

**IES EL ESCORIAL**



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Curso 2014-2015**

## Tabla de contenido

I. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES.....	4
I.1. Composición y organización del departamento .....	4
I.2. Etapas y materias impartidas por el departamento .....	4
I.3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento.....	4
I.4. Objetivos del departamento para este curso .....	4
II. ETAPA ESO.....	5
II.1. Objetivos generales del área en la etapa ESO.....	5
II.2. Aspectos didácticos y metodológicos del área en la etapa ESO .....	6
II.3. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares.....	6
II.4. Educación en valores a través del área en la etapa ESO .....	8
II.5. Materiales y recursos didácticos en la etapa ESO.....	9
II.6. Contribución del área a las competencias básicas en la etapa ESO.....	10
II.7. Estrategias de animación a la lectura a través del área en la etapa ESO.....	11
II.8. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la etapa ESO .....	12
II.9. Actividades extraescolares y complementarias del área en ESO.....	12
II.10. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación del área en la ESO .	15
II.10.1 Criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria de junio .....	15
II.10.2 Criterios y procedimientos en la calificación extraordinaria de Septiembre.....	18
II.10.3. Criterios para el tratamiento de los alumnos con materias del área pendientes de cursos anteriores.....	18
II. 11. Programaciones de las materias del departamento en la ESO .....	18
II.11.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMERO ESO.....	18
II.11.A.1. Objetivos de la materia.....	18
II.11.A.2. Contenidos .....	18
II.11.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	20
II.11.A.4. Criterios de evaluación .....	20

II.11.A.5. Competencias básicas .....	21
II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	21
II.11.B. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE SEGUNDO ESO .....	23
II.11.B.1. Objetivos de la materia .....	23
II.11.B.2. Contenidos .....	23
II.11.B.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones.....	25
II.11.B.4. Criterios de evaluación .....	26
II.11.B.5. Competencias básicas .....	26
II.11.B.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	26
II.11.C. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE TERCERO ESO .....	29
II.11.C.1. Objetivos de la materia .....	29
II.11.C.2. Contenidos .....	29
II.11.C.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones.....	30
II.11.C.4. Criterios de evaluación.....	31
II.11.C.5. Competencias básicas .....	31
II.11.C.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	31
II.11.D. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE CUARTO ESO .....	32
II.11.D.1. Objetivos de la materia.....	32
II.11.D.2. Contenidos.....	32
II.11.D.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	34
II.11.D.4. Criterios de evaluación .....	34
II.11.D.5. Competencias básicas.....	35
II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	35
III. ETAPA BACHILLERATO .....	36
III.1. Objetivos generales del área en Bachillerato.....	36
III.2. Aspectos didácticos y metodológicos del área en Bachillerato .....	37
III.3. Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato .....	37
III.4. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación en Bachillerato .....	39
III.4.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes. ....	39
III.4.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación	

continua .....	41
III.4.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores.....	42
III.4.4. Pruebas extraordinarias de septiembre.....	42
III.5. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato.....	42
III.6. Actividades extraescolares y complementarias de las materias de Bachillerato .....	43
III. 7. Programaciones de las materias de Bachillerato del departamento .....	45
III.7.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE _1º BACHILLERATO .....	45
III.7.A.1. Objetivos de la materia.....	45
III.7.A.2. Contenidos .....	45
III.7.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	46
III.7.A.4. Criterios de evaluación .....	47
III.7.A.5. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	47

## I. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

### I.1. Composición y organización del departamento

- Inés Cordovés Bartolomé Jefa de Departamento
- Mercedes Defensor Danggol profesora habilitada en inglés

### I.2. Etapas y materias impartidas por el departamento

Este Departamento imparte la materia de Educación Física en todos los grupos y niveles de la Etapa de Secundaria Obligatoria y en el primer curso del Bachillerato así como Medidas de atención educativa en 4º de la ESO

### I.3. Distribución de materias entre el profesorado del departamento

a) **Inés Cordovés** impartirá docencia en los siguientes niveles educativos:

- 3º de la ESO A,B,C y Diversificación Educación Física
- 4º de la ESO A,B, C y Diversificación Educación Física y MAE a 4ºB
- 1º de Bachillerato A y B Educación Física

b) **Mercedes Defensor:** Impartirá la materia de Educación Física en los siguientes cursos:

- 1º de la ESO A,B,C,D y E en Inglés, tanto a los grupos de sección como a los de programa
- 2º de la ESO A,B,C,D y E en Inglés, tanto a los grupos de sección como a los de programa

### I.4 Objetivos del departamento para este curso

Este departamento pretende conseguir durante el presente curso que los alumnos sean capaces de:

1. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
2. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
3. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.

4. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.

## II. ETAPA ESO

### II.1. Objetivos generales del área en la etapa ESO

1º.-Participar y colaborar de forma activa con regularidad y eficiencia en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal, valorando los aspectos de relación, y fomentando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.

2º Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida. En el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones e calidad de vida y salud individual y colectiva.

3º Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes e autoexigencia y superación personal.

4º Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.

5º Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial

6º Conocer el cuerpo y sus necesidades adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.

7º Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.

8º Reconocer el medio natural como espacio idóneo para practicar la actividad física y discriminar aquellas prácticas que puedan causarle deterioro.

9º Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar.

10º. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación de actividades, juegos y deportes independientemente de las diferencias sociales, culturales y de la habilidad.

11º. Conocer la posibilidad que ofrece el entorno para la práctica de actividades deportivas.

12º. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la actividad cotidiana.

13º Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas, individuales, colectivas y de adversario aplicados los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situación de juego, con progresiva autonomía en su ejercicio.

## II.2. Aspectos didácticos y metodológicos del área en la etapa ESO

Los estilos de enseñanza a emplear variaran en función de las situaciones y de los tipos de contenidos. A veces la instrucción directa será obligada por los excesivos contenidos técnicos, y otras nos interesara menos que el proceso de elaboración aplicándose a tal efecto el procedimiento de búsqueda.

Los métodos de enseñanza se presentan con una estrategia global, analítica y mixta. Cada objetivo puede contener una metodología y una progresión diferente según los específicos resultados que se vayan obteniendo. Ejemplos: ejercicios específicos de trabajo de un músculo o grupo muscular se presentan con una técnica de instrucción directa y con un método de estrategia analítica.

La presentación de un deporte se realiza con una estrategia global y una técnica de enseñanza de resolución de problemas.

En ejercicios de expresión corporal se utiliza la enseñanza mediante la búsqueda, de libre exploración y descubrimientos guiados.

El desarrollo de una clase o sesión seguirá los principios fundamentales de progresión, dificultad, intensidad y motivación:

- Riguroso control de asistencia
- Presentación de la tarea a realizar
- Calentamiento dirigido por el profesor o alumno
- Desarrollo de una o varias cualidades físicas
- Desarrollo del objetivo específico de la sesión
- Vuelta a la calma o relajación.

Se tendrán en cuentas otros valores educativos como:

- Posibilitar las aportaciones individuales de los alumnos
- Responsabilidad en cuanto al manejo del material didáctico.
- Diferenciación de niveles de enseñanza en los casos necesarios y estructuración en subgrupos.
- Desarrollo de la sesión mediante un clima de trabajo.

## II.3. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la **diversidad** para alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y

contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje solo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos/as que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física **total o relativa** deberán presentar un **certificado médico oficial** que especifique la recomendación de **NO** realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que **NO** le conviene realizar al alumno/a. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad pero **no venga pautado reposo deportivo total y absoluto**, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno/a **exento** no existe en la legislación actual.

Si llegado el momento del examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física sea verbalmente informado por el alumno los padres y / o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que dejar constancia del problema en la ficha que rellenan al principio de curso y por último, y no menos sino más importante, deberá de entregarse cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando esta perjudique o empeore las dolencias y/ o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos exentos de práctica se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase, con ropa deportiva y materiales adecuados para la toma de datos teóricos o realización de fichas o tareas teóricas establecidas, para entregar al profesor cuando lo disponga. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes. Cuando sea posible se le adaptará la tarea.



Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular:

- 1º Realización de exámenes escritos
- 2º Realización de preguntas orales
- 3º Entrega puntual de trabajos
- 4º Valoración de su actitud
- 5º Examen práctico cuando sea posible o adaptado a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las **Adaptaciones Curriculares**, distinguimos:

**a) Adaptaciones generales de acceso al currículo de los alumnos con NEE derivadas de su deficiencia física:**

- Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades.
- En los casos donde el nivel curricular este por debajo de 6º de primaria, estarán exentos de la parte teórica
- Se les valorará especialmente la actitud y la asistencia. Las pruebas de conocimiento de conceptos y / o de aptitud física se adaptarán en la medida de lo posible.

**b) Adaptaciones Generales de Acceso al currículo de los ANEES derivadas de su deficiencia motórica:**

- Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese.
- Realizaran las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor.
- Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de educación física y fisioterapia.
- Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades, la previsión de transporte adaptado

#### **II.4. Educación en valores a través del área en la etapa ESO**

Desde el área de Educación Física se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir, actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica mejorar tanto las posibilidades de acción de los alumnos y como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentidos y efectos de la acción misma.

