanto a organización y funcionamiento se refiere.

Desde **El proyecto Educativo de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha**, que determina el currículo que responda a los intereses, necesidades y rasgos específicos del contexto social y cultural de Castilla-La Mancha, y que promueve el éxito escolar de todos y cada uno de los alumnos/as, respondiendo a sus necesidades específicas de apoyo educativo en un **modelo inclusivo**.

Desde **La Autonomía de los Centros Educativos** que en sus **PEC**, desarrollarán y completarán el currículo adaptándolo a las características del alumnado, a su entorno cercano y a su realidad educativa con el fin de atender a todo el alumnado, tanto el que tiene mayores dificultades de aprendizaje como al que tiene mayor capacidad o motivación para aprender, **arbitrando las medidas curriculares y organizativas necesarias** para facilitar a todo el alumnado la consecución de los fines establecidos.

Desde la **Autonomía Pedagógica del Profesor que en sus Programaciones y en el desarrollo de su práctica docente**, lejos de enfoques que conviertan la clase en un espacio uniforme y homogéneo, organizado para dar respuesta al alumnado “tipo”, utilice una metodología, unos materiales y recursos didácticos y una organización de tiempos, agrupamientos y espacios de forma que sea coherente y adecuada para dar respuesta a la diversidad alumnado.

Por lo tanto la **respuesta a la diversidad que proponemos en esta programación se concretará en:**

Medidas curriculares y organizativas recogidas en el **Proyecto Educativo del Centro** que favorezcan una atención personalizada a las características y necesidades de su alumnado, en un **modelo inclusivo**, y que no podrán en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar la consecución de las competencias básicas y los objetivos de la etapa.

Plan de trabajo individualizado que concreta el conjunto de actuaciones educativas dirigidas Al alumno/a y a su entorno con la finalidad de favorecer una atención personalizada y facilitar el logro de los objetivos educativos.

2.10.1 MEDIDAS CURRICULARES Y ORGANIZATIVAS RECOGIDAS EN EL PROYECTO EDUCATIVO.

En el Proyecto Educativo y en la Programación General Anual, se contempla el Plan de Atención a la Diversidad del Centro y en él se incluyen toda una serie de medidas encaminadas a atender las características y situaciones particulares de todo el alumnado. Algunas de ellas son las siguientes:

Agrupamientos flexibles que permitan actividades de apoyo y refuerzo.

Establecimiento de la optatividad y opcionalidad.

El apoyo en grupos ordinarios como medida de refuerzo.

Programas de diversificación curricular y de cualificación profesional inicial.

Modelo de interculturalidad y cohesión social donde se dará atención a los alumnos/as con desconocimiento de la lengua castellana.

Medidas organizativas en el aula con personas, materiales, espacios y tiempos adaptados.

Proyecto de innovación “PROA” que incluye:

- Currículo inclusivo: proyecto que busca la inclusividad de todo el alumnado. Para ello se han formado grupos heterogéneos, reduciendo el cupo de alumnos/as por grupo y comprometiéndonos los departamentos implicados a trabajar en ámbitos realizando un proyecto conjunto por trimestre. El ámbito en el que participa el Departamento de Educación Física es “ámbito de Expresión “ formado por tres áreas más (Tecnología, Música y Educación plástica y visual).

Los contenidos que se están trabajando son: la Salud, el ritmo y la expresión, internet. etc. Actualmente se está aplicando en 1º y 2º ESO, y está previsto su incorporación en los cursos posteriores (3º y 4º ESO) en los próximos años.

- Programa de tutorías individualizadas: se busca una atención individualiza de determinados alumnos/as con el fin de obtener mejores resultados

académicos. Se realizan reuniones periódicas entre tutor y alumno/a determinando la organización, planificación y gestión del trabajo. El tutor individual se encarga también de las comunicaciones a las familias.

- Programa de acompañamiento escolar: ofertando gratuitamente clases de refuerzo por las tardes a aquellos alumnos/as que presentan dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje y además presentan situaciones desfavorecidas, por no contar con el seguimiento familiar adecuado ya que generalmente están solos por las tardes por situaciones personales y/o laborales.

Observatorio de la convivencia y programa de mediación y tratamiento de conflictos: programas que buscan la mejora en la convivencia que involucran al profesorado, alumnado, padres y los servicios sociales del Ayuntamiento.

Adaptaciones del currículo.

Planes de trabajo individualizado en función de las características y necesidades de nuestros alumnos/as.

Programa de innovación de “Educación en valores” trabajando conjuntamente con centros de otras comunidades.

Apoyo a los alumnos/as con materias pendientes incluyendo a séptimas horas siempre que el horario del profesorado lo permita clases de refuerzo.

Ampliar el tiempo para desarrollar la función tutorial descargando a los tutores de otras actividades complementarias.

Elaboración y puesta en práctica de Proyectos de intervención, en colaboración con los servicios Sociales del Ayuntamiento, con el AMPA y con las empresas e instituciones de la zona.

Plan de orientación académico-profesional.

Protocolo de absentismo escolar.

2.10.2 PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO.

Se hace necesario diferenciar y orientar diferentes tipos de planes de trabajo individualizado en función de la situación y necesidades de cada alumno/a:

Para el alumnado que no alcance el nivel suficiente en cualquiera de las fases del curso: Aquellos alumnos/as que obtengan una calificación negativa durante alguna evaluación tendrán el siguiente sistema de recuperación siempre que no acrediten el mínimo establecido de faltas de asistencia injustificadas:

Pruebas escritas y/o realización y entrega de trabajos para aquellos alumnos/as que obtuvieran una calificación negativa en la parte conceptual

Valoración del progreso obtenido en las posteriores evaluaciones.

Pruebas prácticas: específicas de cada unidad o test de condición física, para aquellos alumn@s con valoración negativa en el apartado procedimental.

Cambio de actitud en el caso de ser es la causa del suspenso.

El profesor decidirá qué sistema de recuperación es el más indicado en función de la situación en la que se encuentre cada alumno/a y la causa que motivó su suspenso.

Si la calificación negativa fuera en **Junio**, debería recuperar la parte de la materia pendiente durante el curso, debiendo entonces realizar según fuera necesario en cada caso y según la parte pendiente:

Examen escrito de los contenidos conceptuales no superados a lo largo del curso.

Entrega de los trabajos pendientes solicitados a lo largo del curso.

Test de aptitud física no superados durante el curso.

Realización de las pruebas prácticas no superadas durante el curso, quizá con alguna modificación por cuestión del tiempo disponible para la realización de las mismas.

Para el alumnado que promociona al curso siguiente con evaluación negativa en nuestra materia: será necesario que apruebe el curso en el que se encuentra (al menos con una nota de 6) además de realizar:

Trabajos escritos y/o pruebas teóricas que realizarán a lo largo del curso según el calendario que se les entregará al inicio del mismo, sobre los contenidos tratado en el curso anterior.

Para el alumnado que hubiera perdido el derecho a evaluación continua por absentismo: debería realizar:

Examen escrito de los contenidos conceptuales estudiados a lo largo del curso.

Entrega de los trabajos pendientes solicitados a lo largo del curso.

Test de aptitud física realizados durante el curso.

Realización de las pruebas prácticas realizadas durante el curso, quizá con alguna modificación en las pruebas realizadas en grupo.

Para el alumnado que permanece un año más en el mismo curso y/o tiene lo objetivos previstos alcanzados se les puede proponer las siguientes medidas de profundización y refuerzo:

Elaboración de murales, mapas conceptuales... sobre los contenidos tratados, de forma que puedan ser expuestos en el mismo gimnasio y sirvan de apoyo y referencia al resto del alumnado.

Preguntas de mayor complejidad.

Elaboración de una pequeña agenda con páginas web y portales de Internet donde se traten temas relacionados con los estudiados en cada unidad.

Ayuda a otros compañeros, tanto en la realización de determinadas tareas (motrices o no) como en su corrección, sobre todo en las de carácter motriz.

Realización de tareas motrices más complicadas (variando el número y disposición de las ayudas, los ritmos de la música utilizada, las condiciones en que se realiza dicha tarea...)

Para el alumnado con necesidades educativas especiales: dirigido a aquellos alumnos/as que durante un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella requieran determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Lo realizaremos exclusivamente en los casos en que sea la única solución para que el alumno/a pueda trabajar sobre unos objetivos que estén a su alcance, y siempre que los objetivos mínimos de su curso queden lejos, por diferentes causas, de sus capacidades.

En este caso tendremos que realizar una **Adaptación curricular significativa de los elementos prescriptivos del currículo**. Estas adaptaciones pueden consistir en: adecuar, priorizar, cambiar, introducir o eliminar contenidos, objetivos y/o criterios de evaluación.

