

**IES EL ESCORIAL**



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**Curso 2015-2016**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA****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 .....	5
II. CONTRIBUCIÓN DE LAS MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AL CURRÍCULO DE LA ETAPA DE LA ESO .....	5
II.1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO .....	5
II.2. Contribución de la materia de Educación Física a las competencias básicas en la etapa de la ESO. ....	7
II.3. Aspectos didácticos y metodológicos de la Educación Física en la etapa ESO .....	9
II.4. Tratamiento de la diversidad, medidas de atención y adaptaciones curriculares.....	10
II.5. Elementos transversales del currículo y educación en valores a través de la Educación Física en la etapa de la ESO. ....	12
II.6. Materiales y recursos didácticos en la etapa de la ESO .....	13
II.7. Estrategias de animación a la lectura a través del área en la etapa ESO.....	14
II.8. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la etapa ESO .....	14
II.9. Actividades extraescolares y complementarias del área en ESO.....	15
II.10. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación del área en la ESO .	16
II.10.1 Criterios y procedimientos de calificación y evaluación durante el curso y en la prueba ordinaria de junio .....	17
II.10.2 Criterios y procedimientos en la calificación extraordinaria de Septiembre.....	20
II.10.3. Criterios para el tratamiento de los alumnos con materias del área pendientes de cursos anteriores.....	20
II. 11. Programaciones de las materias del departamento en la ESO .....	20
II.11.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMERO ESO.....	20

II.11.A.1. Objetivos de la materia.....	20
II.11.A.2. Contenidos.....	20
II.11.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	22
II.11.A.4. Criterios de evaluación .....	22
II.11.A.5. Competencias básicas.....	23
II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	23
II.11.B. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE SEGUNDO ESO.....	27
II.11.B.1. Objetivos de la materia.....	27
II.11.B.2. Contenidos.....	27
II.11.B.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones.....	29
II.11.B.4. Criterios de evaluación .....	29
II.11.B.5. Competencias básicas.....	30
II.11.B.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	30
II.11.C. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE TERCERO ESO .....	34
II.11.C.1. Objetivos de la materia.....	34
II.11.C.2. Contenidos.....	34
II.11.C.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones.....	36
II.11.C.4. Criterios de evaluación.....	36
II.11.C.5. Competencias básicas.....	37
II.11.C.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	37
II.11.D. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA EDUCACIÓN FÍSICA DE CUARTO ESO .....	41
II.11.D.1. Objetivos de la materia.....	41
II.11.D.2. Contenidos.....	41
II.11.D.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	43
II.11.D.4. Criterios de evaluación .....	43
II.11.D.5. Competencias básicas.....	44
II.11.A.6. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	44
III. ETAPA BACHILLERATO.....	48
III.1. Objetivos generales del área en Bachillerato.....	49
III.2. Aspectos didácticos y metodológicos del área en Bachillerato .....	49
III.3. Medidas de atención a la diversidad en Bachillerato .....	50

III.4. Criterios y procedimientos generales de evaluación y calificación en Bachillerato .....	52
III.4.1. Criterios generales de calificación durante el curso y procedimientos de recuperación de evaluaciones o partes pendientes. ....	52
III.4.2. Actividades de evaluación para los alumnos que pierden el derecho a la evaluación continua .....	54
III.4.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias pendientes de cursos anteriores.....	54
III.4.4. Pruebas extraordinarias de septiembre.....	55
III.5. Materiales y recursos didácticos en Bachillerato.....	55
III.6. Actividades extraescolares y complementarias de las materias de Bachillerato .....	56
III. 7. Programaciones de las materias de Bachillerato del departamento.....	58
III.7.A. PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO	58
III.7.A.1. Objetivos de la materia.....	58
III.7.A.2. Contenidos .....	58
III.7.A.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones .....	59
III.7.A.4. Criterios de evaluación .....	60
III.7.A.5. Criterios específicos de evaluación, calificación y recuperación en la materia	60

## I. INTRODUCCIÓN Y ASPECTOS GENERALES

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

Las profesoras del departamento de Educación Física en el curso actual 2015-16 son:

- Marianne Mercedes Defensor Danggol. Profesora habilitada en inglés y Jefa de departamento.
- Isabel Palomo Ruiz.