La comprensión de la conducta motora no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal. Asimismo, la educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse tan solo a los aspectos motrices o perceptivos, sino que implica, además, aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos. El cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia de las personas. Todas las áreas se hallan comprometidas en el desarrollo de las capacidades motrices. El planteamiento general de la Educación Física reconoce el cuerpo y el movimiento como ejes básicos de la acción educativa. La pretensión es que el alumno aprenda a conocer su cuerpo y utilice las posibilidades de movimiento de una forma responsable, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan sus condiciones de calidad de vida y salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades de ámbito motriz como medio de enriquecimiento personal y de relación social.

La obtención de hábitos reglados a través del cuerpo es uno de los objetivos prioritarios de la E.S.O., para ello no solo será la practica continuada de actividades físicas sino la vinculación de estas a actitudes, valores, normas y conocimientos que guíen el desarrollo personal de los alumnos, lo que nos permitirá alcanzar estos objetivos.

Enseñaremos los mecanismos que posibiliten al alumno a través del ejercicio físico, la relajación y la merma de tensiones entroncadas en una sociedad que lejos de mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos, fomenta actitudes sedentarias que determinan un envejecimiento prematuro de la población y unos hábitos de conducta que deterioran en gran manera la calidad de vida de nuestra sociedad.

El área de Educación Física está proporcionando constantemente a los alumnos situaciones en las que tienen que mostrar la tolerancia, el respeto mutuo y hacia ellos mismos, la aceptación de las diferencias entre ellos, la asimilación de sus limitaciones y capacidades, el afán de superación, vencer situaciones de stress psicológico y físico. El respeto por el material, las instalaciones y la naturaleza, la higiene postural, la vida saludable y la cooperación.

## II.5. Materiales y recursos didácticos en la etapa ESO

El instituto cuenta con:

- Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior suficiente para albergar una sola clase. Destacar que es insuficiente para compartir dos clases diferentes dadas las ratios que en algunos casos llega a los 39 alumnos/as.
- Dos pistas exteriores con porterías ambas y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde aquí sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dada su viabilidad espacial que facilitaría el desarrollo de las actividades deportivas en estos grupos con tan elevada ratio
- Disponemos de material fungible deportivo como balones de fútbol, balonmano, voleibol y baloncesto en condiciones bastante deplorables que requieren de urgente sustitución
- Palas de plástico y pelotas de tenis

- Sticks y pelotas de unihockey, así como 4 porterías
- Balones medicinales en cantidad insuficiente para el elevado número de alumnos/as
- Colchonetas de gomaespuma también insuficientes
- Dos colchonetas grandes de salto
- dos plintos

Nos gustaría comentar que el material que se encuentra bastante anticuado y deteriorado es insuficiente para el elevado número de alumnos por clase y que requiere una urgentísima renovación y reposición ya que de lo contrario no podremos llevar a cabo una amplia parte de esta programación

## II.6. Contribución del área a las competencias básicas en la etapa ESO

En esta nueva Ley, se habla de competencias básicas como aquellas que se consideran imprescindibles que deben haberse desarrollado por nuestros alumnos y alumnas al finalizar la enseñanza secundaria obligatoria y de esta forma, lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa e incorporarse a la vida adulta de manera totalmente satisfactoria.

Estas competencias buscan un carácter propedéutico por tanto de la enseñanza, formando aprendizajes permanentes que le sean útiles a lo largo de su vida, integrando estos y utilizarlos de forma efectiva, cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos.

A través de las diferentes materias, se desarrollarán por tanto, no sólo los objetivos de etapa sino también estas competencias básicas, que enumero a continuación:

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Competencia matemática.
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
4. Tratamiento de la información y competencia digital.
5. Competencia social y ciudadana.
6. Competencia cultural y artística.
7. Competencia para aprender a aprender.
8. Autonomía e iniciativa personal.

**A través de la materia que nos ocupa “Educación Física”, vamos a poder desarrollar de forma directa alguna de estas competencias básicas y hacer aportaciones indirectas en otras. Estas aportaciones a las diferentes competencias son:**

- La competencia en el **conocimiento y la interacción con el mundo físico**: a través de nuestra materia, nuestros alumnos y alumnas aprenderán **destrezas sobre hábitos saludables, criterios para el mantenimiento y desarrollo de la condición física**, lo que

se traduce en salud a través del conocimiento de las cualidades físicas básicas; además colabora con el **uso responsable del medio natural**.

- La **competencia social y ciudadana**. La Educación Física es un elemento ideal para fomentar **actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, igualdad y trabajo en equipo**, tal como se evidencia por ejemplo en las actividades deportivas colectivas que exigen la integración de un proyecto común, aceptando unas reglas así como unas diferencias y limitaciones concretas de cada participante, asumiendo cada integrante sus responsabilidades.
- **Autonomía e iniciativa personal**: Los contenidos de la materia hacen que los alumnos estén continuamente enfrentándose a nuevos retos y mostrar posturas de **auto superación, perseverancia y una actitud positiva y de esfuerzo en la mejora del propio nivel**. Asimismo, a lo largo de la etapa se realizarán tareas de **planificación individual** para la mejora de sus propios parámetros.
- **Competencia cultural y artística**: A través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los **juegos tradicionales, actividades expresivas o la danza**. Mediante la exploración se comunicará expresando sus ideas y sentimientos, colaborando especialmente desde otras experiencias sensoriales y emocionales.
- **Competencia para aprender a aprender**: A través de todos los valores citados anteriormente, el alumno y alumna desarrollará una **iniciativa y una aprendizajes cognitivos y motrices**, pudiendo utilizarlo como recurso para otras actividades y como guía de planificación de aprendizajes. Uso de nuevas tecnologías (**blog**) como herramienta de trabajo, apoyo teórico y ampliación de vocabulario.
- **Competencia en comunicación lingüística**: A través de los intercambios comunicativos y el lenguaje específico de la materia. Redacción de **trabajos** y seguimiento del **cuaderno del alumno**. No solo en **lengua castellana** sino también en **lengua inglesa** para los cursos de 1º y 2º de la ESO.

## II.7. Estrategias de animación a la lectura a través del área en la etapa ESO

Es obligatorio que los alumnos consulten el blog del departamento para leer y copiar la información que el profesor publique para cada curso en particular. La forma de acceder al blog será explicada en cada clase por el profesor.

El departamento de Educación Física propone la investigación en Internet y consultas de prensa deportiva, pero no podemos utilizar tiempos fijos debido a la problemática actual y la pérdida de tiempo que supone el el traslado de material y alumnos.

A lo largo del curso se irá pidiendo a los alumnos que busquen localización anatómica de los diferentes músculos su función, así mismo se les pide investigar sobre hábitos saludables y no saludables. Por último los trabajos sobre los diferentes deportes.

Se tendrán en cuenta los criterios acordados por el grupo de profesores para la penalización de las faltas de ortografía en todos los trabajos y exámenes.

Los alumnos de 1º y 2º de ESO tienen un libro de texto obligatorio, según se comunicó en la forma oportuna antes de finalizar el curso anterior.

Los alumnos de 3º y 4º de ESO, tienen un libro de texto recomendado no obligatorio, así como una serie de fichas de trabajo que se leen en clase; por lo tanto en el aspecto de la lectura es obligatorio el seguimiento de todas las actividades teóricas, su lectura, comprensión y exposición oral o escrita. Igualmente, todos los alumnos pueden solicitar el préstamo de libros en la biblioteca, tanto de carácter puramente técnico y directamente relacionado con la asignatura de Educación Física, como lecturas de asimilación y comprensión de temas relacionados con el mundo de la actividad física y el deporte. Además, los profesores solicitan trabajos teóricos escritos de aquellos temas que exigen una mayor comprensión, siendo necesario un pensamiento previo, una reflexión y una fijación de conceptos que solamente puede adquirirse mediante la escritura, la lectura, la reflexión y la exposición.

## **II.8. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la etapa ESO**

Como hemos indicado en el apartado anterior los alumnos estarán en contacto con las TIC a través de la página web del instituto donde encontrarán tanto información relevante relacionada con el aspecto académico de la asignatura como información complementaria para la formación de los alumnos.

Utilizaremos además, cuando sea necesario, los cañones instalados en las aulas para la visualización de diferentes vídeos y reportajes relacionados con nuestra asignatura. Los alumnos tendrán los apuntes en el blog, distribuidos por categorías según los cursos, que deberán consultar cada semana y o cada vez que lo indique el profesor.

Además se utilizará el video para grabar algunas de las sesiones donde el profesor necesite tener una visión global del grupo para poder pasar después al análisis detallado e individualizado.

## **II.9. Actividades extraescolares y complementarias del área en ESO**

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid está el contenido de Actividades en la Naturaleza, y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas salidas fuera del centro como sean necesarias para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la asignatura de Educación Física hemos elaborado un programa de actividades en la naturaleza que claramente contribuyen a la consecución de los mismos.

Este programa busca también enriquecer la asignatura dándole además a los alumnos la oportunidad de conocer otras modalidades deportivas que no se pueden desarrollar en el Instituto, fomentando el uso saludable del tiempo de ocio y conociendo entornos accesibles en los que se pueden desarrollar las actividades disfrutando de la naturaleza.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia consideramos obligatoria la participación de los alumnos/as a estas actividades, por lo tanto, los alumnos/as que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor especificará en cada uno de los casos, así como un justificante del que el profesor determinará si justifica la no realización de la actividad

A continuación pasamos a relacionar las actividades con los objetivos generales de etapa y de materia:

### **Objetivos generales de etapa de ESO**

- Fomentar actitudes que favorezcan la convivencia y eviten la violencia en los ámbitos escolar, familiar y social.
- Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, así como los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico y la adecuada alimentación, incorporando la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

### **Objetivos generales de materia ESO**

- Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de la calidad de vida y salud, individual y colectiva.
- Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
- Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las vicisitudes del entorno y a su variabilidad...
- Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.