Para determinar las necesidades especiales y justificar las adaptaciones curriculares partiremos siempre de una evaluación psicopedagógica del alumno/a (proceso de recogida, análisis y valoración de la información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje) y además de una evaluación del contexto escolar y familiar, lo que posibilitará la identificación de las necesidades especiales de cada alumno/a y orientará sobre el tipo de ayuda que precisa y la propuesta curricular necesaria en su caso. Este estudio se llevará a cabo con la colaboración de profesores, tutor y departamento de orientación.

Para el resto del alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar alguna necesidad específica de apoyo educativo: para éstos se tendrá como referente el currículo de carácter general para todos los alumnos/as.

Contamos con alumnos/as con **integración tardía en el sistema educativo español** por proceder de otros países. De estos alumnos/as, no todos, pero si algunos tienen dificultades para seguir con normalidad la parte conceptual de la materia por desconocimiento del idioma. Dentro del plan de trabajo individualizado, se trabajará con él en el modelo de interculturalidad y cohesión social, de forma que conforme vaya avanzando el curso y adquiriendo cierto bagaje lingüístico le facilitaremos los apuntes con un lenguaje mucho más básico y con los contenidos conceptuales mínimos necesarios para entender lo que se está trabajando en cada unidad. Además, se le adaptarán los exámenes y las fichas de trabajo a realizar en cuanto al planteamiento de las preguntas y la forma de realizarlas.

Para el alumnado que presenta exención total en nuestra materia:

Alumnos/as que alegan algún tipo de imposibilidad para la práctica de la actividad física y que *deberán justificarlo mediante un certificado médico oficial* que lo acredite. Dichos alumnos/as *participarán de manera activa* en: la organización de la clase, arbitrajes, corrigiendo, ayudando y evaluando a sus compañeros, elaborando y dirigiendo calentamientos, desarrollando juegos, ayudando al profesor... Deberán, además, llevar a cabo un diario de las sesiones de clase en el que recogerán: el objetivo, contenido/os y actividades trabajadas cada día de la forma más detallada posible. Llevar al día el cuaderno les permitirá entender mejor los aspectos trabajados y les facilitará la elaboración del *trabajo* asignado por el profesor relacionado con la unidad o unidades didácticas tratadas en cada evaluación. No obstante, *deberán seguir el régimen de asistencia a clase*, así como los contenidos de tipo teórico, y no debemos olvidar que este tipo de adaptación será significativa, dado que los objetivos y contenidos procedimentales no se desarrollarán.

Para el alumnado con exención parcial en nuestra materia:

Alumnos/as que por *causa médica justificada* no pueden realizar parte o algunos de los ejercicios y/o actividades planteados en clase, bien durante algún periodo de tiempo (por convalecencia) o bien durante todo el curso. El tratamiento será similar a los exentos totales, dependiendo de la cantidad de tareas que pueda o no pueda realizar. En la mayoría de los casos se les puede proponer actividades alternativas o similares y que nos ayuden a alcanzar el objetivo perseguido.

Los puntos básicos de cada plan de trabajo serán los siguientes:

Criterios y competencias superadas y no superadas.

Actividades que debe realizar para conseguirlas.

Aspectos metodológicos.

Observaciones

2.11 INTERDISCIPLINARIDAD

La interdisciplinaridad y/o transversalidad es una de las características de la mayor parte de los contenidos de Educación Física. No obstante, señalaremos, entre muchos, aquellos contenidos más claramente interdisciplinarios, desarrollados en nuestra área en esta etapa y ciclo:

Ciencias naturales, biología y geología: Todo lo referente a la condición física, salud, gasto energético, nutrición y dieta equilibrada, metabolismo, aparato locomotor, la hidratación, etc. También dentro del contenido de actividades en el medio natural cuando hacemos referencia a la orientación mediante signos naturales, interpretación de relieves, curvas de nivel...

Ciencias sociales, geografía e historia: Referente a la historia de las Olimpiadas (desde Grecia) o a los Juegos Populares (su origen, cómo evolucionaron y por qué, etc.). Además cuando hablamos sobre las nociones básicas de orientación o identificación de curvas de nivel en terrenos accidentados.

Música: En los ritmos musicales que aplicamos en las sesiones de Expresión Corporal o a las melodías que acompañamos en la relajación al final de la clase. También en el trabajo de condición física donde trabajamos con el ritmo de la respiración.

Educación plástica y visual: En el diseño de planos y mapas para la carrera de orientación, así como su interpretación, elaboración de murales de estiramientos. También trabajando con una temática común el tema – representación de expresión corporal.

Matemáticas: En cuanto a la utilización de escalas de planos y mapas en la carrera de orientación, cálculo de la zona de actividad y control de las pulsaciones y también en el control de los tiempos en las clases de expresión corporal.

Tecnología: En lo referente a la autoconstrucción de materiales.

Educación para la ciudadanía: En cualquiera de los contenidos tratados a lo largo del curso haciendo especial hincapié en el respeto mutuo, la solidaridad, la no discriminación ...

Lengua castellana y literatura: Todo lo referente a la comprensión lectora y escrita en la realización y exposición de trabajos teórico-prácticos y en el plan de lectura .

Inglés: Algunos de los términos que utilizamos provienen del inglés, por lo que estableceremos su relación y los justificaremos.

Informática: En la utilización de las nuevas tecnologías por parte del profesor y también por parte de los alumnos/as en la elaboración de trabajos de contenido teórico-práctico y búsqueda de información.

En todo momento mantendremos los contactos oportunos con otros departamentos para lograr unificar, el modo a tratar diversos temas que pueden enfocarse desde distintas áreas, para así lograr dar una visión de conjunto de estos; y entre todos converger en la consecución de los objetivos previstos a través de un trabajo inclusivo.

2.12 CONTENIDOS TRANSVERSALES

La LOE señala en su art. 24 “sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de la etapa, se trabajarán desde todas las áreas:

- La comprensión lectora.
- La expresión oral y escrita.

- La comunicación audiovisual.
- Las tecnologías de la información y la comunicación.
- La educación en valores.

Y además, el **RD 69/2007** por el que establece y ordena el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad autónoma de Castilla la Mancha, en el capítulo II. Art. 5 dice “*las programaciones didácticas incorporarán contenidos orientados al desarrollo de valores y actitudes que promuevan*”:

- La convivencia.
- La igualdad entre las personas y no discriminación.
- La salud.
- El consumo responsable.
- El desarrollo sostenible.
- El conocimiento, valoración y conservación del patrimonio histórico, artístico, cultural y natural que constituya la identidad d la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha integrándolo en el contexto nacional e internacional.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente expuesto ***nosotros trabajaremos desde nuestra materia:***

La comprensión lectora: Además de la lectura y comprensión de los apuntes, cada trimestre siguiendo el calendario determinado por el coordinador del “Plan de lectura” colaboraremos con el mismo realizando durante una de las sesiones lecturas en voz alta (cuentos, poemas, artículos...) relacionados con la unidad didáctica que en ese momento estemos estudiando, y se realizarán preguntas sobre el mismo, y su relación con los contenidos estudiados.

Mediante este plan se pretende incrementar las horas de lectura de los alumnos/as en cada una de las materias. Nosotros desde nuestra materia nos encontramos con las siguientes dificultades:

- En Educación Física el mayor peso de los contenidos recae sobre los procedimentales.
- Sólo disponemos de dos horas semanales de clase.
- La instalación (gimnasio o polideportivo) no ayuda a crear un clima adecuado para la lectura, por lo que siempre que se posible realizaremos esas sesiones en un aula.

Sin embargo y pese a estos inconvenientes consideramos positiva y necesaria la colaboración del departamento con este plan.

La expresión oral y escrita: tanto en la realización de trabajos teóricos como en la exposición y dirección de calentamientos y diferentes actividades realizadas en clase.

La comunicación audiovisual y las tecnologías de la información y la comunicación: el tratamiento que le daríamos a este punto lo hemos explicado ya anteriormente en el apartado de metodología.

Educación en valores:

LA CONVIVENCIA:

– La educación moral y cívica: Desde diferentes perspectivas pretendemos conseguir que los alumnos/as desarrollen conductas basadas en actitudes

responsables hacia la salud propia y ajena, en la aceptación y en el respeto hacia las posibilidades motrices de uno mismo y de los demás, en la valoración del medio ambiente y en la colaboración y conservación del mismo, fomentado además en todo momento el respeto por los compañeros, el profesor, los materiales y el cuidado de las diferentes instalaciones del Centro. Buscaremos el trabajo en equipo y el respeto por el trabajo de que realizan los otros compañeros.