### 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.

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

**Mercedes Defensor** impartirá la materia de Educación Física en los siguientes cursos:

- 4 grupos de 2º de la ESO: A (grupo de programa), B, C y D (grupos de sección).
- 5 grupos de 3º de la ESO: A, B, C junto a los alumnos de Programa de Mejora (grupos de programa) y D y E (grupos de sección).

**Isabel Palomo** impartirá docencia en los siguientes niveles educativos:

- 5 grupos de 1º de la ESO: A, B, C, D y E.
- 3 grupos de 4ª de la ESO: A, B y C (este grupo junto a los alumnos del Programa de Diversificación)
- 2 grupos de 1º de Bachillerato: A y B.

## I.4 Objetivos del departamento para este curso

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

1. Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución.
2. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan escaso impacto ambiental, contribuyendo a su conservación y mejora.
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. CONTRIBUCIÓN DE LAS MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AL CURRÍCULO DE LA ETAPA DE LA ESO

### II.1. Contribución a los objetivos generales de la etapa ESO

La materia de Educación Física contribuirá a la consecución de los objetivos generales de la etapa de la ESO, tanto en lo establecido para los cursos 2º y 4º de la ESO, regulado por la legislación **LOE (Decreto 23/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria)** como para los cursos 1º y 3º de la ESO, según la legislación **LOMCE (Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria)** que entra en vigor en el presente curso 2015-16.

La Educación Física contribuye en mayor o menor medida a los objetivos propuestos en ambos currículos, aunque estrechamente relacionado con nuestra materia son los siguientes:

**LOE:**

l) 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.

m) Valorar los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

**LOMCE:**

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

Por tanto, para contribuir a la consecución de los objetivos generales de etapa, la enseñanza de la Educación Física tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficacia, 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.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones 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 calidad de vida y salud, individual y colectiva.
3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variabilidad.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hace falta preservar: practicarlos con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividades de divulgación.
10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.

12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

## II.2. Contribución de la materia de Educación Física a las competencias básicas en la etapa de la ESO.

Las competencias básicas son aquéllas que se consideran imprescindibles y 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:

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 algunas de estas competencias básicas y hacer aportaciones indirectas en otras. Estas aportaciones a las diferentes competencias son:

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

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

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

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

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

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

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

A la adquisición de la **competencia en comunicación lingüística** la Educación física contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Se solicitará en la redacción de trabajos y, no solamente en lengua castellana sino en lengua inglesa para los cursos de 2º y 3º de la ESO.

### II.3. Aspectos didácticos y metodológicos de la Educación Física en la etapa ESO

Los estilos de enseñanza a emplear variarán 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 interesará menos, favoreciendo 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 positivo y de respeto hacia los demás.

#### II.4. 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 sólo 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 en la sesión de tutoría 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 ésta 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:

1. Realización de exámenes escritos
2. Realización de preguntas orales
3. Entrega puntual de trabajos
4. Valoración de su actitud
5. 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 psíquica**:
- Seguirán la programación ordinaria junto a sus compañeros, en la medida de sus posibilidades.
  - En los casos donde el nivel curricular esté por debajo de 3º 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 ACNEES 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

## II.5. Elementos transversales del currículo y educación en valores a través de la Educación Física en la etapa de la ESO.

Desde la materia 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.6. Materiales y recursos didácticos en la etapa de la 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 33 alumnos/as (Bachillerato).
- 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 elevado 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 2 porterías portátiles.
- 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.7. Estrategias de animación a la lectura a través del área en la etapa ESO**

Es obligatorio, siempre y cuando las profesoras lo requieran, que los alumnos consulten la página web del instituto y, en particular la parte del departamento de Educación Física, para leer y copiar la información que la profesora publique para cada curso en particular. La forma de acceder a la página será explicada en cada clase por la profesora.

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 (sólo 2 clases a la semana) y a la pérdida de tiempo que supone 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.