### **ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL CURSO 2014-15**

- Cross escolar de la Comunidad de Madrid en El Escorial primera fase. Para alumnos/as nacidos entre 1999 y 2002. Hemos seleccionado 115 alumnos. 14 DE NOVIEMBRE. Esta actividad tendrá continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se clasifiquen para las siguientes fases. Va dirigida a alumnos de 1º a 4º de la ESO nacidos entre 1999 y 2002
- Actividades del programa Madrid Olímpico, quedando a la espera de los que nos concedan.
- Actividades multiaventura por determinar. Desarrollo de actividades de multiaventura para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. Por determinar fechas y lugares para su desarrollo. Está previsto realizar esta actividad en el tercer trimestre.
- Actividad de raquetas de nieve. Dirigida a alumnos/as de segundo ciclo de la ESO y de Bachillerato- Se realizará en el segundo trimestre.
- Ruta de senderismo. Para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato- Tercer trimestre.
- Actividad de cicloturismo, para los alumnos de primer ciclo de la ESO. Segundo trimestre.

Dejamos abierta la posibilidad de participar en otras actividades organizadas por la CAM, para poder completar nuestra oferta de actividades y/o sustituir el total de la actividad de la E.S.O. y/o el Bachillerato.

Se trata de una decisión que no depende de nosotros ya que no tenemos la garantía sobre la oferta de actividades, ser seleccionados, poder abarcar y beneficiar a todos los alumnos dentro de la subvención.

Por otro lado tampoco debemos descartar que todos los alumnos posibles se beneficien de las subvenciones de las actividades ofertadas por la CAM

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad implique salir del centro. Y se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento por parte del alumno.

- Se realizarán ejercicios de carrera en el entorno cercano al centro siempre que el profesor lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.
- Cómo en curso anteriores la CAM viene ofreciendo actividades extraescolares dentro del programa de Madrid Olímpico que resultan interesantes y a veces más baratas que las que ofrece el departamento, se estudiará en cada caso la posibilidad de su aprovechamiento teniendo en cuenta la motivación por parte de los alumnos y el nº de actividades que ya se hayan realizado con cada grupo.

- Sí en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación (Menos del 70%) se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que este contemplada en la programación siempre y cuando el nº de participantes lo permita.

## II.10. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación del área en la ESO

La calificación se obtiene mediante los baremos establecidos por el departamento en las pruebas de condición física.

- **Calificación de la parte práctica** mediante pruebas prácticas y/o tests (test de condición física/ examen de técnica y táctica de los diferentes deportes)
- **Calificación de la parte teórica** mediante la realización de exámenes, presentación de trabajos y preguntas de clase. La calificación conceptual vendrá dada por los resultados de las pruebas teórico-prácticas sobre los contenidos del curso
- **La calificación de la actitud** se realizará mediante la observación directa y sistemática a través de los datos recogidos sobre respeto hacia el profesor y hacia los compañeros, la participación activa en clase, la asistencia, cooperación en el cuidado y transporte de materiales, interés y capacidad de superación, responsabilidad de entregar los trabajos y autorizaciones a tiempo. Llevar la equipación deportiva adecuada y en perfecto estado, y el cumplir con las normas de higiene básicas.

Para calificar la materia se seguirán los siguientes criterios:

- 60% procedimientos prácticos de la asignatura.
- 20% conceptos teóricos
- 20% actitud hacia la asignatura

### II.10.1 Criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria de junio

#### 1º Y 2º ESO

- **Por asistencia y actitud:** Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán directamente 2 puntos.

Cada falta de actitud penalizará con -0,5 sobre los 2 puntos que suponen el 20%, en el caso de acumular más de 4 se restará la nota del resto de los apartados.

Se hará distinción entre faltas justificadas e injustificadas (penalizarán con -0,5 cada una).

En 1º de sección y todos los 2º de la E.S.O. se tendrá en cuenta el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso del inglés durante las clases y la actitud positiva que demuestre hacia su uso y su mejora personal (20% de la puntuación total).

- **Por el rendimiento motor:** Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 6 pts. Divididos entre los contenidos prácticos dados durante cada evaluación.



Serán tenidos en cuenta los baremos establecidos por el dto que se publicarán en el blog para su consulta, el nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, destrezas deportivas y/o riqueza rítmico/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso. (60% de la puntuación total).

- **Por los conocimientos teóricos:** Todos los alumnos que cumplen con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 2 ptos. Exigencias mínimas de conocimientos teóricos de la materia desarrollada en la Unidad Didáctica correspondiente. Preguntas diarias de clase. Los exámenes podrán ser tipo test (20% de la puntuación total). Trabajos realizados en grupo o individualmente.

En 1º y 2º de la E.S.O. se hará todo en inglés por lo que se incluye en la valoración, no la corrección gramatical ni la correcta pronunciación que compete al departamento de inglés, sino la utilización del lenguaje específico de la asignatura, aprendido en las clases.

### **3º Y 4º ESO**

- **Por asistencia y actitud:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán directamente 2 puntos.

Cada falta de actitud penalizará con -0,5 sobre los 2 puntos que suponen el 10%, en el caso de acumular más de 4 faltas se restará la nota del resto de los apartados.

Se hará distinción entre faltas justificadas e injustificadas (penalizarán con -0,5 cada una).

- **Por el rendimiento motor:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 6 puntos. Divididos entre los contenidos prácticos dados durante cada evaluación.

Serán tenidos en cuenta los baremos establecidos por el departamento que se publicarán en el blog para su consulta, el nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, destrezas deportivas y/o riqueza rítmico/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso. (60% de la puntuación total).

- **Por los conocimientos teóricos:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 2 puntos. Exigencias mínimas de conocimientos teóricos de la materia desarrollada en la Unidad Didáctica correspondiente. Preguntas diarias de clase. Los exámenes podrán ser tipo test (20% de la puntuación total). Trabajos realizados en grupo o individualmente.

#### **Deberán tenerse en cuenta las siguientes observaciones:**

- La falta de asistencia injustificada descuenta 0,50 de la nota final.

- No traer ropa o zapatillas deportivas descuenta 0,50 de la nota final.

- 3 retrasos sin justificar equivalen a una falta injustificada, descuenta 0,50 de la nota final.

- 3 faltas de asistencia injustificadas en una evaluación (equivalente al 10%), supone evaluación negativa en dicha evaluación.
- No entregar los trabajos teóricos y las fichas de seguimiento (correctamente elaboradas) de las pruebas de condición física al final de la tercera evaluación, supone su recuperación para septiembre, realizando todas las pruebas físicas.
- La negativa a realizar cualquier prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa y su correspondiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- Se considerará abandono de la asignatura:
  - Cuando el alumno-a tenga un 10% de faltas de asistencia injustificadas del total de algunas evaluaciones perderá la evaluación continua.
  - Cuando el alumno-a no realice las tareas ni en casa ni en clase.
  - Cuando el alumno-a no se presente a los exámenes o los entregue en blanco (se entiende también no presentarse a los sistemas extraordinarios de evaluación previstos cuando haya perdido la evaluación continua).

**No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial.**

**-Prueba de Junio:**

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación por faltas de asistencia recuperarán no faltando a clase en la siguiente evaluación y realizando, si fuera necesario, las pruebas de práctica o teoría a las que en su momento faltaron.

Repetición en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas, para lo cual se les proporcionará medidas educativas especiales para su consecución.

Las recuperaciones se realizarán al final de curso o cuando el profesor lo considere oportuno para el buen funcionamiento de su asignatura, avisando previamente al alumno y consistirán en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.

Obviamente, la parte actitudinal no se podrá recuperar pero se tendrá en cuenta para la nota final la mejoría en la actitud del alumno si se muestra y se mantiene una evolución positiva durante al menos una evaluación completa.

Para aquellos alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua, las recuperaciones pueden realizarse en la evaluación siguiente, en el caso de que se haya

producido la pérdida de derecho a la evaluación continua antes del final de curso, o si no ha podido ser, se realizarán a final de curso.

La nota será tenida en cuenta solo y exclusivamente si el alumno no vuelve a caer en el mismo error, la siguiente falta sin justificar acarrearía una nueva pérdida al derecho de evaluación continua por acumulación de faltas y pasaría automáticamente a examinarse al final de curso.

### **II.10.2 Criterios y procedimientos en la calificación extraordinaria de Septiembre**

Los contenidos de las pruebas extraordinarias de septiembre se publicarán en la página web del instituto con la suficiente antelación, para el conocimiento público de todos los alumnos.

### **II.10.3. Criterios para el tratamiento de los alumnos con materias del área pendientes de cursos anteriores.**

Los alumnos que tengan la asignatura pendiente de cursos anteriores serán evaluados por su profesor correspondiente del curso actual. El alumno con la educación física pendiente del curso anterior tendrá que aprobar la primera y segunda evaluación del curso siguiente para recuperar la pendiente sin realizar un examen específico. De no ser así deberá presentarse al examen en el mes de mayo que tendrá los mismos contenidos que el de septiembre anterior.

