

IES RÍO AGUAS

SORBAS

CURSO 2015/2016

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

ÁNGEL PÉREZ ARÁNEGA

CARGOS:

- Jefe de Departamento.
- Tutor de 2º de ESO-A.

PROFESOR DE:

- Educación Física (ESO)
- Música (2º ESO)
- Proyecto Integrado (4º ESO-A)
- Atención Educativa (2º ESO)
- Valores éticos (1º y 3º ESO)

Esta Programación de Departamento contiene también la programación del Proyecto Integrado de 4º.



ÍNDICE

| | | |
|--------------|--|-----------|
| I. | JUSTIFICACIÓN | 3 |
| II. | CONTEXTUALIZACIÓN | 5 |
| III. | OBJETIVOS | 8 |
| | Objetivos generales de la Etapa | 8 |
| | Objetivos específicos de la Materia | 10 |
| IV. | COMPETENCIAS BÁSICAS | 15 |
| V. | CONTENIDOS | 19 |
| | Contenidos de cada curso | 19 |
| | Unidades Didácticas y Temporización | 24 |
| | Tratamiento de la Coeducación | 24 |
| VI. | RELACIÓN OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS. | 26 |
| VII. | METODOLOGÍA | 40 |
| | Principios metodológicos | 43 |
| | Recursos y aplicación de las nuevas tecnologías | 44 |
| VIII. | PLAN DE LECTURA | 45 |
| IX. | EVALUACIÓN | 45 |
| | Evaluación del alumnado | 45 |
| | Criterios de evaluación y calificación | 49 |
| | Recuperación de pendientes de cursos anteriores | 53 |
| | Evaluación del profesorado y de la programación | 60 |
| X. | ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD | 61 |
| XI. | ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES | 64 |
| XII. | ANEXOS | 65 |
| XIII. | BIBLIOGRAFÍA | 72 |
| XIV. | INVENTARIO | 78 |



I. JUSTIFICACIÓN.

La **Programación de Educación Física** que se presenta va dirigida a alumnos/as de ESO que asisten al **I.E.S. RÍO AGUAS DE SORBAS (ALMERÍA)**.

El área de Educación Física en la E. S. O. se caracteriza por el aumento en cantidad y calidad de los aspectos motrices que los alumnos/as deben dominar al completar la etapa. Fundamentalmente se pretende el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionen las posibilidades 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. Se intenta contribuir a que los alumnos y alumnas adquieran los medios necesarios que les permitan planificar su desarrollo y observar mejoras en sus capacidades físicas y habilidades motrices.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a los aspectos perceptivos o motores, sino que implica además a las formas de expresión, comunicación, y conocimiento. Se convierte así en una **formación integrada** en el contexto educativo general donde la educación corporal asume la responsabilidad requerida por la sociedad moderna en que vivimos. Se pretende llamar la atención de la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; también la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.

Dado que nuestra asignatura facilita las relaciones interpersonales, bien por el contacto personal y físico que se derivan de ciertas actuaciones motrices y expresivas, o por las continuas comunicaciones establecidas entre componentes del contexto educativo, es una clara oportunidad para detectar las actitudes de dichas relaciones.

En la actualidad, la consideración de la Educación Física ha cambiado hacia:

- | |
|--|
| a) Una concepción no elitista donde <u>todos y todas</u> puedan encontrar su lugar. |
| b) Un Educación Física centrada en los procesos de E-A. Unos procesos encaminados al desarrollo equilibrado del conjunto de capacidades cognitivas, motrices y socio-afectivas. |
| c) Una Educación Física que atienda a la diversidad y que tenga especial atención a la coeducación . |
| d) Una Educación Física que busca la formación de un ciudadano crítico y cívico . |
| e) Una Educación Física que pretende la construcción de un estilo de vida saludable en el alumnado: práctica continuada de actividad física y deportiva para su disfrute activo en el tiempo de ocio y recreo, así como la adopción de hábitos de higiene, cuidado corporal y relajación. |
| f) Una Educación Física que tiene por finalidad la progresiva autonomía del alumnado . |

La Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir, no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica, sino que, además, debe vincularse a una escala de valores, actitudes y normas". (Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria)



El Juego y el Deporte, son las formas más comunes de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, se identifica con planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículum. Para adquirir un **valor educativo**, el deporte ha de tener un carácter abierto, centrado en la mejora de las capacidades motrices, de comunicación, socialización, etc. Para ello la participación no debe supeditarse a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

Hay que tener en cuenta el **carácter terminal** que la Educación Física en el instituto tendrá para muchos alumnos y alumnas. Por ello se debe conceder prioridad al **establecimiento de hábitos de educación corporal**. Para lograrlo no es suficiente con habituar al alumnado a la práctica continuada de actividades físicas, sino que hay que vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o la ausencia de ésta, tiene sobre el desarrollo personal. **Se trata de educar ciudadanos responsables de su propio cuerpo y exigentes consigo mismos.**

Los contenidos se organizan alrededor de cuatro grandes bloques: bloque 1, Condición física y salud, bloque 2, Juegos y deportes, bloque 3, Expresión corporal y bloque 4, Actividades en el medio natural.

El bloque **Condición física y salud** agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

El bloque **Juegos y deportes** tiene sentido en la Educación Física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

En el bloque 3, **Expresión Corporal**, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

Los contenidos incluidos en el bloque 4, **Actividades en el medio natural**, constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.



II. CONTEXTUALIZACIÓN.

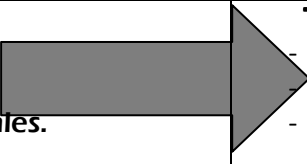
El entorno sociocultural repercutirá en nuestra programación a la hora de abordar los contenidos y su metodología, así como las instalaciones con las que contamos en el centro, por lo tanto nos encontramos con los siguientes elementos:

| | |
|---------------------------------|--|
| SITUACIÓN GEOGRÁFICA | <ul style="list-style-type: none"> - Sorbas, alrededor de 2500 habitantes. - Mini Hollywood. - Senderos por Tabernas. |
| INSTALACIONES DEPORTIVAS | <ul style="list-style-type: none"> - 1 pista polideportiva con 4 canastas y 2 porterías nueva a estrenar. - 1 pista justo encima en peor estado. - 1 pabellón cubierto del pueblo con parque. - Piscina Cubierta. - Campo de Fútbol 7. - Caminos anexos al instituto para hacer senderos. - Playa a 30 minutos aproximadamente. |
| MATERIAL | <ul style="list-style-type: none"> - Suficiente y adecuado. - Muy buen material. |
| ALUMNADO | <ul style="list-style-type: none"> - Heterogéneo. - Algunos alumnos muy deportistas y otros sedentarios. - No hay mucha motivación hacia el deporte. - Vida sedentaria. - Coordinación dinámica segmentaria escasa. - Escaso conocimiento de deportes novedosos. - Escaso conocimiento de reglas de los deportes. |

El primer y segundo curso de Educación Secundaria, que agrupa al alumnado de 12 -14 años, constituye un salto entre los dos bloques educativos que conforman nuestro sistema educativo: la Educación Primaria y la Educación Secundaria. Esta etapa formativa coincide con el comienzo de la adolescencia, fase especialmente crítica en el desarrollo madurativo de las personas, tanto en los aspectos físicos como sociales y psicológicos. Además, nuestros jóvenes se enfrentan a una sociedad cuyas características plantea unas dificultades añadidas a las propias de esta fase de la vida: la pérdida de puntos de referencia sólidos, el abuso del tiempo dedicado a los medios informáticos y de los video-juegos, la falta de espacios naturales para el desarrollo motor, el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la falta de motivación para el aprendizaje, la influencia de los medios de comunicación o la preponderancia de los aspectos materiales frente a los factores éticos y morales.



Por todo esto, las Unidades Didácticas de esta programación contendrán los siguientes elementos a tener en cuenta:

| METODOLOGÍA DE TRABAJO DEL IES RÍO AGUAS DE SORBAS (ALMERÍA) | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|
| 1º ESO | 2º ESO | 3º ESO | 4º ESO |
| Trabajo Más Global | Trabajo Menos Global y Más Analítico. | Trabajo Global, Analítico y Específico | Trabajo más Específico y más Analítico. |
| TRABAJO GLOBAL - Poca intensidad. - Reglas básicas. - Contenidos globales. | |  | TRABAJO MÁS ESPECÍFICO - Más intensidad. - Reglas complejas. - Contenidos específicos. |

Las unidades didácticas se trabajarán de manera más global en 1º de ESO a través de muchos juegos y presentación de juegos y deportes de manera global, mientras que en segundo de eso seguiremos con ese trabajo global, pero introduciremos alguna situación analítica. En tercero de eso empezaremos a trabajar de manera específica algunos conceptos, mientras que en cuarto de eso profundizaremos mucho más en los contenidos, debido a que el alumnado ya lleva muchos cursos trabajados en la ESO.

Igualmente se primará el **PROCESO ANTES QUE EL PRODUCTO** y los alumnos y alumnas que se esfuercen en clase serán recompensados aunque no consigan su objetivo claramente y se le indicará porque tiene esa recompensa, ya que he notado que mucho alumnado está un poco desmotivado en los primeros días de clase en lo referente a la Educación Física, por lo que me propongo mostrarles una serie de contenidos muy novedosos.

Las tareas en grupo, las propuestas globales, la búsqueda de soluciones, los aprendizajes individuales, la auto-evaluación, la enseñanza recíproca o la observación constituyen situaciones habituales en las sesiones de clase que desarrollan estas unidades didácticas. Las situaciones didácticas basadas en la reproducción de modelos intentan evitarse en la medida de lo posible, no obstante, son necesaria en algunas ocasiones, para dotar al alumno de una competencia motriz suficiente para que pueda desarrollar aprendizajes significativos y participativos.

Esta programación consta de diversas unidades didácticas algo diferenciadas por curso en función del grado de globalidad, los cuales a su vez, se incluyen en los cuatro bloques de contenidos mencionados: Condición Física y Salud, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural. Los contenidos más específicos que vamos a tener en cuenta a lo largo de toda la ESO de manera más específica serán los siguientes:

1. Acondicionamiento Físico Básico. (Condición Física y Salud)
2. Test Físicos. (Condición Física y Salud)
3. Tchoukball (Juegos y Deportes Alternativos).
4. Atletismo (Juegos y Deportes).



5. Kin Ball (Juegos y Deportes Alternativos)
6. Mini-Tenis y Padel (Juegos y Deportes)
7. Voleibol. (Juegos y Deportes)
8. Balonmano. (Juegos y Deportes)
9. Baloncesto. (Juegos y Deportes)
10. Body Combat/Batuka/Zumba. (Expresión Corporal)
11. Orientación. (Actividades en el medio natural)
12. Hockey. (Juegos y Deportes)
13. Béisbol. (Juegos y Deportes Alternativos)
14. Badminton. (Juegos y Deportes)
15. Speedminton. (Juegos y Deportes Alternativos)
16. Natación. (Juegos y Deportes más Condición Física y Salud)
17. Senderismo. (Actividades en el medio natural)
18. Primeros Auxilios. (Condición Física Salud). En caso de llover mucho y no poder utilizar el pabellón del pueblo se plantearían sesiones aisladas.