Todos los alumnos de 1º a 4º de la 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 la página web, distribuidos por categorías según los cursos, que deberán consultar cada semana y o cada vez que lo indique la profesora.

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

## 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 profesorado determinará si justifica la no realización de la actividad

Las actividades extraescolares y complementarias propuestas para esta etapa contribuyen a la consecución de los objetivos generales establecidos para la etapa de la ESO y los objetivos generales de la materia, expuestos en el punto II.1 de la programación.

### **ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA EL CURSO 2015-16**

- Cross escolar de la Comunidad de Madrid, primera carrera en Galapagar. Dirigida a alumnos/as de 1º a 4º de la ESO, nacidos entre 2000 y 2003. Esta actividad tendrá continuidad en los siguientes trimestres, en función de los alumnos que se clasifiquen para las siguientes fases.
- Actividades del Programa Madrid Olímpico, quedando a la espera de los que nos concedan.
- Viaje de esquí por determinar, de entre 5-7 días. Para todos los niveles educativos que cursan la materia, de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. En función del número de plazas y en caso de que el número de alumnos fuese superior, se daría prioridad a los alumnos de cursos superiores. Según valoración de las diferentes ofertas ofrecidas por las empresas organizadoras de este tipo de viajes, la actividad podría realizarse al final del primer trimestre o en el segundo trimestre.
- En caso de no poder realizarse la actividad de nieve anteriormente propuesta, Día de esquí en el Puerto de Navacerrada, para alumnos de todos los cursos. En función del número de alumnos interesados, se plantearía la posibilidad de hacerlo en dos días diferentes. Segundo trimestre, temporada de esquí.
- Ruta de senderismo. Para todos los niveles educativos que cursan la materia, de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. En el segundo trimestre para alumnos de 3º de la ESO a 1º de Bachillerato y en el tercer trimestre para los alumnos de 1º y 2º de la ESO.

- Actividad de cicloturismo, para los alumnos de primer ciclo de la ESO. Segundo trimestre.
- Actividades multiaventura por determinar. Desarrollo de este tipo de actividades para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. Por determinar fechas y lugares para su desarrollo. Actividad prevista para el 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 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 test (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 ropa y calzado deportivo adecuados y cumplir con las normas de higiene básicas.

Para calificar la materia se seguirán los siguientes porcentajes:

- 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 los grupos en los que la asignatura se imparta en inglés, se tendrá en cuenta el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso de esta lengua 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 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 tablón del gimnasio 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 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.

Para los grupos que tengan la materia en inglés, 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 20%, 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).  
En los grupos en los que la asignatura se imparta en inglés, se tendrá en cuenta el esfuerzo que realice el alumno con referencia al uso de esta lengua 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 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 tablón del gimnasio 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.

Para los alumnos de 3º de la ESO, quienes tienen la materia en inglés, 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.

Para todos los cursos de la etapa de la ESO **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, 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.

Realización en junio de las pruebas prácticas y escritas no superadas o no presentadas, 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 materia, 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 sólo y exclusivamente si el alumno no vuelve a caer en el mismo error, la siguiente falta sin justificar acarrearía una nueva perdida 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 flexible y susceptible de cambios 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*

##### 1. **Actividades físico deportivas individuales en medio estable.**

- Modalidades de atletismo: carreras y saltos.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
- Formas de evaluar las diferentes habilidades atléticas.

- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
  - Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico-deportivas individuales. El sentimiento de logro.
- 2. Actividades de adversario: bádminton.**
- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
  - Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
  - Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
  - Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.
- 3. Actividades de colaboración-oposición, a través de deportes de equipo.**
- Habilidades específicas del deporte. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
  - Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
  - Estímulos relevantes que en el deporte condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.
  - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.
- 4. Actividades en medio no estable:**
- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico-deportivas.
  - Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
  - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
  - Influencia de las actividades físico-deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.
- 5. Actividades artístico expresivas:**
- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
  - Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.
- 6. Salud:**
- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico-deportivas seleccionadas.
  - Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.

- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

#### **7. Hidratación y alimentación durante la actividad física.**

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

###### **1ª EVALUACIÓN:**

Condición física / Test de condición física

Habilidades atléticas

Fútbol sala

###### **2ª EVALUACIÓN:**

Unihockey

Bádminton

Deportes alternativos: frisbee, indiacas o palas...

Condición física / Test de condición física

###### **3ª EVALUACIÓN:**

Habilidades gimnásticas

Baloncesto

Deportes alternativos: frisbee, indiacas o palas... (cualquiera no realizado el trimestre anterior)

Condición física / Test de condición física

Actividades en el medio natural: Salida de senderismo

##### *II.11.A.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.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*

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto II.10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

**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, intentando incrementar la intensidad en los últimos 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 20 minutos sin pararse durante la ejecución, valorando la intensidad de la carrera.
- Realizar la prueba de resistencia Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

## 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 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.

**DEPORTES ALTERNATIVOS – FRISBEE:**

- Pasar de manera eficiente el frisbee al compañero/a e intercambiar, al menos, 10 pases seguidos sin que se caiga al suelo entre los dos.
- Utilizar diferentes formas de pasar el frisbee.
- 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.

**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, incrementando la intensidad en los últimos minutos.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.

**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.

**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.

#### 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:**

Condición física / Test de condición física

Habilidades atléticas

Balonmano

#### **2ª EVALUACIÓN:**

Habilidades gimnásticas e iniciación al acrosport

Unihockey

Deportes alternativos: frisbee, indiacas, palas o bases...

Condición física / Test de condición física

#### **3ª EVALUACIÓN:**

Bádminton

Baloncesto

Deportes alternativos: frisbee, indiacas, palas o bases...

Condición física / Test de condición física

Actividades en el medio natural: Salida de senderismo

### *II.11.B.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.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*

Los alumnos deberán participar en las sesiones tanto teóricas como prácticas con interés, respeto a la materia, espíritu de superación y actitud colaboradora. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto II.10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

#### **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 20-25 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.
- Mejorar la ejecución de esta prueba con respecto al curso anterior.

### **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 25 minutos sin pararse, valorando la intensidad de la carrera.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- 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 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.

#### DEPORTES ALTERNATIVOS – PALAS:

- Pasar de manera eficiente con la pala el móvil (pelota o volante) al compañero/compañera e intercambiar, al menos, 15 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.

### 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 25 minutos sin pararse durante su ejecución e incrementándose la intensidad en los últimos minutos.
- Realizar la prueba de resistencia Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

**DEPORTES ALTERNATIVOS – FRISBEE:**

- Pasar de manera eficiente el frisbee 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 frisbee.
- 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.
- Mejorar el nivel de ejecución con respecto al curso anterior.

**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.

- Mejorar el nivel de ejecución con respecto al curso anterior.

#### 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, 15 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.
- Mejorar la ejecución con respecto al curso anterior.

#### ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:

- Participar en la salida de senderismo propuesta para el último trimestre.

## 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*

#### **1. Actividades individuales en medio estable:**

- Modalidades de atletismo: carreras, saltos y lanzamientos, presentados de forma adaptada.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico de las diferentes habilidades.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.

- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

## **2. Actividades de adversario: el bádminton**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

## **3. Actividades de colaboración-oposición, a través de deportes de equipo.**

- Habilidades específicas del deporte. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en cada deporte de equipo condicionan la conducta motriz: por ejemplo, en fútbol, situación del balón y la portería, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

## **4. Actividades en medio no estable: orientación**

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

## **5. Actividades artístico expresivas: danzas**

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

## **6. Salud:**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico-deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

**7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.***II.11.C.3. Secuencia y distribución temporal de contenidos por evaluaciones***PRIMERA EVALUACIÓN:**

Condición Física / Test de condición física

Habilidades atléticas

Voleibol

**SEGUNDA EVALUACIÓN:**

Acrosport / Expresión Corporal

Fútbol sala

Cuerdas

Condición física / Test de condición física

Actividades en el medio natural: Salida de senderismo

**TERCERA EVALUACIÓN:**

Bádminton

Unihockey

Deportes alternativos: Bases / Béisbol

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 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.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. En la parte práctica, deberán participar activamente, implicándose e intentando mejorar su nivel de condición física y ejecución técnica de los diferentes deportes o habilidades propuestas. Por otro lado, con respecto a los test físicos, deberán superar los mínimos requeridos en las pruebas físicas, teniendo en cuenta que la nota será una media ponderada entre los diferentes test realizados.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto II.10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

**CONDICIÓN FÍSICA:**

- Recordar los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general y un calentamiento específico.
- Dirigir el calentamiento general en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.
- 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 25 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).