Los alumnos con la asignatura pendiente en cualquier nivel, deberán estar atentos a las comunicaciones que el departamento de Educación Física publique, para la realización de las pruebas de recuperación.

## **II. 11. Programaciones de las materias del departamento en la ESO**

Las diferentes programaciones están sujetas a la distribución de los contenidos de las diferentes unidades didácticas, que se condicionan tanto a la posible utilización de los espacios, así como a la distribución temporal, que no siempre es posible debido a la climatología, las posibles actividades extraescolares y otras circunstancias. Entendemos por tanto esta programación como algo flexible y cambiante durante el curso.

### **II.11.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMERO ESO**

#### **II.11.A.1. Objetivos de la materia**

Los referidos en el apartado II.1

#### **II.11.A.2. Contenidos**

##### **I. Condición física y salud.**

1. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
2. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.

3. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
4. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras y mochilas).
5. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
6. Relajación. Acciones a realizar tras el ejercicio: estiramiento muscular y vibración muscular. Práctica de ejercicios de vibración muscular.
7. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física.

## **II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

1. El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
2. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etcétera.
3. Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.
4. Realización de actividades encaminadas al desarrollo de la coordinación dinámico-general y óculo -segmentaria.
5. Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.
6. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos, las estrategias de ataque y defensa y las estrategias de cooperación/oposición aplicables a los deportes colectivos.
7. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
8. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas. Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
9. Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.
10. Valoración de los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.

## **III- Actividades en el medio natural**

1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
2. Adquisición de técnicas básicas manipulativas: cabuyería.
3. Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el Centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
4. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
5. Normas de seguridad a tener en cuenta en la realización de actividades en el medio natural.

## **IV- Expresión corporal**

1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.

2. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
3. El tempo y el ritmo.
4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
5. Disposición favorable a la desinhibición.
6. Valoración del cuerpo como instrumento expresivo.

### *II.11.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones*

#### **1ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 22 sesiones):

Condición física – 10 sesiones

Fútbol sala – 8 sesiones

Atletismo: Relevos – 4 sesiones

#### **2ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 22 sesiones):

Condición física - 4

Habilidades gimnásticas – 6 sesiones

Deporte colectivo: Unihockey – 8 sesiones

Deportes alternativos: Indiacas – 4 sesiones

#### **3ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 26 sesiones):

Condición física – 7 sesiones

Deportes alternativos: Palas y freesbe – 8 sesiones

Deporte colectivo: Baloncesto – 8 sesiones

Actividades en el medio natural: Orientación (Juegos de pistas y rastreos) – 3 sesiones

### *II.11.A.4. Criterios de evaluación*

- Participar de manera activa en todas las sesiones propuestas.
- Respetar y cooperar con los compañeros en la realización de las actividades de cada bloque de contenidos.
- Respetar y mostrar una actitud y comportamiento correcto en todas las clases tanto con la profesora como con los compañeros (ser puntuales, traer el chándal, prestar atención, etc.).

### *II.11.A.5. Competencias básicas*

Las referidas en el apartado II.6

### *II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia*

#### **1ª evaluación:**

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Conocer los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general.
- Realizar correctamente un calentamiento general distinguiendo las partes principales del mismo.
- Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.
- Dosificar el esfuerzo y mantener un ritmo constante y sin pararse en la prueba de resistencia de carrera continua durante 15 minutos.
- Sacar, al menos, una media de 5 entre los resultados de los demás test físicos (fuerza y flexibilidad).

##### FÚTBOL SALA:

- Realizar pases precisos en parejas y en movimiento y realizar a continuación un lanzamiento a portería con y sin oposición de compañeros durante el avance y el lanzamiento (portero).
- Conducir el balón con un mínimo de control y tiempo entre obstáculos (conos).
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

##### ATLETISMO (SALIDA Y RELEVOS):

- Realizar correctamente la secuencia de la salida de tacos desde el suelo.
- Dar y recibir correctamente el testigo (tanto por arriba como por abajo) en la zona determinada para tal efecto (evidentemente, a falta de pista de atletismo, la realización de estos ejercicios están adaptados en cuanto a distancia y recorridos).
- Conocer la ejecución de esta prueba de atletismo y las reglas básicas que la rigen.

#### **2ª evaluación:**

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Asentar los principios básicos para la realización del calentamiento general.
- Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.
- Aprender a valorar la intensidad del esfuerzo mediante la toma de pulsaciones.

- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 15 minutos, aumentando la intensidad en los últimos minutos.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

#### HABILIDADES GIMNÁSTICAS:

- Distinguir y evitar los errores más comunes en la realización de las volteretas y equilibrios.
- Ayudar y colaborar con los compañeros, en parejas o en pequeños grupos, en la realización de las diferentes habilidades y/o ejercicios de fuerza y equilibrio.
- Realizar de manera eficiente las volteretas y equilibrios practicados en clase.
- Realizar una secuencia de, al menos, tres elementos a elegir de los practicados en clase.

#### DEPORTE COLECTIVO - UNIHOCKEY:

- Realizar pases y lanzamientos tanto en estático como en desplazamiento con precisión y efectuándolos con el stick por debajo de las rodillas.
- Conducir la bola con el stick con un mínimo de control y tiempo entre obstáculos (conos).
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Respetar las reglas básicas establecidas para las situaciones de juego en clase.

#### DEPORTE ALTERNATIVO - INDIACAS:

- Pasar de manera eficiente la indiaca al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que la indiaca se caiga al suelo entre los dos.
- Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.

#### **3ª evaluación:**

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Realizar de forma autónoma el calentamiento general.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 20 minutos sin pararse durante su ejecución.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

**DEPORTES ALTERNATIVOS – PALAS:**

- Pasar de manera eficiente con la pala el móvil (pelota o volante) al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.
- Utilizar golpeo con la pala pasando tanto de derecha como de revés.
- Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.

**DEPORTES ALTERNATIVOS – FREESBEE:**

- Pasar de manera eficiente el freesbee al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.
- Utilizar diferentes formas de pasar el freesbee.
- Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.
- Conocer la realización y las reglas básicas del ultimate y practicar el juego en clase con las adaptaciones de espacio y de jugadores necesarios, pero respetando las reglas principales de desarrollo del juego.

**DEPORTE COLECTIVO – BALONCESTO:**

- Pasar correctamente el balón de diferentes formas tanto en estático como en desplazamiento sin y con oposición: pase de pecho, pase picado, pase por encima de la cabeza, pase de beisbol.
- Ejecutar correctamente una entrada a canasta.
- Diferenciar y ejecutar correctamente el bote de velocidad y de protección.
- Ejecutar, al menos, un tipo de cambio de ritmo, mano y dirección entre obstáculos (conos).
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL – ORIENTACIÓN (JUEGOS DE PISTAS Y RASTREOS):**

- Saber interpretar un plano (por ejemplo el de las pistas exteriores y el gimnasio), colocarlo y saber ubicar todos los elementos que aparecen en el mismo.
- Participar y realizar juegos de pistas y rastreos, compitiendo en pequeños grupos.

**II.11.B. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE SEGUNDO ESO*****II.11.B.1. Objetivos de la materia***

Los referidos en el apartado II.1

***II.11.B.2. Contenidos*****I. Condición física y salud.**



1. El calentamiento general. Objetivos. Pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad.
3. Acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total y juegos.
4. Acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios estáticos y dinámicos.
5. Respiración. Concepto, objetivos y tipos.
6. Práctica de los diferentes tipos de respiración: clavicular, torácica y abdominal.
7. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
8. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
9. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.

## **II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

1. Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
2. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte colectivo.
4. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales de la Comunidad de Madrid.
5. Práctica de actividades deportivas, individuales y colectivas, de ocio y recreación. Utilización adecuada de materiales e instalaciones.
6. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
7. Apreciación del valor que tienen los juegos y deportes populares y tradicionales como parte del patrimonio cultural de la Comunidad de Madrid.
8. Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas, disposición favorable a la autosuperación y confianza en las propias posibilidades.

## **III- Actividades en el medio natural.**

1. Adquisición y puesta en práctica de técnicas básicas para el montaje de tiendas de campaña.
2. Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas.
3. El senderismo: ¿en qué consiste?; tipos de sendero, material y vestimenta necesaria. Realización de un recorrido de sendero.
4. Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
5. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

**IV- Expresión corporal.**

1. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
2. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica.
3. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.
4. Experimentación de danzas populares y tradicionales de la Comunidad de Madrid.
5. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
6. Valorar las danzas populares y tradicionales como parte del patrimonio cultural.
7. Disfrutar con la comunicación espontánea que puede producirse en las improvisaciones individuales y colectivas.

***II.11.B.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones*****1ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 22 sesiones):

Condición física – 10 sesiones

Balonmano – 8 sesiones

Atletismo: Relevos – 4 sesiones

**2ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 22 sesiones):

Condición física - 6

Habilidades gimnásticas e iniciación al acrosport (máximo figuras de 4) – 8 sesiones

Deporte de adversario: Bádminton – 8 sesiones

(En caso de no poder realizar bádminton por falta de material, el contenido sería Unihockey)

**3ª EVALUACIÓN** (aproximadamente 26 sesiones):

Condición física – 7 sesiones

Deportes alternativos: Freesbee e indiacas – 8 sesiones

Deporte colectivo: Baloncesto – 8 sesiones

Actividades en el medio natural: Orientación (Juegos de pistas y rastreos) – 3 sesiones

#### *II.11.B.4. Criterios de evaluación*

- Participar de manera activa en todas las sesiones propuestas.
- Respetar y cooperar con los compañeros en la realización de las actividades de cada bloque de contenidos.
- Respetar y mostrar una actitud y comportamiento correcto en todas las clases tanto con la profesora como con los compañeros (ser puntuales, traer el chándal, prestar atención, etc.).