En todo momento se cumplirá con las exigencias curriculares establecidas en el R.D. 1631/2006 de 29 de diciembre y R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre; además se atenderá a la diversidad presente en las aulas para fomentar la mayor participación y sobre todo potenciar la mayor disponibilidad motriz del alumnado.

Las UD pueden cambiar de orden en función del material, lluvia grado de consecución de los objetivos que nos vamos marcando a lo largo del curso.

El planteamiento didáctico propuesto para el tratamiento de los valores está basado en la idea de que nuestra área proporciona un espacio educativo singular para favorecer una "Educación en Valores" a partir de un contexto educativo y cercano a nuestros alumnos. Descubrir los valores implica para el alumno una toma de conciencia de ellos, lo cual se hace posible a través de vivencias y experiencias, y metodológicamente a través de la verbalización de las mismas, mediante el debate y la reflexión, descubriendo de esta manera, cualidades positivas como el esfuerzo, la superación o la cooperación, las cuales no sólo son válidas para el área de Educación Física sino para cualquier otro ámbito de la vida.



III. OBJETIVOS.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA (R.D. 1631/2006)

| |
|--|
| <p>a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.</p> |
| <p>b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.</p> |
| <p>c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.</p> |
| <p>d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.</p> |
| <p>e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.</p> |
| <p>f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.</p> |
| <p>g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.</p> |
| <p>h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.</p> |
| <p>i) Comprender y expresarse en 1 o más lenguas extranjeras correctamente.</p> |
| <p>j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.</p> |
| <p>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.</p> |
| <p>l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</p> |



a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

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.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA MATERIA EN LA ETAPA

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

| |
|---|
| 1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva. |
| 2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. |
| 3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución. |
| 4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva. |
| 5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial. |
| 6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación. |
| 7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. |
| 8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad. |
| 9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa. |
| 10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. |

Real Decreto 1631/06 por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR CURSO EN NUESTRO CONTEXTO

(ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 1º DE ESO, según R.D. 1105/2014)

- Conocer los fundamentos anatómicos del aparato locomotor, sus principales elementos y funciones, y describir las formas básicas de movimiento capaces de realizar las distintas articulaciones corporales.
- Conocer el estado corporal y las posibilidades físicas que poseemos ante la práctica de actividades físicas y deportivas, así como los aspectos a considerar previos a la realización de ejercicios exigentes.
- Elegir convenientemente el atuendo deportivo y conocer el uso adecuado de instalaciones y materiales que utilizemos.
- Considerar la importancia del calentamiento y realizarlo adecuadamente diferenciando sus partes y los ejercicios característicos de cada una de ellas.
- Realizar ejercicios convenientes para la mejora de las cualidades físicas valorando sus aspectos saludables.
- Adquirir hábitos saludables respecto a las actividades físicas y familiarizarse con las actividades y técnicas relajación para contribuir a la recuperación física y al bienestar general.
- Emplear los ejercicios y sistemas de entrenamiento básicos de resistencia y fuerza para la adquisición de una condición física estimable.
- Valorar la forma de ejecutar las tareas y las posturas dinámicas y estáticas adoptadas durante el ejercicio, y actuar eficazmente para evitar lesiones y daños en las estructuras corporales.
- Practicar actividades basadas en el equilibrio, agilidad y coordinación para el desarrollo y mejora de diferentes destrezas gimnásticas y deportivas.
- Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes colectivos, individuales, cooperativos y tradicionales.
- Valorar la importancia de las actividades en la naturaleza y utilizarlas apropiadamente para preservar el medio natural y disfrutar de las actividades deportivas, de ocio y recreativas que en él se realizan.
- Utilizar las actividades rítmicas como medio de desarrollo corporal, creativo y relacional, aprovechando las distintas formas de movimiento que nos ofrecen las danzas y bailes existentes.



OBJETIVOS 2º DE ESO

- Conocer y diferenciar las capacidades físicas básicas y los sistemas corporales que las sustentan.
- Valorar la importancia que tiene el ejercicio convenientemente realizado en nuestro estado de forma y capacidad de movimiento.
- Preocuparse por el propio estado de salud y habituarse a una práctica de actividad física o deportiva periódica.
- Conocer y realizar adecuadamente el calentamiento general que precede a las actividades físicas, progresando en su ejecución y respetando cada una de sus partes.
- Interpretar la intensidad del esfuerzo de acuerdo a los parámetros fisiológicos que nos proporciona el organismo (frecuencia respiratoria, ritmo cardíaco...) y elegir el ejercicio que mejor se adapte a nuestras posibilidades.
- Seguir un programa de resistencia aeróbica dirigido a la mejora de las capacidades y al mantenimiento de la salud.
- Conocer los objetivos de la flexibilidad, los factores que contribuyen a su mejora, los métodos de desarrollo y las condiciones en que se realizan sus ejercicios para aumentar los recorridos articulares sin dañar estructuras que intervienen.
- Poner en práctica ejercicios respiratorios que faciliten la relajación y trabajar adecuando el ritmo respiratorio al ejercicio.
- Identificar y practicar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas para mejorar cualidades coordinativas como el equilibrio, el ritmo y la coordinación.
- Prestar las ayudas necesarias a los compañeros durante la realización de saltos, giros o equilibrios sujetando, apoyando o empujando en las partes corporales que lo requieran.
- Conocer básicamente y poner en práctica las técnicas de los concursos de atletismo, su reglamento y los ejercicios de aplicación.
- Conocer los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto, balonmano y béisbol.
- Practicar juegos predeportivos relacionados con los deportes mencionados y establecer situaciones de juego conducentes a la aplicación técnica y resolución de problemas planteados durante el juego.
- Entender que existen otras actividades físicas y deportivas para personas con discapacidades y experimentar deportes adaptados en circunstancias similares a como los practican dichas personas.
- Buscar, identificar y practicar juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos de nuestro entorno más cercano y descubrir los practicados en otras regiones.
- Participar de las actividades en el medio natural de acuerdo a las normas que nos permitan observar, disfrutar y conservar el entorno, apreciando los recursos que nos ofrece el medio y las posibilidades deportivas y de ocio que podemos practicar.
- Descubrir diferentes actividades físicas relacionadas con el ritmo; percibir el movimiento corporal a través del ritmo y practicar diferentes danzas del mundo y de nuestra región que nos acerquen al conocimiento de diversas tradiciones y culturas.



OBJETIVOS 3º

(ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE 3º DE ESO, según R.D. 1105/2014)

- Conocer los elementos que hacen posible la locomoción humana y el funcionamiento integrado del conjunto de aparatos y sistemas.
- Comprobar y percibir las posibilidades de nuestro organismo para la práctica de actividades físicas convenientes y saludables.
- Identificar las formas de calentamiento, sus partes y aplicarlo convenientemente a los diferentes tipos de actividad física.
- Practicar entrenamientos básicos para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y conocer su programación para una aplicación posterior.
- Vivenciar mediante la aplicación de métodos de relajación el bienestar físico y mental tras la práctica de actividad física intensa.
- Aumentar los índices de fuerza, resistencia y flexibilidad con la práctica de ejercicios, juegos y deportes individuales y colectivos.
- Valorar el trabajo en grupo, la ayuda y la colaboración para la consecución de objetivos comunes durante el juego y la práctica deportiva.
- Conocer y aplicar la técnica, la táctica y el reglamento de varios deportes individuales y colectivos: badminton, baloncesto y gimnasia artística.
- Experimentar deportes y juegos recreativos cuyo fin principal sea la diversión y la relación con el grupo.
- Progresar en el conocimiento del medio natural, su conservación y dominio de técnicas que nos permitan una permanencia satisfactoria.
- Realizar actividades de orientación que nos permitan realizar recorridos urbanos y naturales con el manejo de mapas y brújulas.
- Trabajar nociones relacionadas con la expresión y el dominio corporal, como el espacio, el tiempo y la intensidad.
- Participar en actividades expresión corporal para realizar bailes grupales o por parejas con la utilización de diversos ritmos.

OBJETIVOS 4º DE ESO

- Mejorar las cualidades físicas y coordinativas por medio de la práctica continuada y adecuada.
- Concienciarse de los daños que pueden provocar algunos ejercicios físicos y evitar posiciones o acciones contraindicadas.
- Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia.
- Adquirir hábitos saludables a través de cualquier actividad física o deportiva que no ponga en peligro los sistemas corporales.
- Aplicar convenientemente el calentamiento para una actividad física determinada.
- Experimentar la relajación por medio de la concienciación corporal e inducción a la experimentación de diversas sensaciones.
- Incrementar los conocimientos sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de distintos deportes: hockey y voleibol.
- Mejorar las relaciones con los compañeros practicando deportes y juegos competitivos y recreativos de distinta naturaleza.
- Organizar y desarrollar actividades físicas que propicien la participación de todos, la mejora de las relaciones entre sus miembros y el ambiente distendido.
- Realizar recorridos de orientación con la ayuda del mapa y la brújula.
- Conocer los materiales utilizados en escalada y las medidas básicas de seguridad en la práctica de actividad física en la naturaleza.
- Progresar en una superficie inclinada de escasa dificultad, realizar descensos con ayuda y técnicas para asegurar al escalador.
- Respetar el medio natural y disfrutar de las actividades que en él se realizan.
- Perfeccionar las actividades rítmicas y descubrir las posibilidades creativas que nos ofrecen el trabajo de coreografías.
- Conocer y practicar algunos deportes de gran riqueza artística y estética basados en el seguimiento rítmico.
- Participar y colaborar en las actividades de expresión desarrollando técnicas que mejoren el dominio corporal.



IV. COMPETENCIAS BÁSICAS.

La actual **Ley Orgánica de Educación**, a través del **Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria** desarrolla las competencias básicas que los alumnos/as deben adquirir para la consecución de conocimientos y capacidades que posibiliten su incorporación a la vida adulta de una forma satisfactoria, su realización y autonomía personal, el ejercicio de la ciudadanía activa y el desarrollo de un aprendizaje permanentes a lo largo de la vida. Estas competencias básicas son las siguientes:

| LOE | LOMCE |
|---|--|
| 1. Comunicación lingüística. | a. Comunicación lingüística. |
| 2. Competencia Matemática | b. Matemática y en ciencia y tecnología. |
| 3. Competencia en conocimiento e interacción con el mundo físico. | |
| 4. TIC y digital. | c. Digital. |
| 5. Social y ciudadana. | d. Sociales y cívicas. |
| 6. Cultural y artística. | e. Conciencia y expresiones culturales. |
| 7. Aprender a aprender. | f. Aprender a aprender. |
| 8. Autonomía personal. | g. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. |

CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

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

Respecto a la competencia en el **conocimiento y la interacción con el mundo físico**, esta materia 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 la **competencia social y ciudadana**. Las actividades físicas, propias de esta materia, 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 exige la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, 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**. 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, esta materia 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.

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

CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS POR UNIDADES DIDÁCTICAS.

Aunque todas las Unidades Didácticas que se presentan en este proyecto educativo contribuyen en alguna medida a la adquisición de las competencias básicas, se han seleccionado en este apartado aquellas en las que más se incide en cada unidad, en consonancia con las reseñadas en el libro del alumno.