– Educación para la paz: El desarrollo de las actividades físico-deportivas en un marco educativo implica la participación bajo premisas de cooperación y respeto y contribuye a fomentar en los alumnos/as actitudes favorables a la tolerancia. Ésta tiene su expresión máxima en el campo de los juegos y deportes, al entender la oposición como una estrategia de los mismos y no como una actitud frente a los demás. Aprovecharemos la campaña que está efectuando la Delegación sobre “Juego Limpio” para intentar inculcar en nuestros alumnos esta forma de juego y participación (campaña dirigida a alumnos de 1º y 2º ESO fundamentalmente, pero que nosotros en nuestras clases podemos extrapolar a 4º, si bien es un contenido aplicable en cualquier curso).

– La educación vial: Será de especial cuidado en las actividades extraescolares, y además se hará referencia a las normas de seguridad vial mediante los deportes y actividades físicas que se desarrollen en las vías públicas de circulación (calles, carreteras...): marcha-paseo, carrera a pie, ciclismo...

IGUALDAD ENTRE LAS PERSONAS Y LA NO DISCRIMINACIÓN:

– Trabajaremos en todo momento desde el respeto a la diversidad de capacidades, creaciones artísticas y motrices, razas, creencias, opiniones, formas de vestir... fomentando en todo momento la igualdad entre los propios compañeros/as.

– Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: En todo momento y en cualquier actividad se trabajará de forma no sexista y favoreciendo la coeducación. El papel del profesor en la corrección de estereotipos es muy importante ya que sus expectativas sobre el alumnado suele reforzar los comportamientos esperados.

LA SALUD:

– Educación para la salud: Todas nuestras actividades y contenidos en general, educan para la salud, en la medida en que enseñan, conciencian y muestran el camino para alcanzar el completo bienestar psicofísico, así como para mantener en general un óptimo bienestar en todas las facetas de la vida y no solo para excluir la enfermedad.

Encaminaremos el tratamiento de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios psicofísicos que de ésta se derivan. En estas edades, en las que la diferenciación de caracteres sexuales se manifiestan de forma significativa, desde la Educación física se debe contribuir a que la persona sea consciente de los cambios que se experimenta, los acepte con naturalidad y sepa la influencia que pueden tener en su desarrollo.

EL CONSUMO RESPONSABLE:

– Educación del consumidor: En cuanto que alrededor del mundo de las actividades físicas y el deporte han surgido numerosos y diferentes intereses, que en ocasiones, nada tienen que ver con objetivos educativos, sino más bien con intereses comerciales, nuestra acción se centrará principalmente en tres aspectos: la actividad física como recurso para disfrutar las horas de ocio, el análisis crítico del bombardeo publicitario que sufren las

actividades físicas y deportivas y todo lo que les rodea, y además trataremos el consumo de ropa y material deportivo (marcas, calidad ...)

EL DESARROLLO SOSTENIBLE:

– Educación ambiental: Cualquier actividad que se realiza en espacios abiertos invita a una reflexión crítica relativa al entorno, concienciando a los alumnos/as para su cuidado y asociando éste a la educación para la salud. Trataremos el tema de un modo explícito, en el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, pero en todo momento haremos ver a nuestro alumnado la importancia de mantener limpio su entorno más próximo (pistas, gimnasio, patio etc..), controlar el gasto de agua (muchos se dejan el grifo abierto), reciclar materiales...

Conocimiento, valoración y conservación del patrimonio histórico, artístico, cultural y natural que constituye la identidad de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha integrándolo en el contexto nacional e internacional: lo trabajaremos fundamentalmente en las salidas que realicemos al medio natural (río Dulce, Ayedo de Tejera Negra, el pico Ocejón...).

2.13 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

El listado que a continuación presentamos trata de reflejar todas las actividades complementarias y extraescolares programadas para el presente curso. Los cursos y ciclos a los que van dirigidas podrán variarse en función de problemas organizativos, número de asistentes etc.

Bloque Actividades en el Medio Natural:

Ruta Senderismo (1º y 2º Ciclo ESO).

Viaje de esquí: Dirigida a todos los niveles. (Enero 2011)

Carrera de Orientación: posibilidad de realizarla en el Parque de la Quebradilla y además de participar en el campeonato de deporte escolar en esta modalidad. Cursos por determinar según la convocatoria.

Multiaventura (orientación, piragüismo, senderismo, escalada etc.): 3º y 4º ESO.

Bloque Juegos y Deportes:

Visita Pistas de Atletismo. Realización de una Olimpiada: 1º Ciclo ESO junto con el IES. San Isidro.

Patinaje sobre hielo: 4º ESO.

Cross de la Convivencia en Sacedón (3º y 4º ESO)

Ligas y competiciones internas: Todos los cursos.

Bloque Condición Física:

Visita a un gimnasio cercano: 4º ESO.

Relacionado con varios bloques:

Visita a instalaciones deportivas del INEF de Alcalá de Henares y realización de actividades varias (escalada...) (4º ESO y Bachillerato).

Juegos de la Juventud: dirigidos a alumnos de 1º y 2º de Bachillerato, CFGM, y PCPI. Se realizan dos jornadas en horario lectivo (noviembre y Marzo). En el centro se realizan eliminatorias y entrenamientos con los equipos (también en horario de tarde)

2.14 COLABORACIÓN EN PLANES Y PROYECTOS EN LOS QUE PARTICIPE EL CENTRO.

PLAN DE LECTURA:

Mediante este plan se trata de incrementar las horas de lectura de los alumn@s en cada una de las materias. Las dificultades que nos hemos planteado son las siguientes:

En Educación Física el mayor peso de los contenidos recae sobre los Procedimentales.

Sólo disponemos de dos horas semanales de clase.

La instalación (gimnasio o polideportivo) no ayuda a crear un clima adecuado para la lectura.

Sin embargo y pese a estos inconvenientes creemos necesaria la colaboración del departamento con este plan. Siguiendo el calendario determinados por el coordinador del plan realizaremos lecturas en alto una hora por trimestre. Los contenidos de las lecturas tendrán relación con el deporte y la actividad física. Los cuentos o lecturas elegidos formarán parte de un dossier que permanecerá para su utilización en próximos años diferenciando los cursos a los que van dirigidos.

En concreto este año vamos a introducir lecturas nuevas además de nuevos formatos (además de papel como en años anteriores utilizaremos distintas proyecciones)

PROYECTO COMENIUS:

En los cursos anteriores hemos participado en el proyecto Comenius titulado Respect, y así lo seguiremos haciendo este año a expensas de confirmar ciertos aspectos referentes al mismo.

PROGRAMA DE ABANDONO:

Este programa se centra en medidas de apoyo a secundaria:

MEDIDAS PARA EL FOMENTO DEL ESTUDIO:

- Proyecto de aula abierta.
- Tres grupos de acompañamiento.
- Trabajo con familias.

TUTORÍAS INDIVIDUALIZADAS:

En este proyecto se buscará una atención individualizada de determinados alumn@s con el fin de obtener mejores resultados académicos. Se realizarán reuniones periódicas entre tutor y alumno determinando la organización, planificación y gestión del trabajo. El tutor se encargará también de las comunicaciones a las familias.

OBSERVATORIO DE LA CONVIVENCIA Y PROGRAMA DE MEDIACIÓN:

El departamento colabora activamente en estos dos programas que buscan la mejora en la convivencia. Participaremos en el observatorio y, después de participar en las actividades de formación, entraremos a formar parte del grupo de mediación.

SECCIÓN BILINGÜE

En el presente curso 2010-2011 el departamento de Educación Física se une al grupo de Sección Europea impartiendo clase en 2º ESO. La profesora Ingrid Mínguez Arias con acreditación en competencia lingüística en inglés B2 será la que imparta la clase de Educación Física en dicho grupo.

De las dos horas semanales con las que cuenta el grupo, en una de ellas, (el jueves a primera hora) la clase contará con el apoyo la primera media hora de la auxiliar de conversación, y la segunda media hora de la profesora que imparte inglés en dicho grupo. Aprovecharemos para realizar trabajo en pequeños grupos, el refuerzo de las actividades comunicativas, la utilización de vocabulario específico...

La profesora dispondrá de media hora a la semana con la auxiliar de conversación para mejorar su Inglés, practicar los contenidos que se van a impartir en la siguiente semana, organizar los apoyos en los que colaboraba la auxiliar...