#### *II.11.B.5. Competencias básicas*

Las referidas en el apartado II.6

#### *II.11.B.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia* **1ª evaluación:**

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Recordar los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general.
- Realizar correctamente un calentamiento general distinguiendo las partes principales del mismo.
- Mantener una adecuada actitud postural en la ejecución de los ejercicios.
- Dosificar el esfuerzo y mantener un ritmo constante y sin pararse en la prueba de resistencia de carrera continua durante 15 minutos incrementando la intensidad en los últimos minutos.
- Sacar, al menos, una media de 5 entre los resultados de los demás test físicos (fuerza y flexibilidad).

##### BALONMANO:

- Realizar pases frontales precisos en parejas y en movimiento y realizar a continuación un lanzamiento a portería con y sin oposición de compañeros durante el avance y el lanzamiento (portero).
- Coordinar los tres pasos que permite el reglamento del balonmano previo bote y avance a portería, realizando el último paso con batida de la pierna correcta (dependiendo de si se es zurdo/a o diestro/a) y lanzamiento a portería por detrás de la línea del área.
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

##### ATLETISMO (SALIDA Y RELEVOS):

- Realizar correctamente la secuencia de la salida de tacos desde el suelo.

- Dar y recibir correctamente el testigo (tanto por arriba como por abajo) en la zona determinada para tal efecto (evidentemente, a falta de pista de atletismo, la realización de estos ejercicios están adaptados en cuanto a distancia y recorridos).
- Conocer la ejecución de esta prueba de atletismo y las reglas básicas que la rigen.

### **2ª evaluación:**

#### CONDICIÓN FÍSICA:

- Realizar de forma autónoma el calentamiento general.
- Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.
- Aprender a valorar la intensidad del esfuerzo mediante la toma de pulsaciones.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 20 minutos sin pararse.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

#### HABILIDADES GIMNÁSTICAS:

- Distinguir y evitar los errores más comunes en la realización de las volteretas, equilibrios y figuras de acrosport.
- Ayudar y colaborar con los compañeros, en parejas o en pequeños grupos, en la realización de las diferentes habilidades y/o ejercicios acrosport.
- Realizar figuras de acrosport en parejas y en grupos de 3 y 4 personas máximo.
- Realizar de manera eficiente las volteretas, equilibrios y figuras practicados en clase.
- Realizar una composición en grupo (entre 4 y 6 personas) enlazando diferentes habilidades y figuras de acrosport (mínimo 10 en total entre todo el grupo).

#### DEPORTE DE ADVERSARIO – BÁDMINTON:

- Practicar y ejecutar los diferentes golpes de bádminton: drive de derecha y revés, clear, lob, dejada, smash.
- Realizar el saque correctamente.
- Intercambiar pases con el compañero/a variando en su ejecución todos los golpes posibles, dando como mínimo, 10 pases seguidos sin que el volante caiga al suelo.
- Participar en clase en los diferentes enfrentamientos con los compañeros, tanto individuales como en parejas, valorándose la ejecución y el resultado final.
- Conocer las reglas de este deporte y respetarlas en el juego.

#### DEPORTE COLECTIVO - UNIHOCKEY:

- Realizar pases y lanzamientos tanto en estático como en desplazamiento con precisión y efectuándolos con el stick por debajo de las rodillas.
- Conducir la bola con el stick con un mínimo de control y tiempo entre obstáculos (conos).

- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Respetar las reglas básicas establecidas para las situaciones de juego en clase.

### **3ª evaluación:**

#### CONDICIÓN FÍSICA:

- Conocer las pautas para la elaboración del calentamiento específico y ponerlo en práctica en los deportes de la evaluación.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 20 minutos sin pararse durante su ejecución e incrementándose la intensidad en los últimos minutos.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

#### DEPORTES ALTERNATIVOS – FREESBE:

- Pasar de manera eficiente el freesbee al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 15 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.
- Utilizar diferentes formas de pasar el freesbee.
- Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.
- Conocer la realización y las reglas básicas del Ultimate y practicar el juego en clase con las adaptaciones de espacio y de jugadores necesarios, pero respetando las reglas principales de desarrollo del juego.

#### DEPORTE ALTERNATIVO - INDIACAS:

- Pasar de manera eficiente la indiacas al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 15 pases seguidos sin que la indiacas se caiga al suelo entre los dos.
- Respetar las reglas establecidas para las situaciones de juego en clase tanto en parejas como en pequeños grupos.

#### DEPORTE COLECTIVO – BALONCESTO:

- Pasar correctamente el balón de diferentes formas tanto en estático como en desplazamiento sin y con oposición: pase de pecho, pase picado, pase por encima de la cabeza, pase de beisbol.
- Ejecutar correctamente una entrada a canasta por ambos lados.
- Diferenciar y ejecutar correctamente el bote de velocidad y de protección.
- Ejecutar cambio de ritmo, mano y dirección por delante y mediante reverso entre obstáculos (conos).

- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

#### ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL – ORIENTACIÓN (JUEGOS DE PISTAS Y RASTREOS):

- Interpretar un plano (por ejemplo el de las pistas exteriores y el gimnasio), colocarlo y ubicar todos los elementos que aparecen en el mismo.
- Participar y realizar juegos de pistas y rastreos, compitiendo en pequeños grupos
- Proponer y organizar, en pequeños grupos, un juego de pistas y rastreos al resto de compañeros utilizando el gimnasio o las pistas exteriores, valorándose la organización y originalidad del juego.

### II.11.C. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE TERCERO ESO

#### II.11.C.1. *Objetivos de la materia*

Los referidos en el apartado II.1

#### II.11.C.2. *Contenidos*

##### **I. Condición física y salud.**

1. El calentamiento general. Efectos. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos generales.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca y respiratoria. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.
5. Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.
6. Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
7. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
8. Valoración de los métodos de trabajo de las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y elección para su trabajo personal de aquellos que más convenga a su edad y estado físico.

##### **II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes a practicar.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
3. Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.
4. Elaboración y experimentación de juegos y propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando.

5. Práctica de juegos y deportes desde un punto de vista recreativo.
6. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
7. Participación en actividades grupales y/o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.

### III- Actividades en el medio natural.

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural. Cuidado y conservación del medio natural.
3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

### IV- Expresión corporal.

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Práctica de movimientos globales y segmentarios con una base rítmica.
4. La relajación. Práctica del método de relajación de Jacobson.
5. Realización de actividades rítmicas, destacando su valor expresivo.
6. Mostrar actitudes de cooperación y ayuda.

### *II.11.C.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones*

#### **-PRIMERA EVALUACIÓN:**

Debido a lo corta que es temporalmente esta evaluación y a que el profesor anterior a la presente se jubiló en Octubre, ha sido imposible un desarrollo de los contenidos más amplio por lo que esta evaluación queda reducida a

- Condición Física
- Test de Condición Física

#### **- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas
- Deportes Colectivos: Baloncesto
- Deportes Individuales: Atletismo: Peso, Altura, Longitud y relevos
- Actividades en el medio Natural: Orientación
- Condición Física

**- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía con soporte musical en grupo
- Deportes de Adversario: Tenis/ Bádminton
- Deportes Colectivos: Unihockey
- Condición Física
- Test de Condición Física

***II.11.C.4. Criterios de evaluación***

**De los contenidos generales descritos anteriormente, se han valorado los siguientes contenidos como los mínimos a exigir:**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.
- Deben determinar su nivel de condición física e incrementar las capacidades relacionada con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida.
- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán recoger una tabla de ejercicios que sirvan para la preparación de un calentamiento general/específico, una Tabla de estiramientos y ser capaces de reconocer los elementos básicos del sistema locomotor humano.
- Deben conocer y respetar las normas elementales de comportamiento en las Actividades en el Medio Natural.

***II.11.C.5. Competencias básicas***

Las referidas en el apartado II.6

***II.11.C.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia***

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. Dentro de cada evaluación los criterios de evaluación serán los siguientes



**-PRIMERA EVALUACIÓN:**

- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados

**- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas: El alumno seleccionará cuatro habilidades entre las realizadas en clase y las ejecutará enlazadas. La nota vendrá determinada por la ejecución técnica y por la combinación de habilidades, teniendo en cuenta que a mayor dificultad, mayor nota.
- Deportes Colectivos: Baloncesto
- Deportes Individuales: Atletismo: Peso, Altura, Longitud y relevos
- Actividades en el medio Natural: Orientación
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física

**- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía con soporte musical en grupo
- Deportes de Adversario: Tenis/ Bádminton
- Deportes Colectivos: Unihockey
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados

**II.11.D. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE CUARTO ESO*****II.11.D.1. Objetivos de la materia***

Los referidos en el apartado II.1

***II.11.D.2. Contenidos*****I. Condición física y salud.**

1. El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración. Realización y puesta en práctica de calentamientos previo análisis de la actividad física que se realiza.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: fuerza y resistencia muscular. Concepto. Manifestaciones básicas. Tipos de ejercicios.
3. Acondicionamiento de la fuerza-resistencia mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?
5. Hábitos y prácticas que perjudican la salud (fumar, beber, sedentarismo, etcétera).
6. Efectos del trabajo de fuerza sobre el estado de salud.
7. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
8. Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.
9. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, etcétera) tienen sobre la condición física y sobre la salud y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
10. Compromiso en el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.