- **Unidades didácticas de Condición física:**

Los contenidos de las sesiones de estas unidades didácticas a partir del enfoque educativo previsto contribuyen a la adquisición de las competencias básicas relacionadas con la comunicación lingüística, el conocimiento e interacción con el mundo físico, la competencia para aprender a aprender y la competencia en la autonomía e iniciativa personal.

- **Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico:** la adquisición de los contenidos del bloque de Condición física lleva implícita la



aproximación a los conocimientos relacionados con el cuerpo humano, sus características y funcionamiento, y las modificaciones que en él se pueden producir por la variación de los agentes físicos que se relacionan con él. El objetivo de que los alumnos conozcan y valoren los efectos del ejercicio físico en el organismo desde la perspectiva de la capacidad y la necesidad de movimiento del cuerpo, y que impregna los contenidos de este bloque, contribuye a la adquisición de esta competencia.

- **Competencia para aprender a aprender:** el bloque de contenidos de la condición física está abocado a la comprensión del proceso global de realización de la actividad física tratando que los alumnos aprendan la lógica de la adecuación del organismo al ejercicio físico. Que se identifiquen esos conceptos con el conjunto de capacidades físicas, motoras y psicológicas, y que en función de la actitud, de los hábitos de vida, y el entrenamiento, puedan ser modificadas, conlleva aprender a integrar los aprendizajes de forma progresiva, de tal forma que el alumno construya sus aprendizajes sobre los previos incentivando la competencia de aprender a aprender.
- **Competencia en autonomía e iniciativa personal:** la adquisición de esta competencia es una tónica general durante toda la etapa en este bloque de contenidos., incidiendo desde el principio de la etapa en la creación de hábitos desde la motivación y el disfrute del ejercicio físico, haciendo que el alumno se apropie de la gestión de su actividad física.

- **Unidades de Juegos y Deportes:**

- **Competencia hacia la Autonomía e Iniciativa personal:** Se pretende que el alumnado sea capaz de utilizar su tiempo libre de manera autónoma a través del deporte y sea capaz de realizar las actividades también de manera autónoma.

- **Competencia Lingüística:** Se pretende que el alumnado sea capaz de utilizar un vocabulario específico de los distintos juegos y deportes así como sus reglas.

- **Competencia Matemática:** Intentaremos que sean capaces de hacer los tanteos y cuentas de los distintos Juegos y Deportes de manera autónoma.

• **Unidades de Actividades en el medio natural:**

- **Competencia hacia el conocimiento e interacción con el mundo físico:** Intentaremos que el alumnado sea capaz de respetar el mundo físico que los rodea, así como todas las instalaciones y materiales.

- **Competencia hacia la Autonomía e iniciativa personal:** Pueden y deben descubrir que hay otras maneras de realizar actividad física en el entorno natural de manera autónoma.

- **Competencia hacia Aprender a Aprender:** El alumnado debe ser capaz de aprender rutas de manera intuitiva a través de la orientación básica.

• **Unidades de Expresión Corporal:**

- **Competencia Social y ciudadana:** El alumnado debe establecer relaciones constructivas y equilibradas con los demás en los distintos tipos de actividades planteadas. Se deben relacionar en grupo de manera correcta.

- **Competencia hacia la Autonomía e Iniciativa personal:** El alumnado podrá elegir sus propias canciones y bailes llegado el momento para representarlas en público.

- **Competencia Matemática:** El alumnado deberá saber medir las frases musicales de 8 tiempos para poder montar sus propias coreografías.



V. CONTENIDOS.

BLOQUES DE CONTENIDOS PARA LA E. S. O.

Según el *Real Decreto 1631/2006* de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, la Educación Física está formada por 4 Bloques de Contenidos que son:

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

El bloque **Condición física y salud** agrupa contenidos relativos a la salud física, hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva que inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del individuo para la mejora de su calidad de vida y en el empleo constructivo del tiempo libre.

El bloque **Juegos y deportes** tiene sentido en la Educación física por su carácter educativo, por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades que pretende esta materia y porque supone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y la no discriminación.

En el bloque **3, Expresión corporal**, se hallan incorporados los contenidos destinados a aprender a expresar y a comunicar mediante el cuerpo, emociones, sentimientos e ideas a través de diferentes técnicas. La orientación lúdica y emocional facilita su utilización como fuente de disfrute y enriquecimiento personal.

Los contenidos incluidos en el **bloque 4, Actividades en el medio natural**, constituyen una oportunidad para que el alumnado interactúe directamente con un entorno que le es conocido y en el que se desarrolla buena parte de la actividad física y valore su conservación mediante actividades sencillas y seguras.

En función del **CONTEXTO** socioeconómico y cultural que tenemos y las características de nuestro alumnado así como las instalaciones deportivas nos encontramos con los siguientes contenidos.

Se tendrán en cuenta todos los contenidos del Real Decreto 1631/06 para el presente curso escolar y serán adaptados al **CONTEXTO** de nuestro IES de la siguiente manera en cada curso:

CONTENIDOS PARA EL PRIMER CURSO.

Condición física y salud.

1. El aparato locomotor y sus elementos (huesos, articulaciones y músculos).
2. El ejercicio físico. Importancia del ejercicio y aspectos que intervienen.
3. Condición física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
4. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Entrenamientos básicos de resistencia, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos.
5. El movimiento coordinado: equilibrio, coordinación y agilidad.



6. Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.
7. El calentamiento. Concepto. Fases. Importancia Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
8. Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación.
9. Métodos de relajación: la vibración muscular, los estiramientos y la respiración.
10. Aceptación de las capacidades individuales y respeto por las que desarrollan los demás.

Juegos y deportes.

1. Concepto de deporte. Clasificación y características de los deportes
2. Deportes individuales: gimnasia artística. Técnicas y ayudas.
3. Deportes colectivos: fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano. Fundamentos técnicos, tácticos y reglas básicas.
4. Clasificación de los juegos deportivos: Convencionales, tradicionales y recreativos.
5. Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.
6. Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.
7. Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
8. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Actividades en el medio natural.

1. Posibilidades que ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas: tierra, aire y agua.
2. Adquisición de técnicas básicas manipuladoras: cabuyería.
3. Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.
4. Prevención de peligros y accidentes.
5. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

Expresión corporal.

1. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
2. Formas de ritmo. El ritmo en las actividades físicas.
3. Posibilidades expresivas. Representaciones individuales y en grupo.
4. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
5. Disposición favorable a la desinhibición y colaboración en diversas actividades.

CONTENIDOS PARA EL SEGUNDO CURSO.

Condición física y salud.

1. El calentamiento. Características, fases y ejercicios.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica y flexibilidad. Concepto. Bases fisiológicas. Desarrollo mediante métodos básicos y tipo de ejercicios.
3. Aplicación del ejercicio. La intensidad de las actividades. Sobreesfuerzo y consecuencias. Programación de actividades físicas y deportivas.
4. Habilidades gimnásticas y acrobáticas. Desarrollo de ejercicios. Recomendaciones y normas.



5. Métodos de relajación mediante la respiración.
6. Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
7. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

Juegos y deportes.

1. Características básicas y comunes de las habilidades deportivas: Normas, reglas, aspectos técnicos y tácticos.
2. Atletismo: carreras, saltos y lanzamientos.
3. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de deportes colectivos (balonmano).
4. El deporte adaptado y deportes específicos para personas con discapacidades.
5. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales.
6. Práctica de actividades deportivas de ocio y recreación.
7. Respeto a los compañeros y aceptación de las normas y reglamentos.
8. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Actividades en el medio natural.

1. El medio natural. Clasificación de actividades.
2. La marcha: tipos de senderos, material y vestimenta adecuada. Realización de un recorrido por terreno de diferente dificultad.
3. Nociones fundamentales de acampada: Normas de seguridad, elección del terreno y precauciones a tener en cuenta para montar tiendas. El montaje de tiendas.
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.

Expresión corporal.

1. El ritmo y la expresión corporal. Manifestaciones rítmicas.
2. El aeróbic. Pasos básicos de bajo y alto impacto.
3. Las danzas del mundo. Preparación de las danzas. Realización de pasos sencillos de danzas colectivas.
4. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

CONTENIDOS PARA EL TERCER CURSO.

Condición física y salud.

1. El calentamiento. Tipos y condiciones del calentamiento. Efectos sobre el organismo. Elaboración y dirección del calentamiento.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, fuerza y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.
3. Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.
4. Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.



5. Efectos del trabajo de fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.
6. Prevención de daños y lesiones en los sistemas corporales a través de una correcta aplicación del ejercicio.
7. Utilización de métodos de relajación dirigidos a la liberación de tensiones y obtención de sensaciones placenteras.
8. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
9. Realización de pruebas y test deportivos para conocer el nivel de condición física-salud personal.

Juegos y deportes.

1. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes individuales y colectivos.
2. Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos deportivos.
3. Deportes individuales: gimnasia artística. Fundamentos técnicos y ayudas.
4. Deportes colectivos: baloncesto. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
5. Deportes de adversario: badminton. Fundamentos técnicos, tácticos y reglamento.
6. Participación activa en los juegos deportes presentados.
7. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Actividades en el medio natural.

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas y realización de recorridos de orientación.
2. Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
3. Carreras de orientación. Características y modalidades. Juegos y ejercicios de orientación.
4. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

Expresión corporal.

1. Práctica dirigida a la toma de conciencia de los distintos espacios utilizados en expresión corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
2. Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad.
3. Distintas modalidades de bailes. Aerobic. Batuka. Los bailes de salón.
4. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.



CONTENIDOS PARA EL CUARTO CURSO.

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. Desarrollo de la resistencia muscular mediante la práctica de ejercicios localizados y en parejas. Elaboración de un repertorio de ejercicios de fuerza para el trabajo en circuito.
4. La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. Ejercicios desaconsejados.
5. Nutrición, metabolismo y ejercicio físico.
6. El entrenamiento de las capacidades físicas. Adaptación orgánica al entrenamiento. Principios del entrenamiento. Métodos y medios.
7. Elaboración y aplicación de programas de resistencia aeróbica, resistencia muscular y flexibilidad.
8. Relajación y respiración. Aplicación de técnicas aprendidas y experimentación de métodos de relajación por inducción a la obtención de sensaciones.
9. Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.

Juegos y deportes.

1. Realización de actividades encaminadas al aprendizaje y perfeccionamiento de los deportes colectivo.
2. El entrenamiento de los deportes colectivos. Entrenamiento físico, técnico y táctico.
3. Planificación de actividades dirigidas a los deportes que se están practicando de manera autónoma.
4. *Hockey, voleibol* y deportes de combate. Fundamentos básicos.
5. El deporte como fenómeno social. Distintas formas de entender el deporte.
6. Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

Actividades en la Naturaleza.

1. Aspectos generales a considerar en la organización de actividades en el medio natural.
2. Perfeccionamiento y profundización de técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
3. La escalada. Materiales, tipos de escalada. Aspectos técnicos.
4. Las actividades deportivas en el agua.
5. Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
6. Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.



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 expresión artística en los deportes. Deportes basados en el ritmo y en la composición de coreografías.