El objetivo principal es mejorar la competencia lingüística y comunicativa de los alumnos en la lengua extranjera Inglés. Hemos acordado en la reunión de Sección Europea la conveniencia de intentar fomentar de manera especial en esta clase la expresión oral y el intercambio comunicativo de nuestros alumnos, dada las características de la asignatura. Por lo tanto, además de impartir las clases en inglés se facilitará a los alumnos un entorno propicio para su práctica, animándoles y proponiendo actividades en las que deban hablar inglés.

El departamento no utiliza libro de texto, por lo que en su lugar facilitamos nuestros alumnos por trimestre los puntos correspondientes a las unidades didácticas a trabajar. Por lo tanto, funcionaremos de la misma manera con el grupo de sección europea. Hemos considerado oportuno no darles todos los apuntes en inglés, pero sí parte de ellos, sobre todo el vocabulario básico que van a necesitar para poder seguir las clases con normalidad, y contenidos que deben conocer para poder superar la parte conceptual de la asignatura. Además de los apuntes utilizaremos fichas, flashcards y murales con vocabulario específico.

Con respecto a los exámenes teóricos, en principio contendrán parte del contenido es español, si bien es cierto que progresivamente e irá introduciendo en inglés, y nos gustaría para final de curso fueran totalmente en inglés.

La metodología empleada en las Disciplinas No Lingüísticas es conocida como AICLE, aprendizaje integrado de contenidos en lengua extranjera, (CLIL, según sus siglas en inglés). La base de esta metodología es el trabajo centrado en el alumno, atendiendo a todos los tipos de aprendizaje (visual, cenestésico, auditivo), el valor del trabajo cooperativo, ya sea en parejas o por grupos y la autoevaluación. Las actividades que se desarrollarán en clase serán “integradas”, es decir, trabajarán todas las habilidades dentro de la competencia lingüística, tanto las receptivas (leer y escuchar), como las productivas (escribir y hablar). Además, estas actividades deben atender a las distintas formas de aprendizaje que tienen los alumnos, que, como sabemos, son múltiples: visual, cenestésica o auditiva. Es importante destacar que se tratará de fomentar el movimiento dentro de la clase.

3 PROGRAMACIÓN 1º de BACHILLERATO

3.1 INTRODUCCIÓN

La Educación Física en esta etapa está orientada, fundamentalmente, a profundizar y perfeccionar el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices. No significa esto, que solamente haya que desarrollar contenidos ya trabajados en la etapa anterior, también se propone el aprendizaje de nuevos contenidos, que contribuyan a ampliar y mejorar las capacidades ya adquiridas.

En el contexto de la sociedad actual el proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes claros de actuación:

La mejora de la salud, entendida ésta no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y como construcción social. En esta concepción tiene cabida el desarrollo de componentes saludables de la condición física y la adopción de actitudes críticas ante las prácticas que inciden negativamente en la misma.

La orientación instrumental del perfeccionamiento de habilidades específicas: Deportivas (convencionales, en el medio natural y recreativas) y de ritmo y expresión, para el disfrute activo del tiempo libre.

En esta etapa, y teniendo en cuenta las finalidades atribuidas al Bachillerato, este proceso debe contribuir también a consolidar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices. Para conseguir lo anterior es necesario completar los conocimientos referidos al saber con los relativos al saber hacer, de forma que teoría y práctica constituyan la esencia de la educación física, propiciando en los alumnos la adquisición de los procedimientos que les son necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades. Sin olvidar nunca su marcado carácter práctico.

Las actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilitan la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, solidaridad y cooperación.

La participación en actividades basadas en el ritmo y la expresión constituye una vía para potenciar las posibilidades de expresión y comunicación.

Todos estos aspectos configuran una visión de la Educación Física como una materia que favorece el desarrollo de las distintas finalidades atribuidas al Bachillerato.

Igualmente, en atención al carácter propedéutico del Bachillerato, esta materia tratará de presentar distintas posibilidades orientadoras en la dirección de futuros estudios, ya sea en carreras universitarias o en ciclos formativos.

3.2 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS EN BACHILLERATO.

La Educación física, como materia común, está orientada a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices para la mejora de la salud desde la práctica de actividad física y para el uso activo del tiempo libre.

Esta materia contribuye a desarrollar las capacidades recogidas en el objetivo m) utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Su aprendizaje debe conducir a la planificación de la propia actividad física para, contrarrestar el creciente sedentarismo, mejorar la calidad de vida personal. Asimismo contribuye, como el resto de materias, al desarrollo de otras capacidades recogidas los objetivos a), b), c), j), ñ) y para orientar al alumnado sobre los estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

A través de esta materia, el alumnado desarrolla los contenidos que forman parte de la competencia de autonomía y espíritu emprendedor, la competencia social y ciudadana y la competencia emocional, pues la práctica regular de las actividades físicas facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Asimismo desarrolla otras competencias comunes como la comunicación lingüística y el tratamiento de la información y competencia digital; y específicas, especialmente la competencia científica y tecnológica en lo relativo a la salud. La programación didáctica se organiza en torno a dos grandes bloques de contenidos: “Actividad física y salud” dirigido a potenciar su autonomía y su capacidad de desarrollar hábitos saludables a lo largo de su vida, y “Actividad física, deporte y tiempo libre” orientado a la presentación y práctica de un conjunto de posibilidades para ocupar activamente el tiempo libre.

3.3 OBJETIVOS GENERALES DE E.F. EN BACHILLERATO

Para establecer los objetivos generales de Educación Física en bachillerato tomamos como marco de referencia legal el **RD 85/2008, de 17-06-2008, por el que se establece y ordena el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.**

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.

4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Investigar, recopilar y practicar actividades físico-deportivas de Castilla-La Mancha, valorándolas como un rasgo cultural propio, conociendo y utilizando los espacios y servicios públicos donde se organizan, planifican y practican estas actividades.

3.4 PROGRAMACIÓN DE BACHILLERATO

3.4.1 *CONTENIDOS*

Bloque 1. Actividad física y salud:

- Beneficios y riesgos de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo. Elaboración de una dieta equilibrada teniendo en cuenta diferentes factores.
- Análisis e influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación. Valoración como medio para paliar los estados de tensión
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones, mostrando una disposición favorable hacia la autosuperación y el esfuerzo.

Bloque 2. Actividad física, deporte y tiempo libre:

- El deporte como fenómeno social y cultural. Análisis y valoración del fenómeno lúdico-deportivo.

- Progreso en los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento. Principios y características del entrenamiento deportivo. Aplicación, diseño y puesta en práctica de un plan de trabajo para la mejora de alguna modalidad deportiva
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Investigación, valoración como parte del patrimonio y práctica de juegos populares y tradicionales y actividades deportivo-recreativas de Castilla-La Mancha.
- Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico. Manifestaciones rítmicas y de danzadancísticas utilizando la música como estímulo.
- Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva. Mimo e improvisación.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la planificación, organización y realización de actividades en el medio natural. Estudio del entorno inmediato, próximo y/o lejano y del impacto de las actividades.
- Normas de precaución, protección y seguridad de las actividades.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

Los contenidos que se desarrollen van a coincidir con los de los bloques temáticos que se han expuesto, pero trabajaremos éstos de forma global a través de unas unidades didácticas, donde se entremezclarán, para conseguir al final los objetivos deseados.

Aunque en los bloques de contenidos desarrollados anteriormente no hemos realizado una diferenciación entre los tipos de contenidos que aparecen en las instrucciones para el curso actual; si podemos decir que: los contenidos “Fundamentales o mínimos” van a ser aquellos necesarios para que los alumn@s cumplan y alcancen los objetivos “mínimos exigibles” para promocionar con la asignatura aprobada (mínimos que aparecen en un apartado posterior de la programación). Los contenidos “Complementarios” son todos los demás que vamos a tratar y que sobrepasan los necesarios para alcanzar los mínimos. Y podríamos considerar como contenidos de “profundización o ampliación” el trabajo de mayor nivel sobre los contenidos reflejados en los bloques anteriormente mencionados.