## **II. Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.**

1. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento del deporte colectivo.
2. Planificación de propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando, llevándolas a la práctica de manera autónoma.
3. Práctica de actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y recreación.
4. Planificación y organización de campeonatos deportivos.
5. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
6. Valoración de la función de integración social que tiene la práctica de actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
7. Aceptación de las diferencias de habilidad, sin que ello sea objeto de discriminación por razones de sexo, raza, capacidad física, etcétera.

## **III- Actividades en el medio natural.**

1. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural: elección del lugar; gestiones administrativas; temporalización y duración de la actividad; gastos e ingresos; seguros y distribución de las actividades.
2. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
3. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
4. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
5. Formación de grupos de práctica en función de los intereses.
6. Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

## **IV- Expresión corporal.**

1. Práctica de actividades rítmicas con una base musical.

2. Directrices a seguir para la elaboración de diseños coreográficos.
3. Creación de una composición coreográfica colectiva con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
4. La relajación. Práctica del método de relajación de Schultz.
5. Participación y aportación al trabajo en grupos.

#### ***II.11.D.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones***

Debido a lo corta que es temporalmente esta evaluación y a que el profesor anterior a la presente se jubiló en Octubre, ha sido imposible un desarrollo de los contenidos más amplio por lo que esta evaluación queda reducida a

- Condición Física
- Test de Condición Física

#### **- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas: Acrogimnasia
- Deportes Colectivos: Unihockey
- Deportes Alternativos: Indiacas, Discos voladores, malabares, rounders
- Actividades en el medio Natural: Orientación
- Condición Física

#### **- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía con soporte musical en grupo
- Deportes de Adversario: Tenis/ Bádminton
- Deportes Colectivos: Voleibol/ Rugby
- Condición Física
- Test de Condición Física

#### ***II.11.D.4. Criterios de evaluación***

**De los contenidos generales descritos anteriormente, se han valorado los siguientes contenidos como los mínimos a exigir:**

- Los alumnos deben demostrar el conocimiento y comprensión de los contenidos teóricos del curso, a través de la superación de controles y presentación de trabajos. Si no se alcanza un mínimo de 4 puntos sobre 10 en los exámenes y trabajos teóricos, se

suspenderá automáticamente la asignatura sin aplicar los porcentajes que se especifican en los criterios de calificación. Se deben entregar todos los trabajos teóricos.

- Deben determinar su nivel de condición física e incrementar las capacidades relacionadas con la salud y trabajadas en el curso, mejorando respecto a su nivel de partida.
- Deben ser capaces de ejecutar aceptablemente las tareas específicas de los juegos y deportes realizados durante el curso, por lo que deberán superar las pruebas de habilidad motriz seleccionadas para tal efecto.
- Deberán recoger una tabla de ejercicios que sirvan para la preparación de un calentamiento general/específico, una Tabla de estiramientos y ser capaces de reconocer los elementos básicos del sistema locomotor humano.
- Deben conocer y respetar las normas elementales de comportamiento en las Actividades en el Medio Natural.

#### *II.11.D.5. Competencias básicas*

Las referidas en el apartado II.6

#### *II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia*

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. Dentro de cada evaluación los criterios de evaluación serán los siguientes

##### **-PRIMERA EVALUACIÓN:**

- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados

##### **- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas: El alumno seleccionará un mínimo de diez ejercicios de pareja entre las propuestas en clase en clase, así como una selección de ejercicios por tríos y los ejecutará correctamente. La nota vendrá determinada por la ejecución técnica y por la combinación de habilidades, teniendo en cuenta que a mayor dificultad, mayor nota.
- Deportes Colectivos: Unihockey
- Deportes alternativos: Se calificará tanto la participación como la destreza demostrada en los diferentes deportes alternativos
- Actividades en el medio Natural: Orientación
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física

**- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía con soporte musical en grupo
- Deportes de Adversario: Tenis/ Bádminton
- Deportes Colectivos: Voleibol/Rugby
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados

**III. ETAPA BACHILLERATO****III.1. Objetivos generales del área en Bachillerato**

La enseñanza de la Educación física en el bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- 1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, 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.

### III.2. Aspectos didácticos y metodológicos del área en Bachillerato

Los estilos de enseñanza a emplear variaran en función de las situaciones y de los tipos de contenidos. A veces la instrucción directa será obligada por los excesivos contenidos técnicos, y otras nos interesara menos que el proceso de elaboración aplicándose a tal efecto el procedimiento de búsqueda.

Los métodos de enseñanza se presentan con una estrategia global, analítica y mixta.

Cada objetivo puede contener una metodología y una progresión diferente según los específicos resultados que se vayan obteniendo. Ejemplos: ejercicios específicos de trabajo de un músculo o grupo muscular se presentan con una técnica de instrucción directa y con un método de estrategia analítica.

La presentación de un deporte se realiza con una estrategia global y una técnica de enseñanza de resolución de problemas.

En ejercicios de expresión corporal se utiliza la enseñanza mediante la búsqueda, de libre exploración y descubrimientos guiados.

El desarrollo de una clase o sesión seguirá los principios fundamentales de progresión, dificultad, intensidad y motivación:

- Riguroso control de asistencia
- Presentación de la tarea a realizar
- Calentamiento dirigido por el profesor o alumno
- Desarrollo de una o varias cualidades físicas
- Desarrollo del objetivo específico de la sesión
- Vuelta a la calma o relajación.

Se tendrán en cuentas otros valores educativos como:

- Posibilitar las aportaciones individuales de los alumnos
- Responsabilidad en cuanto al manejo del material didáctico.
- Diferenciación de niveles de enseñanza en los casos necesarios y estructuración en subgrupos.
- Desarrollo de la sesión mediante un clima de trabajo.

### III.3. Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato

Teniendo en cuenta que lo establecido en el plan de atención a la **diversidad** para alumnado con dificultades de aprendizaje o para alumnos con altas capacidades, la organización y contenidos de desdobles, agrupamientos flexibles, apoyos y o profundizaciones no existe en la asignatura de Educación Física, nos hemos visto desde siempre obligados a diversificar en cada uno de los casos de impedimento físico, que se nos presenta a corto o largo plazo.

Es difícil diversificar cuando en los partes médicos no se especifica la dolencia y el tipo de ejercicio que se le impide realizar. En estos casos si el médico sólo se limita a escribir reposo deportivo y periodo de duración nosotros nos vemos obligados a sentar al alumno intentando que siga el aprendizaje solo con la explicación y la observación. A estos alumnos se les examinará de los mismos contenidos que al resto de sus compañeros cuando el período de reposo finalice y estén preparados para realizarlos. El profesor en cada caso ofrecerá la ayuda

necesaria para que el alumno tenga el tiempo y las herramientas que le permitan superar la prueba si la prepara.

Aquellos alumnos/as que presenten alguna dolencia o enfermedad que implique ausencia de actividad física **total o relativa** deberán presentar un **certificado médico oficial** que especifique la recomendación de **NO** realizar actividad física o especificar el tipo de actividad física que NO le conviene realizar al alumno/a. Cuando en el parte médico sí se especifique incapacidad pero **no venga pautado reposo deportivo total y absoluto**, el profesor adaptará las tareas que considere que el alumno puede realizar evitando así su desentrenamiento y procurando siempre los medios necesarios para que el alumno se ejercite sin riesgo para su dolencia, lesión o enfermedad. Recordemos que la figura del alumno/a **exento** no existe en la legislación actual.

Si llegado el momento del examen la incapacidad o disminución de capacidad persiste se le adaptarán las pruebas a lo trabajado durante las clases y se le calificará con las pruebas adaptadas.

En el caso de lesiones de larga duración la adaptación se realizará desde el principio de curso en las actividades que afecten negativamente a dichas dolencias. Será rigurosamente obligatorio que el profesor de Educación Física sea verbalmente informado por el alumno los padres y / o Jefatura de Estudios. En segundo lugar, el alumno tendrá que dejar constancia del problema en la ficha que rellenan al principio de curso y por último, y no menos sino más importante, deberá de entregarse cuanto antes la fotocopia del certificado o parte médico con el diagnóstico que será archivada en el departamento y tratada con la máxima confidencialidad.

El departamento de Educación Física no se hace responsable de problemas que puedan surgir de la práctica de las actividades físicas, cuando esta perjudique o empeore las dolencias y/ o enfermedades del alumno, si anteriormente no se ha tenido la información médica necesaria del impedimento para realizar la actividad.

En cuanto a los alumnos exentos de práctica se tendrá en cuenta que todos los alumnos, que por circunstancias de salud no puedan realizar la práctica de la asignatura total o parcialmente, deben acudir a clase, con ropa deportiva y materiales adecuados para la toma de datos teóricos o realización de fichas o tareas teóricas establecidas, para entregar al profesor cuando lo disponga. También cooperará prestando su ayuda para otras actividades como arbitrajes, anotaciones, exámenes. Cuando sea posible se le adaptará la tarea. Su calificación estará basada en los siguientes apartados, valorando el peso específico de cada uno de ellos, según las circunstancias de cada alumno en particular:

- 1º Realización de exámenes escritos
- 2º Realización de preguntas orales
- 3º Entrega puntual de trabajos
- 4º Valoración de su actitud
- 5º Examen práctico cuando sea posible o adaptado a las posibilidades de cada alumno.