SECUENCIACIÓN POR BLOQUES DE CONTENIDOS EN LOS DISTINTOS TRIMESTRES

| CURSO | TRIMESTRE 1º | TRIMESTRE 2º | TRIMESTRE 3º |
|-------|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1º | <u>CF-S y J-D</u> | <u>J-D, EC y AFMN</u> | <u>JD, EC y AFMN</u> |
| 2º | <u>CF- S y J-D</u> | <u>J-D, EC y AFMN</u> | <u>JD, EC y AFMN</u> |
| 3º | <u>CF- S y J-D</u> | <u>J-D, EC y AFMN</u> | <u>JD, EC y AFMN</u> |
| 4º | <u>CF-S y J-D</u> | <u>J-D, EC y AFMN</u> | <u>JD, EC y AFMN</u> |

TRATAMIENTO DE LA COEDUCACIÓN Y EDUCACIÓN EN VALORES

| EDUCACIÓN EN VALORES |
|--|
| Educación para la Convivencia |
| En las sesiones de E.F. los agrupamientos entre alumnos y alumnas son muy variados y flexibles por lo que es importante fomentar actitudes de respeto y cooperación que favorezcan la convivencia sin distinción de edad, sexo, raza o religión. |
| Educación para la Salud |
| Se pondrá especial énfasis en los beneficios que tienen las distintas actividades físico-deportivas sobre la salud física, mental y social. También es importante la adquisición de hábitos de higiene personal y colectiva. |
| Coeducación |



Las diferencias que puedan existir en 1º de ESO entre los sexos no será un obstáculo para realizar actividad física de forma conjunta, fomentando la participación mixta y evitando la discriminación por estos motivos. En todas las unidades didácticas que se plantean en este proyecto didáctico está presente la participación conjunta de ambos sexos, respetando el nivel de aprendizaje individual y el desarrollo psico-afectivo de cada alumno. No obstante, no hay que olvidar que las cualidades condicionales tienen un componente genético que suele favorecer al sexo masculino, pero actualmente, hay muchas alumnas con un nivel de destreza y desarrollo motriz muy acusado, las cuales pueden ayudar a los profesores de Educación Física a cumplir con los objetivos de estos contenidos transversales. Las actividades de Expresión Corporal y de Ritmo, así como de juegos y deportes alternativos propuestos en esta programación, tienen en cuenta estos aspectos de manera preferente. Y por último, nuestros sistemas de evaluación siempre tienen en cuenta el proceso de aprendizaje de los alumnos/as, primando valoraciones a través de actividades grupales, frente a los resultados finales.

Procuraremos siempre *agrupamientos mixtos* obligando a la participación de ambos sexos por igual.

Una *excepción* a esto será las *actividades* en las que intervenga la *fuerza*, como actividades de lucha, ya que las agrupaciones mixtas en estos casos no serían beneficiosas por las diferencias físicas existentes entre sexos.

Además procuraremos utilizar un *lenguaje no sexista* en las clases favoreciendo las relaciones entre sexos, eliminando actitudes sexistas, y comportamientos discriminatorios en función del género, evitando actitudes de desprecio o desconsideración.

Educación Ambiental

Se fomentarán actitudes de respeto que empezarán por el propio centro (uso de papeleras,...) y se extenderán las actividades que se desarrollen en el medio natural.

Educación del Consumidor

En la práctica deportiva se exigirá indumentaria deportiva, incidiendo en su necesidad por razones de comodidad y rechazando el uso de marcas que buscan fines comerciales y consumistas.



| |
|--|
| Educación Moral y Cívica |
| Respeto por las normas y reglas de los distintos juegos y deportes. Incidir en el valor moral del juego y el deporte (juego limpio). Valorar la práctica no por el éxito o fracaso sino por el esfuerzo, la diversión, la participación y las acciones de cooperación y ayuda entre compañeros y compañeras. |
| Educación para la Paz |
| En los distintos juegos o actividades físicas se facilitará la unión de grupos y la asimilación por parte del alumnado de los conceptos de vida en sociedad y la necesidad de la convivencia de manera solidaria y pacífica. |
| Cultura Andaluza |
| Aportación de los diferentes juegos tradicionales y otras manifestaciones expresivas (bailes,...) a la sociedad y cultura como elementos que contribuyen al desarrollo de la Humanidad. |
| Fomento de la lectura y escritura |
| Mejorar la lectura y escritura en la realización de las tareas diarias (anotar diariamente en su cuaderno de E.F. la sesión de cada día). Lectura de artículos deportivos, de investigación y otros temas de interés. Explicar y opinar con los demás sobre la información leída. Desarrollar el hábito de la lectura y escritura como medio de aprendizaje, a través de elaboración trabajos, búsqueda información, cuaderno del alumno, etc. |

VI. RELACIÓN DE OBJETIVOS, CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS BÁSICAS.

Relación de Objetivos, Contenidos, Criterios de Evaluación, Competencias en 1º ESO.

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | CRIT. EVALUACIÓN | COMPETENCIAS |
|---|--|---|---|
| 1. Conocer las cualidades físicas básicas y distintas maneras de medir la condición física. | Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas Test Físicos | 1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 2. Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario, así como los juegos tradicionales y alternativos. | Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos | 4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>3. Conocer y practicar deportes alternativos.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>4. Desarrollar las cualidades físicas básicas a través de la natación y juegos acuáticos y conocer así otros deportes para ocupar el tiempo libre y desarrollar sus cualidades físicas básicas.</p> | <p>Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas</p> | <p>2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>5. Practicar ejercicios y sistemas de entrenamiento básicos de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad para la adquisición de una</p> | <p>Condición Física Salud Circuitos de Cualidades Físicas Básicas</p> | <p>3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática</p> |



| | | | |
|---|--|---|---|
| condición física estimable y valorarlos a través de test físicos. | | | Lingüística |
| 6. Conocer la importancia del calentamiento y realizarlo adecuadamente diferenciando sus partes y los distintos tipos de calentamiento existentes. | Condición Física Salud El calentamiento | 1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 7. Conocer el estado corporal y las posibilidades físicas que poseemos ante la práctica de actividades físicas y deportivas, así como los aspectos a considerar previos a la realización de ejercicios exigentes. | Condición Física Salud La relajación después de realizar deporte | 4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 8. Elegir convenientemente el atuendo deportivo y conocer el uso adecuado de instalaciones y materiales que utilizamos. | Todos | 1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 9. Realizar ejercicios convenientes para la mejora de las cualidades físicas valorando sus aspectos saludables. | Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas | 2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 10. Adquirir hábitos saludables respecto a las actividades físicas y familiarizarse con las actividades y técnicas relajación para contribuir a la recuperación física y al bienestar general. | Condición Física Salud Expresión Corporal La relajación como instrumento | 1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|---|---|--|---|
| 11. Practicar actividades basadas en la coordinación óculo manual, óculo pédica y coordinación dinámica segmentaria. | Condición Física Salud Juegos y Deportes | 5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 12. Valorar la importancia de las actividades en la naturaleza y utilizarlas apropiadamente para preservar el medio natural y disfrutar de las actividades deportivas, de ocio y recreativas que en él se realizan. | Actividades en el medio natural | 7. Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 13. Utilizar las actividades rítmicas como medio de desarrollo corporal, creativo y relacional, aprovechando las distintas formas de movimiento que nos ofrecen las danzas y bailes existentes. | Juegos y Deportes Expresión Corporal Condición Física y Salud | 6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |

Relación de Objetivos, Contenidos, Criterios de Evaluación, Competencias en 2º ESO.

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | CRIT. EVALUACIÓN | COMPETENCIAS |
|---|--|---|---|
| 1. Conocer las cualidades físicas básicas y distintos tipos de entrenamientos para desarrollarlas. | Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas Test Físicos | 1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 2. Conocer distintos tipos de test físicos para valorar su estado físico en un momento determinado de la temporada. | Condición Física Salud Test Físicos | 1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>3. Conocer y practicar la natación como otra forma activa de ocupar su tiempo libre y ocio para desarrollar las cualidades físicas básicas.</p> | <p>Condición Física Salud Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>4. Conocer distintos tipos de calentamiento en función de la actividad posterior a realizar.</p> | <p>Condición Física Salud El calentamiento y cualidades físicas básicas Pulsaciones</p> | <p>2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>5. Seguir un programa de resistencia aeróbica dirigido a la mejora de las capacidades y al mantenimiento de la salud.</p> | <p>Condición Física Salud Pulsaciones y cualidades físicas básicas</p> | <p>1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>6. Conocer los objetivos de la flexibilidad, los factores que contribuyen a su mejora, los métodos de desarrollo y las condiciones en que se realizan sus ejercicios para aumentar los recorridos articulares sin dañar estructuras que intervienen.</p> | <p>Condición Física Salud Cualidades Físicas básicas</p> | <p>3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>7. Poner en práctica ejercicios respiratorios que faciliten la relajación y trabajar adecuando el ritmo respiratorio al ejercicio.</p> | <p>Condición Física Salud Todos Relajación</p> | <p>1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |



| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>8. Identificar y practicar diversas actividades encaminadas a la mejora de las cualidades motoras coordinativas dinámicas segmentarias, óculo manuales y óculo pédicas.</p> | <p>Juegos y Deportes Todos Cualidades motoras coordinativas óculo manuales y óculo pédicas</p> | <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>9. Conocer los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos, de adversario e individuales.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>10. Conocer nuevos deportes alternativos.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>11. Entender que existen otras actividades físicas y deportivas para personas con discapacidades y experimentar deportes adaptados en circunstancias similares a como lo practican dichas personas.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>12. Buscar, identificar y practicar juegos y deportes populares, tradicionales y</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos Tradicionales</p> | <p>4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender</p> |



| | | | |
|---|---|---|---|
| recreativos de nuestro entorno más cercano y descubrir los practicados en otras regiones. | | deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo. | Digital Social Matemática Lingüística |
| 13. Participar de las actividades en el medio natural de acuerdo a las normas que nos permitan observar, disfrutar y conservar el entorno, apreciando los recursos que nos ofrece el medio y las posibilidades deportivas y de ocio que podemos practicar. | Actividades en el medio natural Orientación | 6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 14. Descubrir diferentes actividades físicas relacionadas con el ritmo; percibir el movimiento corporal a través del ritmo y practicar diferentes danzas del mundo y de nuestra región que nos acerquen al conocimiento de diversas tradiciones y culturas. | Expresión Corporal Movimientos corporales rítmicos | 5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |

Relación de Objetivos, Contenidos, Criterios de Evaluación, Competencias en 3º ESO.