3.4.2 SELECCIÓN/SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

Secuenciación de Unidades Didácticas

Vamos a programar 66 sesiones, que son las que aproximadamente tiene un curso escolar en educación física en Bachillerato en el I.E.S. Arcipreste de Hita con 2 horas semanales, distribuidas en las siguientes Unidades Didácticas:

1º Bachillerato

1. Mejoramos nuestra condición física y nuestra salud.

2. Planificación del entrenamiento I, II y III
3. Tenemos que relajarnos.
4. Practicamos deportes alternativos
5. Deportes colectivos
6. Creamos y componemos
7. La Orientación en la naturaleza
8. Iniciación al pádel.
9. Alimentación y dieta

1ª EVALUACIÓN

- UD Condición física y salud
- UD Planificación del entrenamiento I
- UD Iniciación al pádel

2ª EVALUACIÓN

- UD Planificación del entrenamiento II
- UD Deportes colectivos
- UD Creamos y componemos
- UD Tenemos que relajarnos

3ª EVALUACIÓN

- UD Planificación del entrenamiento III
- UD La orientación en la naturaleza
- UD Practicamos deportes alternativos
- UD Alimentación y dieta

3.4.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONSECUCIÓN DE COMPETENCIAS

Los criterios de evaluación vienen definidos en el **RD 85/2008, de 17-06-2008, por el que se establece y ordena el currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha**. Y son los siguientes:

1. Conocer los riesgos y contraindicaciones que determinadas prácticas nocivas tienen para la salud, adoptando hábitos saludables para paliar sus efectos.

Se valora la competencia del alumnado para adoptar un pensamiento crítico con respecto a determinadas prácticas insanas, relacionadas con la actividad física, para la salud (sobreesfuerzo, bulimia, anorexia, drogas, alcohol, sedentarismo,...). Se valora además si el alumn@ conoce los principios básicos para realizar una dieta equilibrada teniendo en cuenta algunos factores como la actividad física que realiza, la edad, el sexo o la constitución corporal (objetivo 1) .

2. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Este criterio valora la competencia del alumnado para evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente

relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud (objetivo2).

3. Realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Este criterio valora la competencia del alumnado para la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un periodo de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. de esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación (objetivo 2).

4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones.

Este criterio valora la competencia del alumnado en la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades (objetivo 3).

5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

Este criterio valora la competencia del alumnado para resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva (objetivo 4).

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.

Este criterio valorara la competencia del alumnado en dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad (objetivo 5)

7. Mantener una actitud crítica ante prácticas sociales que son nocivas para la salud y adoptar actitudes de cooperación, respeto y no discriminación en la realización de actividades deportivas.

Este criterio valora la competencia del alumnado para analizar críticamente comportamientos socialmente aceptados que atentan contra la salud individual y colectiva. Asimismo se valora si tiene actitudes de cooperación, tolerancia y respeto, y si las practica de manera habitual en su entorno de referencia (grupo clase, profesorado, otros). Se comprobará si el alumno conoce la importancia de los aspectos socializadores y de relación del deporte como elementos que destacan por encima de la competición. También se valora si el alumno conoce y acepta la victoria y la derrota como aspectos intrínsecos del juego, sin ningún tipo de connotaciones negativas, ni segregadoras (objetivo 6).

8. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

Este criterio valora la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición (objetivo 7).

9. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud.

En esta etapa y tras los conocimientos adquiridos en las anteriores se valora si el alumnado es competente para, de manera autónoma y por propia iniciativa, practicar distintas técnicas de respiración y relajación. Se valorará los elementos técnicos en su realización, su eficacia desde el punto de vista de la salud, así como, el momento en el que las utiliza (recuperar, reestablecer el equilibrio psicofísico,...) (objetivo 8).

10. Elaborar un trabajo de análisis y recopilación de las diversas actividades físico-deportivas y recreativas de Castilla-La Mancha.

Se valora si el alumnado es competente para realizar una investigación en grupo para conocer los diferentes juegos y deportes tradicionales de nuestra región y si es capaz de llevarlos a la práctica aprovechando los materiales de que disponen y los que pueden fabricar, así como distintas organizaciones, entidades y asociaciones en donde se practican. Se valorará la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de búsqueda de datos (objetivo 9).

11. Reconocer los aspectos básicos de la dieta saludable, demostrando una actitud positiva hacia ellos, poniéndolos en práctica.

A continuación reflejamos la relación entre los criterios de evaluación, los objetivos y las competencias. Para ello numeramos las competencias:

Competencia en comunicación lingüística.

Tratamiento de la información y competencia digital.

Competencia social y ciudadana.

Autonomía y espíritu emprendedor.

Competencia emocional.

Competencia científica y tecnológica.

Competencia social y científica.

Competencia cultural y artística.

CRITERIO DE EVALUACIÓN	OBJETIVO	COMPETENCIAS BÁSICAS							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	1			x	x		x	x	
2	2	x			x		x		
3	2	x	x		x		x		
4	3	x		x	x	x			
5	4			x	x	x			
6	5	x		x	x	x			
7	6			x	x	x			
8	7	x	x	x	x	x			x
9	8			x	x	x			
10	9	x	x	x	x				x
11	1,6								

3.4.4 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACH.

La calificación de la materia se hará en función del rendimiento físico, de los conocimientos teórico-prácticos adquiridos y de la actitud y participación del alumn@ a lo largo del curso. Esto se plasma en valorar de la siguiente manera las calificaciones obtenidas por los alumnos.

- ☞ Cont. Conceptuales ⇒ 30%
- ☞ Cont. Procedimentales ⇒ 40%
- ☞ Cont. Actitudinales ⇒ 30%.

La aplicación de los porcentajes puede variar en las distintas evaluaciones, debido a que la carga de los diferentes apartados puede variar en función de las unidades didácticas trabajadas.

Para poder superar cada evaluación habrá que obtener un mínimo de un 4 en cada uno de los apartados anteriores. Si el alumn@ no alcanzara el 4 en cualquiera de ellos, la calificación sería de insuficiente y la evaluación quedaría suspensa.

3.5 METODOLOGÍA

Una vez establecidas las competencias, los objetivos de enseñanza, determinados los contenidos generales de la materia a impartir y los criterios de evaluación, pasaremos a describir los criterios metodológicos.

3.5.1 ORGANIZACIÓN Y CONTROL DE LA DINÁMICA DE LA CLASE

Estructuración de la clase

Se observarán tres partes diferenciadas:

1. Fase preparatoria o introductoria: consistirá en un breve comentario sobre lo que vamos a trabajar en la clase, seguido de un calentamiento general y/o específico que prepare psicológica y fisiológicamente al alumnado, y así conseguir satisfactoriamente los objetivos propuestos en cada sesión. Se utilizará a menudo el juego como agente motivador.
2. Parte Principal: va dedicada al objetivo presentado en cada sesión, siendo la fase de mayor esfuerzo por parte del alumna/a.
3. Fase de Vuelta a la Calma: se desarrollará el proceso de recuperación para devolver al organismo a su estado normal. Para ello nos serviremos de técnicas de relajación (global o segmentaria), de juegos tendentes a la calma, de ejercicios respiratorios y/o relajación y de ejercicios de flexibilidad.

Estructuración del grupo

A la hora de organizar el grupo de clase lo haremos siempre teniendo en cuenta el carácter específico de la clase, espacio y material disponible.

Se procurará ir del trabajo individual masivo al trabajo en grupos y de la ocupación del espacio en una sola área de trabajo a la delimitación de diferentes áreas.

Ejecución

En las sesiones se tenderá a favorecer al máximo el TIEMPO DE ACTUACIÓN PRÁCTICA DEL ALUMNO, así como la mayor PARTICIPACIÓN ACTIVA del mismo en el proceso de enseñanza, por lo que las técnicas de enseñanza irán desde la instrucción directa a los métodos de búsqueda, y al igual que se ha expresado anteriormente y siempre teniendo en cuenta el carácter específico del trabajo a desarrollar en clase y del nivel de madurez del alumno.

3.5.2 ORGANIZACIÓN DE LA ENSEÑANZA

Presentamos, en este apartado, las estrategias y la evolución metodológica en los diferentes niveles. Nos basamos en la información derivada de las evaluaciones externas y desarrollamos este apartado siguiendo las indicaciones. Con esta variable metodológica no se pretende otra cosa que el intentar dar una respuesta a todos los niveles presentes dentro de la clase de E.F. Ello sólo es posible adoptando la postura didáctica acorde a cada una de las tareas y características del grupo.

ENSEÑANZA MASIVA en el aprendizaje de tareas fundamentalmente cerradas y cuya dificultad no reside en las ejecuciones, sino en aspectos perceptivos y de toma de decisiones.

TRABAJO COOPERATIVO: organización de grupos heterogéneos y utilización de metodologías cooperativas.

Utilizaremos estrategias de trabajo interdisciplinar y de trabajo cooperativo desde 1º de la ESO. No realizaremos exámenes en los primeros cursos y utilizaremos el cuaderno del alumno como instrumento de evaluación continua. Realizaremos revisiones y propondremos trabajos de investigación y profundización.