**ATLETISMO (SALTOS Y LANZAMIENTOS / REPASO DE SALIDA DE TACOS Y CARRERAS DE 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).
- Coordinar la carrera con el salto de diferentes obstáculos y el paso de vallas (al carecer de instalación y material necesario, se adaptan el espacio y el uso del material para el trabajo de las habilidades de salto y carrera).
- Realizar lanzamientos de peso con el balón medicinal, prestando atención a la técnica de lanzamiento y a la participación de toda la cadena cinética piernas-tronco-brazo.
- Conocer la ejecución de las diferentes pruebas de atletismo vistas en esta evaluación y las reglas básicas que las rigen.

**VOLEIBOL:**

- Conocer las pautas básicas para la ejecución de los golpeos principales en voleibol: saque, toque de dedos y golpeo de antebrazos.
- Ejecutar, de manera eficiente, al menos uno de los tipos de saque en voleibol: saque de mano baja o saque de tenis.
- Realizar toques de dedos con un compañero/a, intentando pasar 10 veces seguidas, valorándose, no sólo la coordinación con el compañero/a sino la ejecución del toque de dedos.
- Ser capaces de devolver un saque con el golpeo de antebrazos.

- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego, practicándolo en situaciones reducidas de 2x2 o 3x3.
- Jugar en equipo y encontrar una posición adecuada en cada situación de juego, en coordinación con los compañeros del equipo.

### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

#### CONDICIÓN FÍSICA:

- Dirigir el calentamiento general en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- 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 30 minutos sin pararse, valorando la intensidad de la carrera.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

#### ACROSPORT / EXPRESIÓN CORPORAL:

- Repasar y evitar los errores más comunes en la realización de las habilidades gimnásticas: 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 más personas, valorándose la dificultad de ejecución de las mismas.
- Realizar una coreografía en grupo con soporte musical de un tiempo mínimo de dos minutos de duración, utilizando diferentes habilidades gimnásticas y figuras de acrosport, enlazándolas al ritmo de la música.
- Trabajar en equipo y aportar ideas, encontrando un papel activo para todos los componentes del grupo.

#### 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). Mayor exigencia con respecto a la práctica en cursos anteriores.
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Practicar la defensa zonal.
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.

**CUERDAS:**

- Participar de manera activa en el desarrollo de las sesiones.
- Practicar los diferentes ejercicios propuestos, con diferentes niveles de dificultad, lo que significa que cada ejercicio tendrá un valor a la hora de calificarse.
- Elegir y realizar los ejercicios que el alumno considere puede ejecutar de manera eficiente para el día del examen. La nota dependerá de los ejercicios bien realizados y de su valor, combinándose ejercicios de salto individual, salto por parejas y salto en grupos.

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:**

- Participar en la salida de senderismo propuesta para esta evaluación, respetando el entorno natural y contribuyendo a su conservación y mejora.

**TERCERA EVALUACIÓN:****CONDICIÓN FÍSICA:**

- Dirigir el calentamiento general en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 30 minutos sin pararse, incrementando la intensidad de la misma en los últimos minutos.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

**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.
- Mejorar el nivel de ejecución con respecto a cursos anteriores.

#### 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.
- Ejecutar correctamente cada uno de los golpes de bádminton.
- 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.
- Mejorar la ejecución con respecto al curso anterior.

#### DEPORTE ALTERNATIVO – BÉISBOL

- Participar activamente en el desarrollo de las sesiones.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas en el juego.