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | CRIT. EVALUACIÓN | COMPETENCIAS |
|---|---|--|---|
| 1. Conocer y desarrollar las cualidades físicas básicas y su estado físico como punto de partida a una preparación más específica, tanto en el medio terrestre como acuático. | Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas | 1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>2. Conocer y utilizar distintos test físicos para medir su condición física.</p> | <p>Condición Física Salud Cualidades físicas básicas Test</p> | <p>2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>3. Conocer y practicar distintos tipos de deportes alternativos.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>4. Conocer los entrenamientos en circuito para desarrollar las cualidades físicas básicas, así como los circuitos lúdicos.</p> | <p>Condición Física Salud Circuitos</p> | <p>1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>5. Comprobar y percibir las posibilidades de nuestro organismo para la práctica de actividades físicas convenientes y saludables.</p> | <p>Condición Física Salud Acondicionamiento físico saludable</p> | <p>3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>6. Comprobar y percibir las posibilidades de nuestro organismo</p> | <p>Condición Física Salud Todos</p> | <p>3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender</p> |



| | | | |
|---|---|---|---|
| para la práctica de actividades físicas convenientes y saludables. | | criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones. | Digital Social Matemática Lingüística |
| 7. Practicar entrenamientos básicos para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y conocer su programación para una aplicación posterior. | Condición Física Salud | 4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 8. Vivenciar mediante la aplicación de métodos de relajación el bienestar físico y mental tras la práctica de actividad física intensa. | Expresión Corporal Condición Física Salud | 4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 9. Aumentar los índices de fuerza, resistencia y flexibilidad con la práctica de ejercicios, juegos y deportes individuales y colectivos. | Juegos y Deportes Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas | 5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 10. Valorar el trabajo en grupo, la ayuda y la colaboración para la consecución de objetivos comunes durante el juego y la práctica deportiva. | Expresión Corporal Relajación y bailes | 6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>11. Conocer y aplicar la técnica, la táctica y el reglamento de varios deportes individuales y colectivos y de adversario.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>12. Experimentar deportes y juegos recreativos cuyo fin principal sea la diversión y la relación con el grupo.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>13. Progresar en el conocimiento del medio natural, su conservación y dominio de técnicas que nos permitan una permanencia satisfactoria.</p> | <p>Actividades en el medio natural Orientación</p> | <p>7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>14. Realizar actividades de orientación que nos permitan realizar recorridos urbanos y naturales con el manejo de mapas y brújulas.</p> | <p>Actividades en el medio natural Orientación</p> | <p>7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |



Relación de Objetivos, Contenidos, Criterios de Evaluación, Competencias en 4º ESO.

| OBJETIVOS | CONTENIDOS | CRIT. EVALUACIÓN | COMPETENCIAS |
|---|---|--|---|
| 1. Conocer y desarrollar las cualidades físicas básicas y coordinativas a través de entrenamientos globales y analíticos con circuitos por medio de la práctica continuada. | Condición Física Salud Test Físicos | 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 2. Iniciar el trabajo autónomo a través de la impartición de clases a los compañeros y compañeras sobre distintos contenidos para desarrollar la creatividad. | Condición Física Salud Juegos y Deportes Expresión Corporal Calentamiento | 1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 3. Conocer distintos tipos de test físicos específicos para desarrollar las cualidades físicas básicas y entender que actividades son las adecuadas para mejorar la condición física. | Condición Física Salud Test Físicos | 2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 4. Conocer distintos deportes alternativos. | Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos | 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>5. Conocer y practicar la natación como medio de ocupación del tiempo libre y para desarrollar las cualidades físicas en el medio acuático de manera específica y a través de actividades analíticas y jugadas.</p> | <p>Condición Física Salud Juegos y Deportes Ocupación tiempo libre</p> | <p>4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>6. Concienciarse de los daños que pueden provocar algunos ejercicios físicos y evitar posiciones o acciones contraindicadas.</p> | <p>Condición Física Salud Juegos y Deportes</p> | <p>8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>7. Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia.</p> | <p>Condición Física Salud Cualidades Físicas Básicas</p> | <p>3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>8. Adquirir hábitos saludables a través de cualquier actividad física o deportiva que no ponga en peligro los sistemas corporales.</p> | <p>Condición Física Salud Juegos y Deportes</p> | <p>3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una cualidad física relacionada con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |



| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>9. Aplicar convenientemente el calentamiento para una actividad física determinada.</p> | <p>Condición Física Salud Juegos y Deportes Calentamiento</p> | <p>1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>10. Experimentar la relajación por medio de la concienciación corporal e inducción a la experimentación de diversas sensaciones.</p> | <p>Expresión corporal Relajación</p> | <p>8. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>11. Incrementar los conocimientos sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de distintos deportes colectivos y de adversario.</p> | <p>Juegos y Deportes Juegos y Deportes colectivos y de adversario con implementos más deportes alternativos</p> | <p>5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>12. Mejorar las relaciones con los compañeros practicando deportes y juegos competitivos y recreativos de distinta naturaleza.</p> | <p>Juegos y Deportes Todos los contenidos</p> | <p>6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |
| <p>13. Organizar y desarrollar actividades físicas que propicien la participación de todos, la mejora de las relaciones entre sus miembros y el ambiente distendido.</p> | <p>Todos los contenidos</p> | <p>6. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> | <p>Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística</p> |



| | | | |
|---|--|--|---|
| 14. Realizar recorridos de orientación con la ayuda del mapa y la brújula. | Actividades en el medio natural Orientación | 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 15. Conocer los materiales utilizados en escalada y las medidas básicas de seguridad en la práctica de actividad física en la naturaleza. | Actividades en el medio natural Orientación | 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 16. Respetar el medio natural y disfrutar de las actividades que en él se realizan. | Actividades en el medio natural | 5. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |
| 17. Perfeccionar las actividades rítmicas y descubrir las posibilidades creativas que nos ofrecen el trabajo de coreografías a través del Body Combat de manera autónoma. | Expresión Corporal Body Combat | 7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical. | Mundo Físico Autonomía e Iniciativa Aprender Digital Social Matemática Lingüística |



VII. METODOLOGÍA.

Los resultados mostrados en la evaluación inicial nos muestran que el alumnado tiene un nivel muy heterogéneo contando con el siguiente número de aprobados por cursos:

| 1º ESO | | | 2º ESO | | | 3º ESO | | | 4º ESO | | |
|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
| AP | SUS | TOT | AP | SUS | TOT | AP | SUS | TOT | AP | SUS | TOT |
| 18 | 8 | 26 | 16 | 3 | 19 | 17 | 14 | 31 | 15 | 5 | 20 |

Por lo tanto la metodología que vamos a utilizar en nuestras clases será la siguiente debido a la gran cantidad de resultados tan heterogéneos adaptándonos así mejor al contexto que tenemos.

Por las características propias del área-materia el tratamiento será global, intentando buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes e induciendo al alumno progresivamente hacia la mayor autonomía en la práctica de actividades físicas.

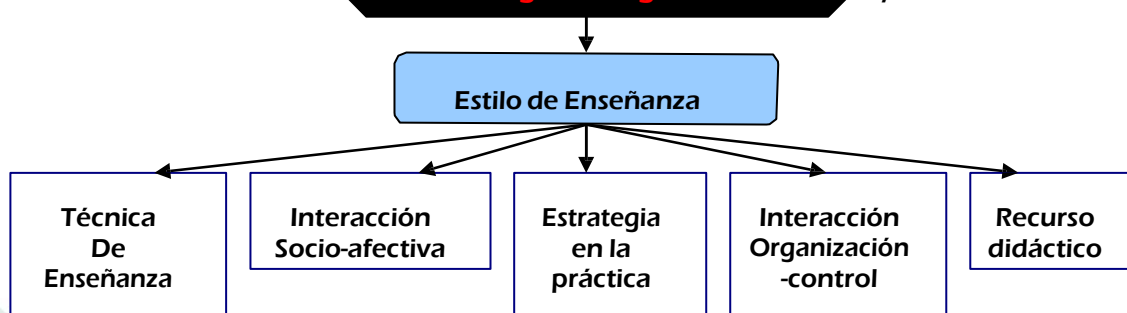
A) METODOLOGÍA EN EL AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

“La enseñanza adecuada depende más de competencias que de conocimientos” (Pieron, M. 1998).

En el área de Educación Física, la metodología pretende optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de cara a la formación integral del alumno y la alumna en su periodo de escolarización.

La actual concepción educativa sitúa al *alumno* en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y presenta una nueva concepción del *profesorado* preocupado por guiar y conducir el aprendizaje de sus alumnos y alumnas.

Los aspectos metodológicos forman parte del conjunto de decisiones que toma el profesorado en su proceso de enseñanza-aprendizaje, se concreta en un método o estilo de enseñanza determinado (Delgado Noguera, M.A., 1991):



B) SISTEMAS DE PARTICIPACIÓN Y MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO

Es necesario establecer un estado de motivación y un nivel de participación que facilite el proceso educativo. No cabe duda de que el contexto motivacional es muy importante para el aprendizaje. Los alumnos aprenden mejor si existe el deseo y la tensión inherente al deseo de aprender.

Los sistemas para promover la participación y motivar a los alumnos son diversos y tienen efectos diferentes en diferentes individuos, pero se pueden ejercer desde varios ámbitos:

- a) Desde el proceso de aprendizaje
- b) Con respecto a los contenidos y su presentación
- c) El profesor
- d) El alumno
- e) La evaluación y postevaluación

a) DESDE EL PROCESO DE APRENDIZAJE

Es necesario un mínimo de **activación** para aprender, por eso en el calentamiento éste será uno de los objetivos: activar a los alumnos para dejarlo en una situación de **motivación** propicia para el aprendizaje.

Durante la sesión es importante aplicar el **conocimiento de los resultados o feedback**. Es imprescindible que los alumnos conozcan lo que van consiguiendo. Videos, fotos y gráficas de rendimiento son formas objetivas de mostrarle lo que hacen y cómo lo hacen.

b) RESPECTO A LOS CONTENIDOS Y SU PRESENTACIÓN

Hay que presentar la tarea adaptándola todo lo posible para que suponga una oferta atractiva y provocadora. Usar la novedad, la variedad, la significación con las experiencias anteriores me parece muy importante.

c) EL DOCENTE

No todos los alumnos sienten la misma necesidad de moverse, por conseguir éxito o por demostrar su maestría al ejecutar un gesto. Ciertamente los alumnos no tienen por qué entusiasmarse por lo que entusiasma al profesor pero pueden sentirse movidos a aprender si perciben entrega y entusiasmo en el profesor.

La atmósfera que sea capaz de crear, el respeto, el diálogo desplegado, las expectativas que manifieste sobre sus alumnos, pueden ser determinantes de los niveles de participación a conseguir.

d) EL ALUMNADO

Es imprescindible tratar de conocer a los alumnos, estos presentan muchas diferencias respecto a su desarrollo motor, en general y al estado madurativo físico, emocional y social y de experiencia concreta en la que se encuentran.

Las capacidades y actitudes de los alumnos, así como la experiencia anterior, juegan un papel importante. La competencia motriz está relacionada con la propia percepción de seguridad en los propios recursos. Un alumno inseguro y con experiencias de fracaso motor se sentirá menos motivado para aprender, que aquel otro que se ha visto favorecido por el éxito.