Con respecto a las **Adaptaciones Curriculares**, aquellos alumnos/as con **ANEES derivadas de su** deficiencia motórica:

- Seguirán una adaptación curricular significativa, con los objetivos específicos de la fisioterapia y la realización de un trabajo sobre el deporte que interese.
- Realizarán las tareas adaptadas junto con el resto de sus compañeros con el apoyo de la fisioterapeuta y fisioterapia en las sesiones de Educación Física que considere oportuno el profesor.
- Se les valorará el trabajo escrito y el desarrollado en las sesiones de educación física y fisioterapia.
- Siempre se intentará realizar adaptaciones de acceso a las actividades extraescolares con el apoyo de los profesores de pedagogía terapéutica, el estudio de las posibilidades y alternativas a las diferentes actividades, la previsión de transporte adaptado

### III.4. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación en Bachillerato

La calificación se obtiene mediante los baremos establecidos por el departamento en las pruebas de condición física.

- **Calificación de la parte práctica** mediante pruebas prácticas y/o tests (test de condición física/ examen de técnica y táctica de los diferentes deportes)
- **Calificación de la parte teórica** mediante la realización de exámenes, presentación de trabajos y preguntas de clase. La calificación conceptual vendrá dada por los resultados de las pruebas teórico-prácticas sobre los contenidos del curso
- **La calificación de la actitud** se realizará mediante la observación directa y sistemática a través de los datos recogidos sobre respeto hacia el profesor y hacia los compañeros, la participación activa en clase, la asistencia, cooperación en el cuidado y transporte de materiales, interés y capacidad de superación, responsabilidad de entregar los trabajos y autorizaciones a tiempo. Llevar la equipación deportiva adecuada y en perfecto estado, y el cumplir con las normas de higiene básicas.

Para calificar la materia se seguirán los siguientes criterios:

- 60% procedimientos prácticos de la asignatura.
- 20% conceptos teóricos
- 20% actitud hacia la asignatura

#### III.4.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes.



- **Por asistencia y actitud:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán directamente 2 puntos.

Cada falta de actitud penalizará con -0,5 sobre los 2 puntos que suponen el 10%, en el caso de acumular más de 4 faltas se restará la nota del resto de los apartados.

Se hará distinción entre faltas justificadas e injustificadas (penalizarán con -0,5 cada una).

- **Por el rendimiento motor:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 6 puntos. Divididos entre los contenidos prácticos dados durante cada evaluación.

Serán tenidos en cuenta los baremos establecidos por el departamento que se publicarán en el blog para su consulta, el nivel de exigencia en cada una de las pruebas de aptitud física, destrezas deportivas y/o riqueza rítmico/expresiva se adecuará a los parámetros establecidos en cada caso. (60% de la puntuación total).

- **Por los conocimientos teóricos:** Todos los alumnos que cumplan con las exigencias de este apartado obtendrán un máximo de 2 puntos. Exigencias mínimas de conocimientos teóricos de la materia desarrollada en la Unidad Didáctica correspondiente. Preguntas diarias de clase. Los exámenes podrán ser tipo test (20% de la puntuación total). Trabajos realizados en grupo o individualmente.

**Deberán tenerse en cuenta las siguientes observaciones:**

- La falta de asistencia injustificada descuenta 0,50 de la nota final.
- No traer ropa o zapatillas deportivas descuenta 0,50 de la nota final.
- 3 retrasos sin justificar equivalen a una falta injustificada, descuenta 0,50 de la nota final.
- 3 faltas de asistencia injustificadas en una evaluación (equivalente al 10%), supone evaluación negativa en dicha evaluación.
- No entregar los trabajos teóricos y las fichas de seguimiento (correctamente elaboradas) de las pruebas de condición física al final de la tercera evaluación, supone su recuperación para septiembre, realizando todas las pruebas físicas.
- La negativa a realizar cualquier prueba, ya sea teórica o práctica, supone evaluación negativa y su correspondiente recuperación. El mismo proceso se aplicará para los alumnos que no entreguen trabajos dentro del plazo fijado por los profesores.
- Se considerará abandono de la asignatura:
  - Cuando el alumno-a tenga un 10% de faltas de asistencia injustificadas del total de algunas evaluaciones perderá la evaluación continua.
  - Cuando el alumno-a no realice las tareas ni en casa ni en clase.

- Cuando el alumno-a no se presente a los exámenes o los entregue en blanco (se entiende también no presentarse a los sistemas extraordinarios de evaluación previstos cuando haya perdido la evaluación continua).

**No se podrá aprobar la materia si un alumno no se presenta a un examen práctico o teórico, no realiza un trabajo o no presenta un justificante médico oficial.**

**-Prueba de Junio:**

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación por faltas de asistencia recuperarán no faltando a clase en la siguiente evaluación y realizando, si fuera necesario, las pruebas de práctica o teoría a las que en su momento faltaron.

Repetición en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas, para lo cual se les proporcionará medidas educativas especiales para su consecución.

Las recuperaciones se realizarán al final de curso o cuando el profesor lo considere oportuno para el buen funcionamiento de su asignatura, avisando previamente al alumno y consistirán en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.

Obviamente, la parte actitudinal no se podrá recuperar pero se tendrá en cuenta para la nota final la mejoría en la actitud del alumno si se muestra y se mantiene una evolución positiva durante al menos una evaluación completa.

Para aquellos alumnos que hayan perdido el derecho a la evaluación continua, las recuperaciones pueden realizarse en la evaluación siguiente, en el caso de que se haya producido la pérdida de derecho a la evaluación continua antes del final de curso, o si no ha podido ser, se realizaran a final de curso.

La nota será tenida en cuenta solo y exclusivamente si el alumno no vuelve a caer en el mismo error, la siguiente falta sin justificar acarrearía una nueva pérdida al derecho de evaluación continua por acumulación de faltas y pasaría automáticamente a examinarse al final de curso.

### **III.4.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua**

**-Prueba de Junio:**

Aquellos alumnos que hayan suspendido una evaluación por faltas de asistencia recuperarán no faltando a clase en la siguiente evaluación y realizando, si fuera necesario, las pruebas de práctica o teoría a las que en su momento faltaron.

Repetición en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas, para lo cual se les proporcionará medidas educativas especiales para su consecución.

Las recuperaciones se realizarán al final de curso o cuando el profesor lo considere oportuno para el buen funcionamiento de su asignatura, avisando previamente al alumno y consistirán en un examen final de los contenidos conceptuales impartidos durante la evaluación no superada, un examen de los contenidos procedimentales y la entrega de todos los trabajos y actividades exigidas durante la evaluación no superada.

Obviamente, la parte actitudinal no se podrá recuperar pero se tendrá en cuenta para la nota final la mejoría en la actitud del alumno si se muestra y se mantiene una evolución positiva durante al menos una evaluación completa.

Para aquellos alumnos que hayan **perdido el derecho a la evaluación continua**, las recuperaciones pueden realizarse en la evaluación siguiente, en el caso de que se haya producido la pérdida de derecho a la evaluación continua antes del final de curso, o si no ha podido ser, se realizaran a final de curso.

La nota será tenida en cuenta solo y exclusivamente si el alumno no vuelve a caer en el mismo error, la siguiente falta sin justificar acarrearía una nueva pérdida al derecho de evaluación continua por acumulación de faltas y pasaría automáticamente a examinarse al final de curso.

#### **III.4.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores**

No procede

#### **III.4.4. Pruebas extraordinarias de septiembre**

Los contenidos de las pruebas extraordinarias de septiembre se publicarán en la página web del instituto con la suficiente antelación, para el conocimiento público de todos los alumnos.

### **III.5. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato**

El instituto cuenta con:

- Un gimnasio cubierto con pista polideportiva en su interior suficiente para albergar una sola clase. Destacar que es insuficiente para compartir dos clases diferentes dadas las ratios que en el caso de Bachillerato alcanza los 39 alumnos/as.
- Dos pistas exteriores con porterías ambas y una de ellas con dos canastas de baloncesto. Desde aquí sugerimos y solicitamos la instalación de más canastas de baloncesto dada su viabilidad espacial que facilitaría el desarrollo de las actividades deportivas en estos grupos con tan elevada ratio
- Disponemos de material fungible deportivo como balones de fútbol, balonmano, voleibol y baloncesto en condiciones bastante deplorables que requieren de urgente sustitución
- Palas de plástico y pelotas de tenis

- Sticks y pelotas de unihockey, así como 4 porterías
- Balones medicinales en cantidad insuficiente para el elevado número de alumnos/as
- Colchonetas de gomaespuma también insuficientes
- Dos colchonetas grandes de salto
- dos plintos

Nos gustaría comentar que el material que se encuentra bastante anticuado y deteriorado es insuficiente para el elevado número de alumnos por clase y que requiere una urgentísima renovación y reposición ya que de lo contrario no podremos llevar a cabo una amplia parte de esta programación

### III.6. Actividades extraescolares y complementarias de las materias de Bachillerato

Debido a que en el currículo oficial de la Comunidad de Madrid está el contenido de Actividades en la Naturaleza, y es obvio que debe ser tratado en su amplia mayoría en el exterior, el departamento de Educación Física considera la necesidad de realizar tantas salidas fuera del centro como sean necesarias para alcanzar los objetivos del currículo. De acuerdo con los objetivos generales de etapa y de la asignatura de Educación Física hemos elaborado un programa de actividades en la naturaleza que claramente contribuyen a la consecución de los mismos.