### 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*

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

Condición física / Test de condición física

Habilidades atléticas

Voleibol

#### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

Balonmano

Bádminton

Cuerdas

Condición física / Test de condición física

Actividades en el medio natural: Salida de senderismo

#### **TERCERA EVALUACIÓN:**

Acrosport / Expresión corporal

Rugby

Béisbol

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.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la materia, nos remitimos a lo establecido en el punto II.10.1 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

CONDICIÓN FÍSICA:

- 
- Recordar los objetivos y las pautas básicas para realizar un calentamiento general y un calentamiento específico.
  - Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
  - Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.
  - 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 30 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).

#### ATLETISMO (SALTOS Y LANZAMIENTOS / REPASO DE SALIDA DE TACOS Y CARRERAS DE 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).
- Coordinar la carrera con el salto de diferentes obstáculos y el paso de vallas (al carecer de instalación y material necesario, se adaptan el espacio y el uso del material para el trabajo de las habilidades de salto y carrera).
- Realizar lanzamientos de peso con el balón medicinal, prestando atención a la técnica de lanzamiento y a la participación de toda la cadena cinética piernas-tronco-brazo.
- Conocer la ejecución de las diferentes pruebas de atletismo vistas en esta evaluación y las reglas básicas que las rigen.

#### VOLEIBOL:

- Recordar las pautas básicas para la ejecución de los golpes principales en voleibol: saque, toque de dedos y golpeo de antebrazos.
- Ejecutar, de manera eficiente, los dos tipos de saque en voleibol: saque de mano baja o saque de tenis.
- Realizar toques de dedos con un compañero/a, intentando pasar 15 veces seguidas, valorándose, no sólo la coordinación con el compañero/a sino la ejecución del toque de dedos.

- Ser capaces de devolver un saque con el golpeo de antebrazos y enlazar más de dos golpeos de antebrazos en parejas, teniendo en cuenta la ejecución del golpeo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego, practicándolo en situaciones reducidas de 2x2 o 3x3 y hasta 6x6.
- Jugar en equipo y encontrar una posición adecuada en cada situación de juego, en coordinación con los compañeros del equipo.

### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

#### CONDICIÓN FÍSICA:

- Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- 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 35 minutos sin pararse, valorando la intensidad de la carrera.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

#### CUERDAS:

- Participar de manera activa en el desarrollo de las sesiones.
- Practicar los diferentes ejercicios propuestos, con diferentes niveles de dificultad, lo que significa que cada ejercicio tendrá un valor a la hora de calificarse.
- Elegir y realizar los ejercicios que el alumno considere puede ejecutar de manera eficiente para el día del examen. La nota dependerá de los ejercicios bien realizados y de su valor, combinándose ejercicios de salto individual, salto por parejas y salto en grupos.

#### 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)
- Poner en práctica la defensa zonal
- Jugar en equipo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.
- Mejorar la ejecución con respecto a cursos anteriores.

#### 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.
- Ejecutar correctamente cada uno de los golpes de bádminton.
- 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.
- Mejorar la ejecución con respecto al curso anterior.

#### ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:

- Participar en la salida de senderismo propuesta para esta evaluación, respetando el entorno natural y contribuyendo a su conservación y mejora.

#### TERCERA EVALUACIÓN:

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 35 minutos sin pararse, incrementando la intensidad de la misma en los últimos minutos.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

**ACROSPORT / EXPRESIÓN CORPORAL:**

- Repasar y evitar los errores más comunes en la realización de las habilidades gimnásticas: 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 más personas, valorándose la dificultad de ejecución de las mismas.
- Realizar una coreografía en grupo con soporte musical de un tiempo mínimo de dos minutos de duración, utilizando diferentes habilidades gimnásticas y figuras de acrosport, enlazándolas al ritmo de la música.
- Trabajar en equipo y aportar ideas, encontrando un papel activo para todos los componentes del grupo.

**DEPORTE ALTERNATIVO – BÉISBOL**

- Participar activamente en el desarrollo de las sesiones.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas en el juego.