En función del análisis del grupo, en esta programación optamos por establecer

unas RUTINAS ORGANIZATIVAS y unas ORIENTACIONES METODOLÓGICAS que den respuesta a las finalidades educativas planteadas:

| RUTINAS ORGANIZATIVAS (con el objeto de favorecer hábitos higiénicos y aumentar la seguridad en la práctica) |
|--|
| * Establecer un lugar fijo para dar la información inicial. |
| Estructurar adecuadamente la sesión en: |
| a) <u>Parte Previa</u> : acceso al aula, cambio de vestuario y colocar el material (a través de alumnos-as responsables que irán rotando por orden de lista). |
| b) <u>Parte Inicial o Calentamiento</u> : evitar lesiones. |
| c) <u>Parte Principal</u> : intercalar periodos de trabajo y descanso. |
| d) <u>Parte Final o Vuelta a la Calma</u> : puesta en común, recogida del material, ASEO PERSONAL y vuelta al aula. |
| * Comprobar la indumentaria deportiva y el aseo personal. |
| * Usar diferentes materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento. |
| ORIENTACIONES METODOLÓGICAS (con el objeto de fomentar la práctica de actividad física y valorar los efectos positivos de la misma sobre la salud) |
| 1. Utilizar el juego como principal recurso didáctico. |
| 2. Realizar un tratamiento del aprendizaje global. |
| 3. Partir del desarrollo de las habilidades y destrezas básicas para atender a las específicas. |
| 4. La práctica de la educación física no se reducirá solamente a momentos considerados escolares, sino que se extenderá a diferentes momentos vitales del alumnado. |
| 5. Utilizar agrupamientos flexibles: individuales, parejas mixtas y pequeños grupos. |
| 6. Favorecer la socialización con actitudes de tolerancia y respeto. |
| 7. Utilizar MODELOS de APRENDIZAJE DEPORTIVO ALTERNATIVOS: desde los modelos horizontales (de Parlebas, Bayer y Blázquez) hasta los actuales modelos ecológicos (Devís, J.) |
| 8. VARIABILIDAD EN LA PRÁCTICA -> aumentar el nº de experiencias y vivencias motrices a través de ACTIVIDADES DIVERSIFICADAS. |

En conclusión, NO EXISTE UNA METODOLOGÍA ÚNICA por lo que se empleará tanto una enseñanza basada en el descubrimiento como en la recepción. No obstante, facilitaremos la toma de decisiones desde un **enfoque constructivista**.

e) LA EVALUACIÓN

Es muy importante que el alumno tenga bien claro cómo es la evaluación, qué es lo que se va a valorar y que el resultado final no sea inflexible.

La evaluación produce un rechazo inicial pero se le puede sacar un gran partido si el alumno participa de ella también como ente crítico, para esto es muy conveniente el uso de plantillas de autoevaluación, evaluación al compañero, etc.

C) PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EMPLEADOS

Uno de los aspectos que se consideran de gran importancia en todo proceso de enseñanza aprendizaje es la forma o estrategia que utiliza el profesor para llegar a conseguir mayor eficacia en la enseñanza

Los métodos y estilos de enseñanza que se han seleccionado para los alumnos del IES "Río Aguas" se intentan adaptar a:

- la personalidad del profesor
- los alumnos
- los objetivos a alcanzar
- los contenidos a enseñar
- el contexto de clase
- el clima de clase

Todas estas variables me hacen inclinarme en la mayoría de los casos por los métodos basados en la BÚSQUEDA, aunque en algunos casos también veo conveniente la aplicación de otros métodos tradicionales:

| MÉTODOS INSTRUCCIÓN DIRECTA: | MÉTODOS DE BÚSQUEDA |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - mando directo - enseñanza recíproca - el trabajo por grupos - asignación de tareas - grupos reducidos | <ul style="list-style-type: none"> - descubrimiento guiado. - resolución de problemas. - libre exploración. |

Aunque en cada estilo de enseñanza es diferente normalmente intento tener una POSICIÓN MIXTA en clase y en mis desplazamientos, de modo que estoy poco tiempo en posición central para posibilitar la mayor atención individualizada. Creo que es muy importante el uso de los feedback descriptivos, explicativos y afectivos.

Habrán actividades de la vida cotidiana como realizar caminatas, jugar a fútbol, tenis y establecer relaciones constructivas y equilibradas en las distintas situaciones de juego planteadas.

RECURSOS Y APLICACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Se utilizará en clase la utilización de internet para buscar las principales reglas de los deportes practicados en clase, así como su ampliación de la siguiente manera:

| RECURSOS | JUSTIFICACIÓN DE USO |
|---|--|
| - Internet | - Buscar información referente a las UD trabajadas en clase, bien como trabajo previo a la UD o como trabajo final. |
| - Internet para alumnado exento | - Algunos alumnos y alumnas están lesionados y no pueden dar Educación Física, por lo que tendrán que hacer tareas en internet para entregarme en clase. |
| - Internet | - Trabajos extras. |
| - Móvil | - Solo en la UD de orientación y alguna que otra ocasión especial que se lo indicaré con varios días de antelación. |
| - Música | - Para las sesiones de Expresión Corporal |
| - Cañones virtuales de clase o pizarras digitales de las mismas. | - Ver ejemplos de los bailes y deportes que ha trabajado el Profesor durante años atrás. |

VII. PLAN DE LECTURA.

Desarrollo y Promoción de la lectura específica de Educación Física: La lectura permitirá al alumnado adquirir de manera aún más eficiente la competencia lingüística, pero en nuestro caso le permitirá también desarrollar la competencia hacia aprender a aprender junto con la autonomía, ya que tendrán que buscar información relativa a la Unidad Didáctica que trabajamos y tendrán que hacer un trabajo al **final de cada Unidad Didáctica** y leerla a sus compañeros durante los **últimos 15 minutos** de la última sesión de la Unidad Didáctica, asegurándonos así de que han entendido lo que han realizado en la Unidad Didáctica y también lo que han escrito y leído. Este hábito resultará un elemento esencial para la adquisición de conocimientos y acceder a la cultura. La sociedad actual demanda de una actitud comprometida con los constantes cambios, y el desarrollo de una buena comprensión lectora garantizará el buen entendimiento de los mismos.

Así mismo se planteará la lectura de artículos relacionados con los contenidos que se desarrollan durante el curso y que el profesor considera de interés para el alumnado.

| PLAN DE LECTURA ESPECÍFICO DE EDUCACIÓN FÍSICA |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Último día de cada UD. - Lectura de artículos cuando el profesor lo estime oportuno. |

VIII. EVALUACIÓN.

EVALUACIÓN DEL ALUMNADO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

PRIMERO DE E.S.O. (RD 1631/06)

1. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.
2. Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.
3. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.
4. Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.
5. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.
6. Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el

gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

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

SEGUNDO DE E.S.O. (RD 1631/06)

1. Incrementar la resistencia aeróbica y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
3. Mostrar autocontrol en la aplicación de la fuerza y en la relación con el adversario, ante situaciones de contacto físico en juegos y actividades de lucha.
4. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.
5. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.
6. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

TERCERO DE E.S.O. (RD 1631/06)

1. Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquéllos que son más relevantes para la salud.
2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
3. Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
4. Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
5. Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
6. Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
7. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

CUARTO DE E.S.O. (RD 1631/06)

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.
2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de

resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

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

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

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

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

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

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

CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN ADAPTADOS A NUESTRO CONTEXTO

Los **criterios de evaluación** que se van a seguir son la contribución específica que desde esta área puede hacerse a este proceso, se traduce en una mayor concreción de determinados aspectos de la evaluación del desarrollo de las capacidades de los alumnos.

1. Se deberá comprobar el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física, tratando de constatar cómo se interpretan los distintos indicadores internos de la actividad y el esfuerzo realizados -frecuencia cardiaca o respiratoria, equilibrio dinámico... - y los distintos indicadores externos -relativos a la posición, situación velocidad... - y cómo se utiliza la información obtenida para adecuar la actividad a las condiciones internas y externas en que se desarrolla.
2. Se tendrá en cuenta el grado de ajuste y la flexibilidad para coordinar la propia actividad física con la actividad de los compañeros, valorando en qué medida y con qué eficacia la actividad física individual se integra y contribuye a la realización de un plan de actuación grupal dirigido a un objetivo común.
3. Se elaborarán estrategias para determinar cómo los alumnos van siendo capaces de asumir la iniciativa y la responsabilidad en las distintas actividades que requiere su desarrollo físico: actividades de calentamiento general o específico, actividades de concentración, actividades de ejecución que respeten los principios básicos para la mejora de la condición física -continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización-, actividades de relajación, etc.
4. Se comprobará el desarrollo de la capacidad de resolver problemas relativos a la actividad física, valorando la adecuación entre las habilidades específicas puestas en juego y el objetivo perseguido.

5. Deberá valorarse el nivel de desarrollo logrado en las competencias físicas básicas, considerando en qué medida han evolucionado las más elementales, no tanto desde un punto de vista cuantitativo -incremento de fuerza, de velocidad- como desde el punto de vista cualitativo -precisión, flexibilidad, adecuación al objetivo...
–
6. Se comprobará la adecuación con la que se utilizan los recursos expresivos corporales para comunicarse, de cómo a través de los gestos y de la postura corporal, los alumnos consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.
7. Se debe comprobar en qué medida, a través de la reflexión sobre las actividades realizadas, los alumnos van adquiriendo un conocimiento progresivo de la propia capacidad y de la de sus compañeros par realizar determinadas actividades y saber regular éstas para no pasar de los límites que aconsejan la salud y la seguridad.
8. Deberá comprobarse en qué medida y qué tipo de relaciones se establecen entre la realización de actividades físicas y el mantenimiento o la mejora de la salud y su contribución a la calidad de vida.
9. Se valorará el desarrollo de la actitud crítica del alumno hacia las actividades físicas que implican riesgos para la salud o el deterioro medioambiental, así como el perjuicio para los demás individuos.
10. Se valorarán actitudes que potencien la actividad física grupal como la cooperación, la tolerancia y el respeto a las normas establecidas.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Para obtener una información precisa sobre el proceso de aprendizaje del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación como los que se citan a continuación:

1) **Cuestionario inicial:** para conocer el nivel de partida del alumnado, es decir, lo que han aprendido en cursos anteriores y si han adquirido determinados hábitos de actividad física relacionados con la asignatura.

2) **Observación sistemática:** diariamente, en el smarthphone del profesor, se anotarán aspectos relativos a la práctica: participación, esfuerzo e interés, asistencia, motivación y traer indumentaria deportiva, realizar actividad física o alguna tarea alternativa.

3) **Pruebas o tests físico-deportivos:** para conocer el nivel de condición física o destreza motriz alcanzado y, sobre todo, interesa que conozcan su finalidad.

4) **Trabajos por UD:** relacionados con los contenidos tratados durante el trimestre.

En la medida de lo posible, se buscará una aplicación práctica de los mismos y se relacionará con el plan lector.

5) Pruebas prácticas: con un valor de 2 puntos en cada Unidad Didáctica específicas y relacionadas con el tema que estamos tratando.

ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS.

PRUEBA INICIAL

A principio de curso, en una de las primeras sesiones se realizará una **prueba inicial teórica**, para valorar el nivel de conocimientos de los alumnos/as con respecto a los contenidos propios de la Educación Física de su nivel. Se le realizarán a los alumnos/as una serie de preguntas que deberán responder por escrito y posteriormente se les dirá la contestación correcta de cada una. Esta prueba junto con los resultados de los **test de condición física** que se les pasarán en las primeras sesiones del curso, nos darán una clara idea del nivel de nuestro alumnado en cuanto a conocimientos y en cuanto a su condición física general.