En 1º Bachillerato utilizaremos la plataforma Moodle en la que los alumnos compartirán sus trabajos y sus reflexiones, tratando de crear una pequeña comunidad de aprendizaje. La experiencia de trabajo con esta plataforma podrá extenderse a otros niveles en los cursos próximos.

La evolución metodológica durante la etapa tratará de buscar cada vez más autonomía en el trabajo del alumno. Respetaremos también las metodologías usadas en primaria para que el paso de primaria a secundaria no sea traumático.

En los primeros cursos trabajaremos por proyectos interdisciplinares desarrollados en el seminario de trabajo por competencias.

3.5.3 MÉTODOS DE ENSEÑANZA

A través de ellos se intentará optimizar tanto el rendimiento didáctico como el aprendizaje en condiciones de aplicación. Utilizaremos fundamentalmente dos y sus variantes intermedias:

INSTRUCCIÓN DIRECTA: adecuada para tareas de complejidad elevada, y en las que la dificultad de la tarea motriz se centre fundamentalmente en el mecanismo de ejecución-control del movimiento.

ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA: para aquellas tareas que sean de complejidad escasa, y la dificultad resida en el mecanismo perceptivo o de toma de decisiones.

3.5.4 ESTILOS DE ENSEÑANZA

Estos oscilarán entre un amplio espectro que va desde la de mando directo hasta modelos en los que la responsabilidad resida en el alumno. Ello dependerá fundamentalmente del grado de control-riesgo que comporte la tarea, niveles de responsabilidad detectados en los alumnos, material e instalaciones disponibles, etc. Esto no puede ser analizado con detalle, puesto que no podemos pronosticar de antemano, por lo que lo iremos adaptando sobre la marcha.

Fomentaremos la auto evaluación y la coevaluación, para que vayan conociendo y siendo conscientes de su cuerpo y posibilidades motrices, así como sus progresos concretos, construyendo de esta forma más objetivamente su propia imagen y autoestima. Daremos más importancia a estos aspectos a lo largo del ciclo de la E.S.O., según vaya aumentando la madurez del alumnado.

Tendremos en cuenta a los alumnos con necesidades educativas especiales para elaborar las adaptaciones curriculares pertinentes tanto significativas como no significativas (si las hubiere).

Nuestra metodología no debe olvidar el tratamiento de los Temas Transversales, tales como Educación para la Paz, Educación para la Igualdad de oportunidades para ambos sexos, Educación Sexual, Educación Ambiental y Educación para la Salud.

Cabe destacar que puede influir en nuestra programación la meteorología, pues existe coincidencia de grupos en el mismo horario, por lo que se tendrán previstas otras sesiones que complementen las unidades didácticas, como clases teóricas, videos, etc.

3.6 PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

- Al comienzo de determinadas unidades didácticas se realizarán test de aptitud para conocer su estado físico o una visión general de qué grado de habilidad o aprendizajes previos tienen (evaluación inicial). Tendrá especial relevancia la evaluación inicial de principio de curso, en la que además de valorar su estado físico y psicomotor, se intentará conocer a través de una encuesta, las enfermedades y lesiones que padezcan o hayan padecido y que pueda

repercutir en el normal desarrollo del programa, y en los gustos personales por determinadas prácticas deportivas.

- Observación por parte del profesor de las actividades realizadas por los alumn@s, para valorar su grado de eficacia motora y su actitud en clase (evaluación formativa).
- Preguntas aleatorias a los alumn@s para ver si han adquirido los conocimientos teóricos necesarios.
- Pruebas o exámenes teóricos.
- Pruebas prácticas sobre los contenidos trabajados.
- Corrección de los distintos ejercicios (teóricos y sobre todo prácticos) que se les proponga a lo largo del curso.
- Aplicación de test de aptitud física que se comparará con baremos establecidos o con los propios resultados de los alumn@s en test anteriores al final de la unidad didáctica (evaluación sumativa).

En determinados contenidos se pondrán en práctica mecanismos de auto-evaluación y coevaluación, por parte de los propios alumn@s, por ejemplo en la Expresión Corporal... Para intentar evaluar las “actitudes”, además de utilizar las observaciones realizadas a lo largo de las clases, se realizarán algunas fichas y trabajos de contenido teórico-práctico que nos puedan ayudar a evaluar su disposición ante la asignatura. También los utilizaremos para valorar la asimilación de los conceptos impartidos a lo largo del curso.

Grabaciones y toma de fotografías por medios audiovisuales de las actividades y trabajos prácticos realizados por los alumn@s.

3.7 RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS

Recursos Didácticos:

Como recursos didácticos a utilizar para conseguir que los alumnos alcancen los objetivos inicialmente propuestos, además de la práctica de actividades físicas, como tema central de esta asignatura, se van a utilizar los siguientes recursos:

- ☞ Explicaciones teóricas al inicio de cada sesión, del objetivo y desarrollo de la misma (y si es posible, puesta en común al final de la clase).
- ☞ La parte teórica de la asignatura la apoyaremos en apuntes que repartiremos a los alumn@s. También se llevarán a cabo algunas clases teóricas.
- ☞ También utilizaremos la realización de trabajos teórico-prácticos.
- ☞ Para la mejor asimilación de algunos contenidos prácticos utilizaremos videos.
- ☞ En algunas clases y para determinados contenidos, usaremos música.

☞ Realización de actividades “extraescolares” en el medio natural.

☞ Dependiendo del momento del proceso de enseñanza/aprendizaje, y de la metodología didáctica utilizada, se intentará dar mayor protagonismo y participación a los alumnos en su propio aprendizaje. Utilizando para ello los recursos didácticos que tengamos a nuestra disposición.

Utilizaremos la plataforma MOODLE, que servirá para intercambiar información entre alumnos y profesor. Se convertirá en una pequeña Comunidad de Aprendizaje.

Además de estos breves apuntes hay que comentar que utilizaremos todos aquellos recursos didácticos de los que podamos disponer a lo largo del curso y que creamos que mejoran el proceso enseñanza/aprendizaje.

Recursos materiales (pendiente de actualizar en la memoria final de curso)

A) ESPACIOS

- Gimnasio (de pequeñas dimensiones)
- 2 Pistas polideportivas (de 20m x 40m)

B) MATERIAL GRAN VOLUMEN

- 12 colchonetas pequeñas
- 2 trampolines
- 1 cama elástica
- 1 colchoneta grande (en malas condiciones)
- 4 saltómetros
- 8 bancos suecos
- 1 potro
- 2 plinto (1 roto)
- 2 caballos (1 roto)
- 22 espalderas (alguna con algún peldaño menos)

C) MATERIAL PEQUEÑO VOLUMEN

- 9 balones de balonmano (varios tamaños 2 / 4 / 3)
- 7 balones de fútbol (solo 3 en buen estado)
- 17 balones de baloncesto
- 16 balones de voleibol (12 bien + 4 regular)
- 4 balones de goma espuma.
- 14 balones medicinales de 3 Kg.
- 5 balones medicinales de 2 Kg.
- 3 balones medicinales de 4 Kg.
- 10 vallas de atletismo (en regular estado)
- 16 cuerdas
- 23 aros (+ 6 rotos)
- 4 testigos de relevos en atletismo + 8 de madera
- 1 cinta métrica
- 20 frisbees (de varios tamaños)
- 8 raquetas de bádminton en regular estado (+ 43 rotas)
- 2 volantes de bádminton
- 30 indiacas (en regular estado)
- 27 conos de señalización (bastantes rotos)

- 28 picas
- 34 stick de hockey (+ 3 stick rotos)
- 25 bolas de plástico + 1 pastillas.
- 3 pesos de atletismo
- 3 pelotas de goma
- 15 petos rojos.

D) OTROS:

- Material bibliográfico y videos, repartidos entre la Biblioteca y el Departamento.

3.8 ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

3.8.1 *PLAN DE TRABAJO INDIVIDUALIZADO.*

Se hace necesario diferenciar y orientar diferentes tipos de planes de trabajo individualizado en función de la situación y necesidades de cada alumno/a:

Para el alumnado que no alcance el nivel suficiente en cualquiera

de las fases del curso: Aquellos alumnos/as que obtengan una calificación negativa durante alguna evaluación tendrán el siguiente sistema de recuperación siempre que no acrediten el mínimo establecido de faltas de asistencia injustificadas:

Pruebas escritas y/o realización y entrega de trabajos para aquellos alumnos/as que obtuvieran una calificación negativa en la parte conceptual

Valoración del progreso obtenido en las posteriores evaluaciones.

Pruebas prácticas: específicas de cada unidad o test de condición física, para aquellos alumn@s con valoración negativa en el apartado procedimental.

Cambio de actitud en el caso de ser es la causa del suspenso.