**RUGBY**

- Participar activamente en el desarrollo de las sesiones.
- Ejecutar correctamente los pases en cada situación.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas en el juego.
- Jugar en equipo y respetar las adaptaciones que se realizan en el contexto escolar, en cuanto a las restricciones con respecto al contacto físico y el número de jugadores por equipo.

**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 variarán 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 interesará 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:

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

Con respecto a las **Adaptaciones Curriculares**, aquellos alumnos/as con **ACNEES** 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.

### 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 test (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 ropa y calzado deportivo adecuados y 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 20%, 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**

Lo establecido en el punto anterior y dentro del apartado de “Prueba de Junio”:

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.

**III.4.3. Procedimientos y actividades de recuperación para alumnos con materias 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.

#### **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 33 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 2 porterías portátiles
- 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.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. Facilitar la consolidación de **actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación** mediante la práctica regular de la actividad física.
6. 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 2015-16

- Actividades del programa Madrid Olímpico, quedando a la espera de los que nos concedan.
- Viaje de esquí por determinar, de entre 5-7 días. Para todos los niveles educativos que cursan la materia, de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. En función del número de plazas y en caso de que el número de alumnos fuese superior, se daría prioridad a los alumnos de cursos superiores. Según valoración de las diferentes ofertas ofrecidas por las empresas organizadoras de este tipo de viajes, la actividad podría realizarse al final del primer trimestre o en el segundo trimestre.
- En caso de no poder realizarse la actividad de nieve anteriormente propuesta, Día de esquí en el Puerto de Navacerrada, para alumnos de todos los cursos. En función del número de alumnos interesados, se plantearía la posibilidad de hacerlo en dos días diferentes. Segundo trimestre, temporada de esquí.
- Ruta de senderismo. Para todos los niveles educativos que cursan la materia, de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. En el segundo trimestre para alumnos de 3º de la ESO a 1º de Bachillerato y en el tercer trimestre para los alumnos de 1º y 2º de la ESO.
- Actividades multiaventura por determinar. Desarrollo de este tipo de actividades para todos los niveles educativos de 1º de la ESO a 1º de Bachillerato. Por determinar fechas y lugares para su desarrollo. Actividad prevista para el 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 DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO

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

Los referidos en el apartado III.1.

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

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
- Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
- Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
- Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
- Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
- Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
- Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
- Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
- Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
- Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
- Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
- Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
- Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
- Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
- Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.

- Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
- Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
- Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
- Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
- El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
- La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.
- Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
- Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

Condición física / Test de condición física

Habilidades atléticas

Voleibol

#### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

Balonmano

Bádminton

Cuerdas

Condición física / Test de condición física

Actividades en el medio natural: Salida de senderismo

#### **TERCERA EVALUACIÓN:**

Acrosport / Expresión corporal

Fútbol

Rugby

Condición física / Test de condición física

#### *III.7.A.4. 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.

En cuanto a los **criterios de calificación y recuperación** en la etapa de Bachillerato, nos remitimos a lo establecido en el punto III.4 de la programación.

Dentro de cada evaluación los **criterios específicos de evaluación** serán los siguientes:

#### **PRIMERA EVALUACIÓN:**

##### CONDICIÓN FÍSICA:

- Ejecutar correctamente tanto el calentamiento general como el específico.
- Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.

- Diferenciar las capacidades físicas básicas que predominan en cada actividad.
- 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 35 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).

#### ATLETISMO (SALTOS Y LANZAMIENTOS / REPASO DE SALIDA DE TACOS Y CARRERAS DE 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).
- Coordinar la carrera con el salto de diferentes obstáculos y el paso de vallas (al carecer de instalación y material necesario, se adaptan el espacio y el uso del material para el trabajo de las habilidades de salto y carrera).
- Realizar lanzamientos de peso con el balón medicinal, prestando atención a la técnica de lanzamiento y a la participación de toda la cadena cinética piernas-tronco-brazo.
- Conocer la ejecución de las diferentes pruebas de atletismo vistas en esta evaluación y las reglas básicas que las rigen.
- Mejorar la ejecución con respecto a cursos anteriores.