El resultado de las pruebas de evaluación inicial saldrá de la prueba teórica y los test físicos siguientes: abdominales en 1 minuto, velocidad 10x5, velocidad 50m, salto horizontal, salto vertical, lanzamiento de balón medicinal, flexión profunda y resistencia (carrera continua).

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PONDERACIÓN.

| | |
|---|--|
| CONCEPTOS – TEORÍA 30%- 3 PUNTOS | TRABAJOS TEÓRICOS DE LA UD EXAMEN TEÓRICO |
| PROCEDIMIENTOS – PRÁCTICA 50% - 5 PUNTOS | EXÁMENES PRÁCTICOS 20% - 2 PUNTOS |
| | PARTICIPAR 30% - 3 PUNTOS |
| ACTITUD 20% - 4 PUNTOS | RESPETO PROFESOR 20% - 2 PUNTOS |
| | RESPETO ENTRE ELL@S 20% - 2 PUNTOS |
| | RESPETO INSTALACIONES 10% - 1 PUNTO |

Conceptos - Teoría 30%- 3 puntos

Para evaluar los conceptos se realizarán **Trabajos escritos relacionados con las Uds y**

Procedimientos 50%- 5 puntos.

- **Pruebas o exámenes prácticos 20% - 2 puntos.**

Para los procedimientos, **se tomará nota de la realización y rendimiento en las diferentes actividades, ejercicios y juegos** por parte del alumno/a y se realizarán pruebas de carácter práctico. La valoración cuantitativa se realizará a través de hojas de observación sistemática en el caso del trabajo diario y hojas de observación donde se valoran los aspectos más importantes que debe dominar en la práctica.

- **Participar durante las clases 30% - 3 puntos.**

Para poder evaluar al alumnado en este apartado se tendrá en cuenta si participa durante las clases y se esfuerza a través de la observación y no tendrá noción en ningún momento de que se le está observando y evaluando.

Actitud 20%- 2 puntos

La actitud será fundamental en todo caso, puesto que dependerá de su comportamiento con los/as compañeros/as y con el profesor. El cuidado del material y la utilización de una equipación correcta también tendrán su peso en la evaluación. El profesor reflejará en la ficha del alumno/a con positivos (+) y negativos (-), el buen o mal comportamiento del mismo en los aspectos enunciados anteriormente.

- **El respeto al profesor tendrá un valor de 2 puntos** en la evaluación y constará de 2 puntos si no protesta por nada y respeta siempre mis decisiones, 1 punto si a veces protesta y 0 si protesta por todos los contenidos o mis decisiones. Igualmente se valorará si está en silencio en las explicaciones.
- **El respeto a los compañer@s tendrá un peso de 1 punto** en la evaluación y constará de 1 punto si respeta al compañero/a cuando realiza algo regular o mal y cuando le ayuda en todo momento, 0,5 a veces y 0 si no respeta nada.
- **Respetar las instalaciones deportivas será importantísimo con un valor de 1 punto**, por lo que si realizan cualquier gesto inadecuado repercutirá con medio punto menos o un punto directamente si la infracción es grave.

Asistencia

Para poder conseguir una calificación positiva se debe **asistir a clase** con regularidad, pues cada falta sin justificar restará 0,5 puntos de la calificación de la evaluación y cada día que se asista a clase pero no se realice la parte práctica por cualquier motivo (enfermedad o lesión, falta de equipación o calzado deportivo, etc...),

restará 0,25 puntos, igualmente restará 0,25 puntos cada falta de asistencia a clase aunque sea justificada. Así mismo, en el caso de que un alumno/a tenga 5 faltas de asistencia sin justificar en un trimestre, no aprobará la asignatura, ya que se trata de una asignatura eminentemente práctica, en la que la asistencia y participación en las sesiones es fundamental. Aquellos alumnos/as que vengan a clase y no puedan realizar la parte práctica de las mismas, obtendrán su calificación a través del examen escrito, de un trabajo escrito a mano que les mandará su profesor y de su actitud en las clases. Además deberán ayudar al profesor y a sus compañeros, transportando y colocando el material que se vaya a utilizar, recogiendo al terminar la clase, arbitrando, pasando lista, abriendo y cerrando las puertas de las pistas...

Puntos extra: 1 punto extra en la evaluación para aquellos alumnos y alumnas que ayuden con el material deportivo.

D. 2 Criterios de corrección generales de pruebas y trabajos.

- Falta de asistencia a una sesión de clase sin justificar = -0,5 puntos.
- Falta de asistencia a una sesión de clase justificada = -0,25 puntos.
- Asistir pero no realizar la práctica sin justificar = -0.5 puntos.
- Asistir y no realizar la práctica pero justificándolo = -0,25 puntos.

-**Actitud** (1 positivo=0'25 puntos extra en la evaluación y 1 negativo=0,25 puntos menos en la evaluación). Los positivos resultarán de cualquier acción positiva en clase como ayudar a los compañeros o al profesor y los negativos saldrán de malas contestaciones ante actividades, por no guardar silencio en las explicaciones o por actitudes negativas en clase).

-**Teoría:** 3 puntos=30%

El examen teórico tendrá carácter opcional, no así los trabajos que puedan plantearse en el desarrollo de las diferentes Uds. En caso de optar por la no realización del trabajo el alumno perderá la opción de conseguir 3 puntos de la evaluación final.

- **Rendimiento en la práctica:** 2 puntos=20%

Se anotará en la ficha del alumno/a con regularidad, el nivel de ejecución de la práctica en los exámenes prácticos, así como la progresión individual en dicho aspecto, y se realizarán pruebas prácticas de los diferentes contenidos. Calificándolas de la siguiente forma:

Los exámenes prácticos (20%):

- Ejecución buena o muy buena= 2 puntos.

- Ejecución regular o incompleta= 1 punto.
- Ejecución incorrecta pero poniendo interés en su realización= 0'5
- Ejecución incorrecta y sin el interés suficiente= 0 puntos.

La participación será (20%):

- 2 puntos: participa plenamente.
- 1 punto: participa a veces sí y a veces no.
- 0 puntos: se sienta y no participa en nada.

ALUMNADO EXENTO QUE NO REALIZA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

En el caso de alumnos/as que no puedan realizar la práctica por cualquier motivo, o que hayan faltado a clase reiteradamente pero justificando dichas ausencias, este apartado será sustituido por la entrega de un **trabajo** (de 10 folios de extensión por una cara escrito a mano, en el que se incluirán fotos, dibujos, cuadros diagramas etc, sobre el contenido correspondiente a dicha evaluación que le indique el profesor a dicho alumno/a) y un examen **OBLIGATORIO** sobre los contenidos practicados por los compañeros. El trabajo se calificará de la siguiente manera:

- Entregado, completo, buena presentación y con los contenidos adecuados y siguiendo todo el índice que se le pide: 4 puntos.

- Entregado, completo, buena presentación y con los contenidos adecuados y sin seguir el índice indicado: 3 puntos.

- Entregado incompleto, pero con los contenidos adecuados y buena presentación: 2 puntos.

- Entregado incompleto, con mala presentación, pero con los contenidos adecuados: 1 punto.

- No entregado, o sin los contenidos adecuados o mala presentación: 0 puntos.

La evaluación del alumnado exento de práctica tendrá la será la siguiente:

- 80% (Contenidos conceptuales a través de examen y trabajo sobre los contenidos vistos en clase)
- 20% (Ayuda al Profesor y Alumnado con el material en clase)
- Actitud correcta en clase sin molestar, siendo respetuoso y solidario con los demás.

Criterios de Recuperación.

Para recuperar una evaluación suspensa, el alumno/a, deberá aprobar con solvencia la siguiente evaluación, mostrando un claro cambio en su actitud, con respecto a la asignatura en general. Para lo cuál será imprescindible su **asistencia a clase con regularidad**, su **buena actitud** en cuanto a interés en la práctica de las diferentes actividades y comportamiento con los compañeros/as, con el profesor y con el material. Así mismo, deberá realizar una **buena prueba escrita** y poner mucho **interés en la realización de las pruebas de ejecución práctica**, aunque no tenga un rendimiento suficiente por falta de condición física o de habilidades.

Si la calificación global de junio, es insuficiente, el alumno/a deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria y entregar y realizar las tareas reflejadas en su correspondiente ficha de **recuperación de septiembre**, que serán para cada evaluación suspensa en junio las siguientes:

-Entrega de:

1. **Un trabajo escrito a mano** sobre los contenidos especificados en su ficha.
2. **Un examen escrito** sobre los apuntes correspondientes a dicha evaluación.
3. **Examen práctico** en las pistas y el gimnasio de pruebas físicas, técnicas y de habilidades sobre los diferentes contenidos de dicha evaluación. En esta convocatoria, los criterios para la obtención de la calificación serán los siguientes:

-Trabajo: 20%.

-Examen escrito: 40%.

- Examen práctico: 40%.

Obtención de la nota de evaluación.

La obtención de la nota de la evaluación, vendrá marcada por los siguientes criterios y porcentajes, que ya han sido detallados con anterioridad:

- **Conceptos – Teoría: 20% - 2 puntos**
- **Procedimientos – Práctica: 40%- 4 puntos (20% exámenes prácticos y 20% participar)**
- **Actitud 40% - 4 puntos (20% Respeto al Profesor, 10 % respeto entre ellos y ellas y 10% Respeto instalaciones).**

Además, se determinan en relación con las **COMPETENCIAS** comunes los siguientes criterios de evaluación así como los criterios de calificación establecidos por el Centro como fundamentales, ya que su consecución determinará la evaluación y promoción del alumnado en la etapa de Secundaria:

- **Expresión oral y escrita** (ortografía, vocabulario específico del área).
- **Comprensión** (interpreta y maneja correctamente la información).
- **Aplica razonamientos de distintos tipos** (consulta diccionarios, libros, internet, subraya, esquematiza, pregunta dudas en relación a su proceso personal de aprendizaje).



- **Desarrolla estrategias para su propio aprendizaje** (planifica su trabajo, es constante en su atención en clase y trabajo en casa...).
- **Participación activa en la creación de un clima eficaz de trabajo en el aula** (aporta los materiales necesarios para la clase, asistencia-puntualidad, interés, participación, presenta sus trabajos en el plazo fijado, respeta al profesor, al resto de los alumnos y cumplimiento de las normas de convivencia).

RECUPERACIÓN DE PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.

El carácter eminentemente continuo de esta área, donde los contenidos y las competencias que se trabajan en cada nivel están cíclicamente dispuestos, de manera que un contenido o competencia de un nivel superior contiene el de nivel inferior, hace que el hecho de superar la materia de un curso implique necesariamente la superación de la materia del curso anterior. Es lógico pues, que **la manera de superar las áreas pendientes sea superando la propia del curso. Así superando los 3 trimestres del curso, se dará por recuperada la materia del curso anterior.** En caso de no superarlo, está previsto hacer pruebas del nivel inferior, y bajo contenidos mínimos, para facilitar la superación de la materia pendiente.