Este programa busca también enriquecer la asignatura dándole además a los alumnos la oportunidad de conocer otras modalidades deportivas que no se pueden desarrollar en el Instituto, fomentando el uso saludable del tiempo de ocio y conociendo entornos accesibles en los que se pueden desarrollar las actividades disfrutando de la naturaleza.

Dada la naturaleza complementaria al currículo de esta materia consideramos obligatoria la participación de los alumnos/as a estas actividades, por lo tanto, los alumnos/as que por motivos justificados no las realicen deberán presentar un trabajo escrito relativo a dicha actividad que el profesor especificará en cada uno de los casos, así como un justificante del que el profesor determinará si justifica la no realización de la actividad

A continuación pasamos a relacionar las actividades con los objetivos generales de etapa y de materia:

- 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.
- 3.- **Diseñar, 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.- **Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices** deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.

- 5.- **Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural** que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- 6.- Facilitar la consolidación de **actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación** mediante la práctica regular de la actividad física.
- 7.- Adoptar una **actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos** para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.

#### **ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL CURSO 2014-15**

- Actividades del programa Madrid Olímpico, quedando a la espera de los que nos concedan.
- Actividades multiaventura por determinar. Desarrollo de actividades de multiaventura para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. Por determinar fechas y lugares para su desarrollo. Está previsto realizar esta actividad en el tercer trimestre.
- Actividad de raquetas de nieve. Dirigida a alumnos/as de segundo ciclo de la ESO y de Bachillerato- Se realizará en el segundo trimestre.
- Ruta de senderismo. Para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato- Tercer trimestre.

Dejamos abierta la posibilidad de participar en otras actividades organizadas por la CAM, para poder completar nuestra oferta de actividades y /o sustituir el total de la actividad de la E.S.O. y/o el Bachillerato.

Se trata de una decisión que no depende de nosotros ya que no tenemos la garantía sobre la oferta de actividades, ser seleccionados, poder abarcar y beneficiar a todos los alumnos dentro de la subvención.

Por otro lado tampoco debemos descartar que todos los alumnos posibles se beneficien de las subvenciones de las actividades ofertadas por la CAM

Si existe la posibilidad de realizar actividades de promoción y divulgación de deportes nuevos o que no están incluidos en la programación de contenidos, se estudiará en cada caso siempre y cuando se ajuste al calendario y horario lectivo, aunque la actividad implique salir del centro. Y se tendrá en cuenta la participación y el aprovechamiento por parte del alumno.

- Se realizarán ejercicios de carrera en el entorno cercano al centro siempre que el profesor lo considere oportuno, durante la hora de Educación Física.
- Cómo en curso anteriores la CAM viene ofreciendo actividades extraescolares dentro del programa de Madrid Olímpico que resultan interesantes y a veces más baratas que las que ofrece el departamento, se estudiará en cada caso la posibilidad de su aprovechamiento teniendo en cuenta la motivación por parte de los alumnos y el nº de actividades que ya se hayan realizado con cada grupo.

- Sí en un grupo una actividad no se ha llevado a cabo por falta de participación (Menos del 70%) se estudiará en cada caso la posibilidad de que puedan realizar cualquier otra actividad que este contemplada en la programación siempre y cuando el nº de participantes lo permita.

### III. 7. Programaciones de las materias de Bachillerato del departamento

#### III.7.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE \_1º BACHILLERATO

##### III.7.A.1. *Objetivos de la materia*

Los referidos en el apartado III.1

##### III.7.A.2. *Contenidos*

###### 1. **Actividad física y salud.**

- Fundamentos biológicos de la conducta motriz. Factores que influyen en el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Principales adaptaciones funcionales al ejercicio.
- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.
- Evaluación de la condición física saludable: Tipos y objetivos. Valoración práctica y realización de pruebas.
- Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física; conocimiento de los principios del entrenamiento que los fundamentan.
- Planificación del trabajo para un adecuado acondicionamiento físico personal.
- Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad para satisfacer sus propios intereses y necesidades.
- Nutrición y actividad física y deportiva. Conocimiento de las necesidades nutritivas relacionadas con actividades físicas y deportivas de diversa intensidad. Creación de costumbres alimenticias correctas.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: Alimentación adecuada, descanso suficiente, estilo de vida activo, etcétera.
- Análisis crítico e influencia de los hábitos sociales negativos: Sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etcétera.
- Consolidación de actitudes preventivas y hábitos de higiene postural en las actividades cotidianas y en la práctica de actividades físicas.
- Conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de relajación y autocontrol.

###### 2. **Actividad física, deporte y tiempo libre.**

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de una programación de entrenamiento deportivo para el desarrollo técnico y táctico de las actividades deportivas elegidas.

- Progreso en el dominio de los fundamentos técnicos, principios tácticos y conocimiento de los reglamentos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior. Aprovechamiento y utilización adecuada de los recursos del entorno para la práctica deportiva.
- Realización de juegos y deportes, con manejo de un implemento.
- Colaboración en la organización y participación en torneos deportivos y recreativos de los diferentes juegos y deportes practicados.
- Análisis y valoración crítica de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio propios de la actividad física y el deporte frente a la competitividad exagerada, violencia o actitudes discriminatorias.
- El cuerpo y su lenguaje: Desarrollo y reconocimiento de las posibilidades introspectivas, expresivas, comunicativas, afectivas y de relación con los demás.
- Aplicación creativa de técnicas expresivas en la elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
- Realización de diversas actividades físicas en las que se utilice la música como apoyo rítmico y en las que se experimente sus posibilidades expresivas y de comunicación.
- Planificación y organización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el medio natural. Diseño y puesta en práctica de actividades en la naturaleza. Consolidación de hábitos de respeto y protección del medio ambiente.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física deportiva y recreativa.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.

### *III.7.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones*

**-PRIMERA EVALUACIÓN:** Debido a lo corta que es temporalmente esta evaluación y a que el profesor anterior a la presente se jubiló en Octubre, ha sido imposible un desarrollo de los contenidos más amplio por lo que esta evaluación queda reducida a

- Condición Física
- Test de Condición Física

**- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas: Acrogimnasia
- Deportes de adversario: Bádminton/tenis
- Deportes Colectivos: Rugby
- Condición Física

**- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía grupal con soporte musical.

- Actividades deportivo-competitivas con una selección de deportes individuales, de adversario y colectivos
- Condición Física
- Test de Condición Física

#### **III.7.A.4. Criterios de evaluación**

##### **Criterios de evaluación**

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.
2. Planificar y realizar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
3. Organizar y realizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en su entorno próximo.
4. Incrementar las capacidades físicas de acuerdo con sus posibilidades y nivel de desarrollo motor.
5. Perfeccionar las habilidades específicas del deporte seleccionado, demostrando un dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica.
6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización.
7. Colaborar en la elaboración y ejecución de composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.
8. Realizar diversas representaciones corporales en las que se utilice la música como apoyo rítmico.
9. Emplear técnicas de relajación y de autocontrol, de manera autónoma, como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.
10. Mostrar una actitud de aceptación del juego limpio como expresión del respeto hacia los demás y hacia uno mismo durante la realización de la actividad física y la práctica deportiva.
11. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la actividad física, el deporte y la recreación.

#### **III.7.A.5. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia**

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. Dentro de cada evaluación los criterios de evaluación serán los siguientes

##### **-PRIMERA EVALUACIÓN:**

- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados



**- SEGUNDA EVALUACIÓN:**

- Habilidades Gimnásticas: Acrogimnasia: El alumno seleccionará un mínimo de diez ejercicios de pareja entre las propuestas en clase en clase, así como una selección de ejercicios por tríos y los ejecutará correctamente. La nota vendrá determinada por la ejecución técnica y por la combinación de habilidades, teniendo en cuenta que a mayor dificultad, mayor nota.
- Deportes de adversario: Bádminton/tenis: se evaluará tanto el interés como la participación, puesta en práctica y conocimiento de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de estos deportes
- Deportes Colectivos: Rugby, se evaluará tanto el interés como la participación, puesta en práctica y conocimiento de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de este deporte
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física

**- TERCERA EVALUACIÓN:**

- Expresión Corporal: Diseño y puesta en práctica de una coreografía grupal con soporte musical. Se evaluará el grado de participación y colaboración entre los compañeros de cada grupo, así como el resultado estético-artístico y la ejecución de la composición
- Actividades deportivo-competitivas con una selección de deportes individuales, de adversario y colectivos. Se evaluarán tanto las actitudes colaborativas y de tolerancia y respeto hacia los compañeros, y hacia la figura del árbitro como el grado de conocimiento del reglamento y el dominio y ejecución técnica
- Condición Física: Participar activamente en las sesiones implicándose activamente e intentando mejorar su nivel de condición física
- Test de Condición Física: superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas teniendo en cuenta que la nota será la media entre los diferentes test realizados