El profesor decidirá qué sistema de recuperación es el más indicado en función de la situación en la que se encuentre cada alumno/a y la causa que motivó su suspenso.

Si la calificación negativa fuera en Junio, debería recuperar la parte de la materia pendiente durante el curso, debiendo entonces realizar según fuera necesario en cada caso y según la parte pendiente:

Examen escrito de los contenidos conceptuales no superados a lo largo del curso.

Entrega de los trabajos pendientes solicitados a lo largo del curso.

Test de aptitud física no superados durante el curso.

Realización de las pruebas prácticas no superadas durante el curso, quizá con alguna modificación por cuestión del tiempo disponible para la realización de las mismas.

Para el alumnado que tiene la Educación Física pendiente de algún curso anterior: será necesario que apruebe el curso en el que se encuentra además de realizar:

Trabajos escritos y/o pruebas teóricas que realizarán a lo largo del curso según el calendario que se les entregará al inicio del mismo, sobre los contenidos tratado en el curso anterior.

Para el alumnado que hubiera perdido el derecho a evaluación continua por absentismo (30% de ausencias): debería realizar:

Examen escrito de los contenidos conceptuales estudiados a lo largo del curso.

Entrega de los trabajos pendientes solicitados a lo largo del curso.

Test de aptitud física realizados durante el curso.

Realización de las pruebas prácticas realizadas durante el curso, quizá con alguna modificación en las pruebas realizadas en grupo.

Para el alumnado que permanece un año más en el mismo curso y/o tiene los objetivos previstos alcanzados se les puede proponer las siguientes medidas de profundización y refuerzo:

Elaboración de murales, mapas conceptuales ... sobre los contenidos tratados, de forma que puedan ser expuestos en el mismo gimnasio y sirvan de apoyo y referencia al resto del alumnado.

Preguntas de mayor complejidad.

Elaboración de una pequeña agenda con páginas web y portales de Internet donde se traten temas relacionados con los estudiados en cada unidad.

Ayuda a otros compañeros, tanto en la realización de determinadas tareas (motrices o no) como en su corrección, sobre todo en las de carácter motriz.

Realización de tareas motrices más complicadas (variando el número y disposición de las ayudas, los ritmos de la música utilizada, las condiciones en que se realiza dicha tarea ...)

Para el alumnado con necesidades educativas especiales: dirigido a aquellos alumnos/as que durante un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella requieran determinados apoyos y atenciones educativas específicas derivadas de discapacidad o trastornos graves de conducta.

Lo realizaremos exclusivamente en los casos en que sea la única solución para que el alumno/a pueda trabajar sobre unos objetivos que estén a su alcance, y siempre que los objetivos mínimos de su curso queden lejos, por diferentes causas, de sus capacidades.

En este caso tendremos que realizar una **Adaptación curricular significativa de los elementos prescriptivos del currículo**. Estas adaptaciones pueden consistir en: adecuar, priorizar, cambiar, introducir o eliminar contenidos, objetivos y/o criterios de evaluación.

Para determinar las necesidades especiales y justificar las adaptaciones curriculares partiremos siempre de una evaluación psicopedagógica del alumno/a (proceso de recogida, análisis y valoración de la información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje) y además de una evaluación del contexto escolar y familiar, lo que posibilitará la identificación de las necesidades especiales de cada alumno/a y orientará sobre el tipo de ayuda que precisa y la propuesta curricular necesaria en su caso. Este estudio se llevará a cabo con la colaboración de profesores, tutor y departamento de orientación.

Para el resto del alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar alguna necesidad específica de apoyo educativo: para éstos se tendrá como referente el currículo de carácter general para todos los alumnos/as.

Contamos con alumnos/as con **integración tardía en el sistema educativo español** por proceder de otros países. De estos alumnos/as, no todos, pero si algunos tienen dificultades para seguir con normalidad la parte conceptual de la materia por desconocimiento del idioma. Dentro del plan de trabajo individualizado, se trabajará con él en el modelo de interculturalidad y cohesión social, de forma que conforme vaya avanzando el curso y adquiriendo cierto bagaje lingüístico le facilitaremos los apuntes con un lenguaje mucho más básico y con los contenidos conceptuales mínimos necesarios para entender lo que se está trabajando en cada unidad. Además, se le adaptarán los exámenes y las fichas de trabajo a realizar en cuanto al planteamiento de las preguntas y la forma de realizarlas.

Para el alumnado que presenta exención total en nuestra materia:

Alumnos/as que alegan algún tipo de imposibilidad para la práctica de la actividad física y que *deberán justificarlo mediante un certificado médico oficial* que lo acredite. Dichos alumnos/as *participarán de manera activa* en: la organización de la clase, arbitrajes, corrigiendo, ayudando y evaluando a sus compañeros, elaborando y dirigiendo calentamientos, desarrollando juegos, ayudando al profesor... Deberán, además, llevar a cabo un diario de las sesiones de clase en el que recogerán: el objetivo, contenido/os y actividades trabajadas cada día de la forma más detallada posible. Llevar al día el cuaderno les permitirá entender mejor los aspectos trabajados y les facilitará la elaboración del *trabajo* asignado por el profesor relacionado con la unidad o unidades didácticas tratadas en cada evaluación. No obstante, *deberán seguir el régimen de asistencia a clase*, así como los contenidos de tipo teórico, y no debemos olvidar que este tipo de adaptación será significativa, dado que los objetivos y contenidos procedimentales no se desarrollarán.

Para el alumnado con exención parcial en nuestra materia:

Alumnos/as que por *causa médica justificada* no pueden realizar parte o algunos de los ejercicios y/o actividades planteados en clase, bien durante algún periodo de tiempo (por convalecencia) o bien durante todo el curso. El tratamiento será similar a los exentos totales, dependiendo de la cantidad de tareas que pueda o no pueda realizar. En la mayoría de los casos se les puede proponer actividades alternativas o similares y que nos ayuden a alcanzar el objetivo perseguido.

Los puntos básicos de cada plan de trabajo serán los siguientes:

Criterios y competencias superadas y no superadas.

Actividades que debe realizar para conseguirlas.

Aspectos metodológicos.

Observaciones

3.9 INTERDISCIPLINARIDAD

La interdisciplinaridad es una de las características de la mayor parte de los contenidos de Educación Física. Intentaremos por ello, relacionar de la mejor forma posible, los contenidos que iremos tratando a lo largo del curso, con otras áreas de conocimiento.

3.10 CONTENIDOS TRANSVERSALES

La educación física no sólo es una materia interdisciplinar, sino también multidisciplinar, por cuanto integra múltiples facetas y campos del conocimiento que posibilitan su desarrollo y su impacto como fenómeno social contemporáneo.

El primer tema transversal sería la **Educación no sexista o la coeducación**, pero en el tratamiento en la diversidad ya se han incluido suficientes planteamientos.

Educación para la salud. En esta área se encamina el tratamiento de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios psicofísicos que de ésta se derivan. En estas edades, en las que la diferenciación de caracteres sexuales se manifiestan de forma significativa, desde la Educación física se debe contribuir a que la persona sea consciente de los cambios que se experimenta, los acepte con naturalidad y sepa la influencia que pueden tener en su desarrollo.

Educación del consumidor. En cuanto que alrededor del mundo de las actividades físicas y el deporte han surgido numerosos y diferentes intereses, que en ocasiones, nada tienen que ver con objetivos educativos, sino más bien con intereses comerciales.

Educación ambiental. Cualquier actividad que se realiza en espacios abiertos invita a una reflexión crítica relativa al entorno, pero mucho más en el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, donde el contacto con la naturaleza es total y se facilitan la aportación del profesor/a en esta área.

Educación para la paz. El desarrollo de las actividades físico-deportivas en un marco educativo, que implica la participación bajo premisas de cooperación y respeto, contribuye a fomentar en los alumnos y las alumnas actitudes favorables a la tolerancia. Ésta tiene su expresión máxima en el campo de los juegos y deportes, al entender la oposición como una estrategia de los mismos y no como una actitud frente a los demás.

3.11 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

El listado que a continuación presentamos trata de reflejar todas las actividades complementarias y extraescolares programadas para el presente curso. Los cursos y ciclos a los que van dirigidas podrán variarse en función de problemas organizativos, número de asistentes etc.

Bloque Actividades en el Medio Natural:

Ruta Senderismo (1º y 2º Ciclo ESO).

Viaje de esquí: Dirigida a todos los niveles. (Enero 2011)

Carrera de Orientación: posibilidad de realizarla en el Parque de la Quebradilla y además de participar en el campeonato de deporte escolar en esta modalidad. Cursos por determinar según la convocatoria.