#### VOLEIBOL:

- Recordar las pautas básicas para la ejecución de los golpes principales en voleibol: saque, toque de dedos y golpeo de antebrazos.
- Ejecutar, de manera eficiente, los dos tipos de saque en voleibol: saque de mano baja o saque de tenis.
- Realizar toques de dedos con un compañero/a, intentando pasar 15 veces seguidas, valorándose, no sólo la coordinación con el compañero/a sino la ejecución del toque de dedos.
- Ser capaces de devolver un saque con el golpeo de antebrazos y enlazar más de dos golpes de antebrazos en parejas, teniendo en cuenta la ejecución del golpeo.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego, practicándolo en situaciones reducidas de 2x2 o 3x3 y hasta 6x6.

- Jugar en equipo y encontrar una posición adecuada en cada situación de juego, en coordinación con los compañeros del equipo.
- Mejorar la ejecución técnica con respecto a cursos anteriores y la toma de decisiones en las diferentes situaciones de juego.

### **SEGUNDA EVALUACIÓN:**

#### CONDICIÓN FÍSICA:

- Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- 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 35 minutos sin pararse, valorando la intensidad de la carrera.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 1ª evaluación.

#### CUERDAS:

- Participar de manera activa en el desarrollo de las sesiones.
- Practicar los diferentes ejercicios propuestos, con diferentes niveles de dificultad, lo que significa que cada ejercicio tendrá un valor a la hora de calificarse.
- Elegir y realizar los ejercicios que el alumno considere puede ejecutar de manera eficiente para el día del examen. La nota dependerá de los ejercicios bien realizados y de su valor, combinándose ejercicios de salto individual, salto por parejas y salto en grupos.

#### 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)
- Poner en práctica la defensa zonal.
- Jugar en equipo, mejorando la toma de decisiones en los planteamientos tácticos, tanto en ataque como en defensa.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.
- Mejorar la ejecución con respecto a cursos anteriores.

**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.
- Ejecutar correctamente cada uno de los golpes de bádminton.
- 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.
- Mejorar la ejecución con respecto al curso anterior.

**ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:**

- Participar en la salida de senderismo propuesta para esta evaluación, respetando el entorno natural y contribuyendo a su conservación y mejora.

**TERCERA EVALUACIÓN:****CONDICIÓN FÍSICA:**

- Dirigir un calentamiento específico en, al menos, una sesión. Se dirigirán a lo largo del curso.
- Incrementar el nivel de condición física con respecto a la evaluación anterior.
- Realizar la prueba de resistencia de carrera continua durante 40 minutos sin pararse, incrementando la intensidad de la misma en los últimos minutos.
- Realizar la prueba de resistencia de Course Navette.
- Realizar las pruebas de fuerza y flexibilidad y haber mejorado o mantenido los resultados de la 2ª evaluación.

**ACROSPORT / EXPRESIÓN CORPORAL:**

- Repasar y evitar los errores más comunes en la realización de las habilidades gimnásticas: 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 más personas, valorándose la dificultad de ejecución de las mismas.
- Realizar una coreografía en grupo con soporte musical de un tiempo mínimo de dos minutos de duración, utilizando diferentes habilidades gimnásticas y figuras de acrosport, enlazándolas al ritmo de la música.
- Trabajar en equipo y aportar ideas, encontrando un papel activo para todos los componentes del grupo.

**RUGBY**

- Participar activamente en el desarrollo de las sesiones.
- Ejecutar correctamente los pases en cada situación.
- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas en el juego.
- Jugar en equipo y respetar las adaptaciones que se realizan en el contexto escolar, en cuanto a las restricciones con respecto al contacto físico y el número de jugadores por equipo.

**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). Mayor exigencia con respecto a la práctica en cursos anteriores.
- Aplicar los conceptos básicos de ataque y defensa en las situaciones de juego (ataque: desmarcarse, crear espacios... y defensa: defensa individual y ayudas)
- Practicar la defensa zonal.
- Jugar en equipo, mejorando la toma de decisiones en los planteamientos tácticos, tanto en ataque como en defensa.

- Conocer las reglas básicas de este deporte y respetarlas durante el juego.
- Mejorar la ejecución con respecto a cursos anteriores.