Multiaventura (orientación, piragüismo, senderismo, escalada etc.): 3º y 4º ESO. Se solicitará uno de los viajes que organiza la junta orientado a estas actividades.

Bloque Juegos y Deportes:

Visita Pistas de Atletismo. Realización de una Olimpiada: 1º Ciclo ESO junto con el IES. San Isidro.

Patinaje sobre hielo: 4º ESO.

Ligas y competiciones internas: Todos los cursos.

Bloque Condición Física:

Visita a un gimnasio cercano: 4º ESO.

Relacionado con varios bloques:

- Visita a instalaciones deportivas del INEF de Alcalá de Henares y realización de actividades varias (escalada...).

Juegos de la Juventud: dirigidos a alumnos de 1º y 2º de Bachillerato, CFGM, y PCPI. Se realizan dos jornadas en horario lectivo (noviembre y Marzo). En el centro se realizan eliminatorias y entrenamientos con los equipos (también en horario de tarde)

DEBEMOS DESTACAR EL CARÁCTER FLEXIBLE DE LA PRESENTE PROGRAMACIÓN, PUES BIEN DEBIDO A LAS CONDICIONES METEREOLÓGICAS, O FALTA DE RECURSOS MATERIALES,... EN UN MOMENTO DADO, EL DEPARTAMENTO SE PODRÍA VER OBLIGADO A ADAPTAR ESTA PROGRAMACIÓN A DICHAS CONDICIONES. CUALQUIER MODIFICACIÓN Y SU JUSTIFICACIÓN SERÁ RECOGIDA EN LA MEMORA FINAL DE CURSO.

4 ANÁLISIS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE.

Las normas de evaluación en Educación Secundaria establecen que los **profesores evaluarán los procesos de enseñanza y su propia práctica docente** en relación con el logro de los objetivos educativos del currículo. Esta evaluación, tendrá también un carácter continuo y formativo e incluirá referencias a aspectos tales como: la organización del aula, el aprovechamiento de los recursos del centro, la relación entre profesor y alumnos/as, la relación entre profesores o la convivencia entre alumnos/as.

Un instrumento muy adecuado para realizar esta evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje es evaluar la propia programación, y para ello proponemos el siguiente modelo donde se refleja el nivel de adecuación y correcta interrelación entre los distintos aspectos:

CONCEPTOS EVALUADOS	M	R	A	B	MB
1. Grado de cumplimiento de los objetivos.					
2. Grado de cumplimiento de los contenidos.					
3. Grado de cumplimiento de la secuenciación.					
4. Grado de participación de los alumnos.					
5. Adecuación de los contenidos y tareas a los objetivos.					
6. Adecuación de los contenidos y tareas a las características del alumnado.					
7. Adecuación de los criterios de evaluación.					
8. Adecuación de los medios didácticos y de los recursos materiales.					
9. Adecuada formación de los grupos.					
10. Adecuada atención a la diversidad.					
11. Grado de motivación conseguida.					

M= Mal R= Regular A= Aceptable B= Bien MB= Muy bien

OBSERVACIONES:

Además, el proceso también es y será evaluado desde el exterior por la administración, **Inspección educativa**.

Y como no, la columna vertebral de todo proceso educativo, **los alumnos/as**, quienes también serán evaluadores. Para que ellos lleven a cabo su propia evaluación. Para ello proponemos el siguiente modelo:

4.1 HOJA DE EVALUACIÓN DEL PROFESOR

A continuación te pedimos que rellenes la siguiente hoja de evaluación de tu profesor de Educación Física. Marca con una cruz la casilla que creas más adecuada para cada una de las distintas cuestiones. No firmes la hoja si no quieres, pero intenta ser lo más sincero/a posible. (1= nada de acuerdo; 5= muy de acuerdo).

Nombre y apellidos del profesor:

Fecha:

CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL PROFESOR	1	2	3	4	5
1. Imparte sus clases con regularidad.					
2. El profesor comienza y termina sus clases con puntualidad.					

3. Está disponible para consultas en el horario de tutorías.					
--	--	--	--	--	--

NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA MATERIA	1	2	3	4	5
4. Muestra un buen conocimiento de la materia que imparte.					
5. Está al día en la materia que imparte.					
6. Prepara las clases con anterioridad.					

CAPACIDAD PEDAGÓGICA	1	2	3	4	5
7. Explica con claridad.					
8. Consigue mantener la atención de los alumnos/as en clase.					
9. Destaca los aspectos importantes.					
10. Responde a las preguntas de los alumnos/as con claridad					
11. Relaciona los distintos contenidos.					
12. Relaciona la teoría con la práctica y sus aplicaciones.					
13. Establece conexiones de lo explicado con otras materias					
14. Su forma de impartir clase ayuda a comprender mejor la E.F.					
15. Su expresión oral y escrita son adecuadas.					

CAPACIDAD DE MOTIVACIÓN DE LOS ALUMNOS/AS	1	2	3	4	5
16. Muestra interés por la Educación Física.					
17. Consigue que los alumno/as se interesen por la E. F.					
18. El alumno/a puede preguntar en clase libremente.					
19. Se muestra accesible en su relación con los alumnos/as.					

OPINIÓN GLOBAL DEL PROFESOR	1	2	3	4	5
20. Excluyendo las limitaciones no debidas a él, debe ser considerado como un buen profesor.					

OBSERVACIONES:

5 BIBLIOGRAFÍA.

El **marco legislativo** que corresponde aplicar a la presente programación y que debemos adaptar a la situación concreta de nuestros alumnos/as y de nuestro centro viene determinado por la aplicación de la **LOE**.

Ley orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación. (LOE)

Real Decreto 806/2006, de 30 de junio, por el que se establece el *calendario de aplicación de la nueva ordenación del sistema educativo*, establecida por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Orden de 25-06-07, de la Consejería de Educación y Ciencia, por la que se dictan *instrucciones que regulan la organización y funcionamiento de los Institutos de Secundaria de la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha*.

Orden de 12 de junio de 2007, de la Consejería de Educación y Ciencia por la que se establece el *horario y la distribución de las materias en la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha* (DOCM 20-06-07).

ROC el reglamento orgánico de los institutos de enseñanza secundaria aprobado por el RD 83 /1996 del 26 de Enero.

→ **Para aquellos aspectos que no están afectados, derogados o modificados por la LOE** y que no se pongan a ella se aplica lo determinado en:

Ley orgánica 10/2002, de 23 de diciembre, de Calidad de la Educación. (**LOCE**).

Ley orgánica 1/1990 de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo. (**LOGSE**)

Ley orgánica 8/1985 de 3 julio, reguladora del Derecho a la Educación (**LODE**)

Ley orgánica 9/1995 de 20 de noviembre, de Participación, Evaluación y Gobierno de los Centros Docentes (**LOPEGC**)

→ Para la concreción de los **objetivos, contenidos y criterios de evaluación**, se aplica:

Real Decreto **69/2007** por el que establece y ordena el **currículo de la educación secundaria obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla la Mancha**.

Real Decreto **85/2008**, por el que establece y ordena el **currículo del bachillerato en la Comunidad Autónoma de Castilla la Mancha**.

→ **Para la evaluación** también se debe tener en cuenta:

Orden de 4 de Junio de 2007 (DOCM 20-06-07) por la que *se regula la evaluación del alumnado en Educación Secundaria Obligatoria en el ámbito de Castilla-La Mancha*.

Orden 6 de marzo de 2003 (DOCM) por la que *se regula la evaluación de los centros docentes sostenidos con fondos públicos en Castilla-La Mancha*.

Orden ECI/1845/2007, de 19 de Junio, por la que se establecen los *elementos de los documentos básicos de evaluación de la educación básica* regulada por la LOE (...), así como los aspectos formales derivados del proceso de evaluación que son precisos para garantizar la movilidad del alumnado.

Orden ECI/2572/2007, de 4 de Septiembre, sobre *evaluación en Educación Secundaria Obligatoria*.

→ Para la **Atención a la diversidad** también tendremos en cuenta:

Decreto **138/2002**, de 8-10-2002, por el que se ordena la respuesta educativa a la diversidad del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. (Además de lo dispuesto en la LOE, RD 1631/2006 y RD 69/2007)

Orden de 26 de Junio de **2002** de la Consejería de Educación y Cultura por la que se dispone la publicación del **Plan para la mejora** de la Educación Secundaria Obligatoria en Castilla La Mancha.

→ Para la **convivencia**:

Decreto **3/2008**, de 8 de Enero de 2008, de la *Convivencia escolar en Castilla la Mancha*.