La mayoría de los casos de los alumnos que no promocionan de curso con la materia no superada son alumnos/as absentistas o alumnos/as sin ningún interés por los estudios en general, y que suspenden la mayoría de las materias, puesto que el porcentaje de aprobados en esta asignatura es muy elevado. Por lo tanto no llevarán un plan específico personalizado, como tal, para superar las dificultades detectadas en el curso, sino que se intentará una mayor motivación en los alumnos con bajo interés por los estudios, procurando prestar más atención si cabe a sus intereses y motivaciones, a pesar de la dificultad que esa individualización entraña en esta materia.

Los criterios de evaluación están adaptados para que todos los alumnos/as alcancen los objetivos mínimos de esta materia.

El DEPARTAMENTO tiene establecidos los mecanismos de recuperación de aquellos alumnos y alumnas que puedan tener la asignatura pendiente de otros cursos.

Para ello es necesario que el alumno/a esté informado sobre el grado de cumplimiento de cada uno de los objetivos, así como el grado de dominio de los contenidos tanto teóricos como prácticos.

En cualquier caso, el alumno/a con la asignatura pendiente del/de los curso/s anteriores deberá:

Entregar, entre el 1º y 2º Trimestre (o todos antes de Semana Santa), los trabajos que el departamento proponga sobre aquellos contenidos de carácter teórico-práctico no superados en el curso anterior.

- **Para obtener la Calificación, se realizará la media aritmética entre los trabajos. Ésta deberá ser igual o superior a 5.**



* Si los trabajos no están desarrollados de forma correcta, el alumno/a tiene, además, la posibilidad de realizar una prueba escrita sobre los contenidos teórico-prácticos no superados en el curso anterior. **En dicha prueba, deberá obtener una Calificación igual o superior a 5.**

* Si no entrega dichos trabajos, tendrá la posibilidad de realizar una prueba escrita sobre contenidos teórico-prácticos vistos en el curso anterior. **En dicha prueba, deberá obtener una Calificación igual o superior a 7.**

CRITERIOS PARA EVALUAR EL GRADO DE ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.

* Competencia en comunicación lingüística:

- Saber comunicar las propias ideas y opiniones, escuchar las de los otros, valorándolas y mostrando respeto por ellas.
- Intercambiar opiniones e ideas con coherencia.
- Realizar y aceptar críticas con espíritu constructivo.
- Saber describir o narrar una anécdota, una experiencia o una historia adecuadamente en forma y fondo.
- Buscar, recopilar y procesar información, analizándola y relacionándola, de forma crítica con otras.
- Conocer el vocabulario específico que aporta la materia.
- Elaborar distintos tipos de textos escritos: fichas, esquemas, resúmenes, redacciones o trabajos.
- Manifiestar una actitud crítica frente a temas relacionados con la actividad física y deportiva.

* Competencia matemática:

- Aplicar de forma espontánea los conocimientos matemáticos a diferentes situaciones de actividad físico-deportiva.
- Interpretar y expresar informaciones y datos matemáticos asociados a la actividad físico-deportiva.

* Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

- Analizar las actividades físicas que se realizan habitualmente y que contribuyen a mejorar o a dañar la salud.
- Apreciar el efecto positivo de la práctica habitual de las actividades físico-deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Practicar hábitos saludables relacionados con la alimentación y la higiene personal como medio para mejorar la calidad de vida.
- Comprender las bases para percibir el entorno y relacionarse con las actividades y los demás.
- Utilizar habilidades personales para desenvolverse adecuadamente en el espacio en que se desarrolla la actividad física y deportiva.
- Realizar con responsabilidad acciones destinadas a evitar riesgos y accidentes en la práctica sistemática de actividad física.
- Saber nociones básicas de primeros auxilios y emplear las primeras actuaciones en el



caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físico-deportivas.

- Valorar el medio natural a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Reconocer como utilizar el medio natural responsablemente durante la práctica de las actividades físico-deportivas.

* Tratamiento de la información y competencia digital:

- Conocer y utilizar herramientas para buscar y obtener información en la web.
- Analizar y organizar de forma crítica la información conseguida.
- Manejar de forma básica editores de texto, imagen, audio y video.

* Competencia social y ciudadana:

- Expresar y defender derechos, intereses y necesidades, practicando normas sociales.
- Diferenciar los intereses propios de los de los compañeros.
- Prevenir conflictos y utilizar el diálogo y la negociación cuando estos se producen.
- Aceptar y cumplir las normas que rigen las actividades en grupo y el trabajo en equipo.
- Mostrar una actitud tolerante y de ayuda con los compañeros que tienen alguna dificultad en las actividades motrices, aceptando las diferencias y limitaciones.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los otros.

* Competencia cultural y artística:

- Distinguir y apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas y la danza, tanto de su propia cultura como de otras.
- Manifestar interés por participar en actividades culturales y artísticas.
- Mostrar una actitud abierta y respetuosa hacia la diversidad cultural.
- Aportar ideas originales y creativas en las actividades de expresión corporal y ritmo.
- Reflexionar y analizar críticamente el fenómeno deportivo como espectáculo.

* Competencia para aprender a aprender:

- Participar activamente en el propio aprendizaje con una actitud positiva, resolviendo las propuestas planteadas con criterios y habilidades personales.
- Ser capaz de evaluar su propio proceso de aprendizaje (autoevaluarse).
- Mostrar habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas.
- Aplicar los conocimientos a sus propias necesidades y a diferentes contextos y situaciones.
- Emplear aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos, autónomamente, en diferentes actividades deportivas.
- Conocer las posibilidades del propio cuerpo y entrenarlas convenientemente.
- Planificar y organizar autónomamente actividades físicas y deportivas de ocio y tiempo libre.

* Autonomía e iniciativa personal:

- Aceptar los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.



- Mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.
- Considerar positivamente el esfuerzo y la capacidad de superación.
- Reconocer las consecuencias directas e indirectas de las propias acciones.
- Evidenciar iniciativas propias y asumir valores personales como la honestidad y la responsabilidad en la toma de decisiones, tanto personales como en grupo, y en la aplicación de las reglas.
- Planificar y organizar actividades físicas y deportivas, tanto individuales como colectivas.
- Demostrar interés por conocer y practicar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

HOJA DE OBSERVACIÓN DIRECTA EN CADA UD TENIENDO EN CUENTA LOS CRITERIOS ANTERIORES

| Competencias | Físico | Autonomía | Social | Matemática | Lingüística | Aprender | Artística | Digital |
|--------------|--------|-----------|--------|------------|-------------|----------|-----------|---------|
| Alumnado | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |

Cada actividad llevada a cabo en clase nos indicará si el alumnado consigue las competencias básicas de manera correcta o no. Algunas estarán íntimamente relacionadas y asociadas a actitudes, otras a la parte práctica de la materia y otras a conceptos, siguiendo la misma ponderación de % que otorgamos a contenidos, con un 20% a conceptos, 40% a la parte práctica y 40% a las actitudes, evaluándose las competencias según el contenido y actividad trabajada.

Las actividades tipo que nos servirán como indicadores vendrán establecidas en las propias actividades, como por ejemplo:

- **FÍSICO.** Comprende los beneficios que tiene realizar o no actividad física de manera continuada y correcta (Competencia hacia el conocimiento e interacción con el mundo físico) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **AUTONOMÍA.** Realizar un calentamiento de manera autónoma (Competencia hacia la Autonomía e Iniciativa personal) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **SOCIAL.** Se relaciona correctamente con los demás y establece relaciones constructivas y equilibradas con el grupo (Competencia social y ciudadana) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **MATEMÁTICA.** Mide los tiempos en el calentamiento de manera correcta (Competencia matemática) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.



- **LINGÜÍSTICA.** Utiliza lenguaje específico de la materia (Competencia lingüística) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **APRENDER.** Trabajo específico de cada UD (Competencia hacia aprender a aprender con actividades de ampliación) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **DIGITAL.** Asociado a la competencia anterior, ya que buscarán la información en internet (Competencia Digital y tratamiento de la información). con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.
- **ARTÍSTICA.** Relacionada con la creatividad que tenga el alumnado en clase y con el respeto hacia otras culturas (Competencia cultural y artística) con su correspondiente nota en forma de cara y positivo o negativo.

INSTRUMENTOS PARA EVALUAR LAS COMPETENCIAS BÁSICAS:

Se llevará a cabo a través de hojas de registro donde aparecerán las competencias básicas y el grado de adquisición de las mismas y todo será registrado en la hoja de registro del profesor en un apartado diseñado para ello y se evaluará a través de caras de colores:

- Roja (No consigue competencias claramente). Sería una nota de 0 a 4.
- Verde (Si consigue competencias claramente). Sería una nota de 7 a 10.
- Naranja (Aprueba justo las competencias). Sería una nota de 5 a 6.

Cada carita irá acompañada de positivos o negativos para tener la nota exacta.

PROCEDIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y/O CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS ADAPTADO A NUESTRO CONTEXTO POR BLOQUES DE CONTENIDOS

I. Condición Física y Salud

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque, sugieren en si mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos en sesiones anteriores, o realizando tareas a propósito que implique una preparación previa, individual o colectiva. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación, con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Con respecto a las **pruebas de valoración** de las capacidades físicas, **los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos**, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora, frente a la calificación según resultados, que añade un valor de éxito basado en la comparación con los demás. En este caso, la desmotivación y el desinterés por la valoración, y en un futuro por la autovaloración, será la tónica para los que no lo alcanzan tal éxito.

II. Juegos y Deportes

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos esta fundamentada en la **observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación**



colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de las actitudes propuestas como objetivo de cada unidad didáctica y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el **“registro de observación de conductas”**, con **diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes**.

Además, resultan muy útiles las actividades propuestas en el apartado de **actividades** del libro del alumno, así como el cuaderno de los alumnos, donde puedan recoger los acontecimientos y registros solicitados por el profesor, tal y como se refleja en los procesos de evaluación expuestos en cada unidad didáctica.

IV. ctividades en el Medio Natural

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere de un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, utilizando hojas de registro de conductas, en las cuales se incluirán los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización del valor de la solidaridad. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales, será necesario que el alumno realice en su cuaderno las actividades del apartado de actividades del Libro del alumno.

III. Expresión Corporal

En el bloque de Expresión Corporal evaluaremos:

- Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple
- Las actividades del libro del alumno.
- El cuaderno de trabajo.
- Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización.
- La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones.

Es interesante que a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

- Los exámenes escritos sobre contenidos conceptuales (es opcional su realización en el caso de tener evaluación positiva) y los diferentes trabajos de investigación o recopilación que se piden a lo largo del Cuaderno o fuera de éste.

En los exámenes, según se decidió en ETCP en el curso pasado y que vamos a mantener como norma en nuestra materia, se quitará 0,05 puntos por cada falta que se cometa, hasta un máximo de 2 puntos, en los cursos 1º, 2º y Diversificación; y 0,1 menos por cada falta que se cometa, hasta un máximo de tres puntos, en los cursos 3º y 4º. Los alumnos/as podrán recuperar esos puntos, copiando cada falta 30 veces y haciendo dos oraciones con cada una.

- Las marcas y notas de cada uno de los temas desarrollados con unas hojas de observación elaboradas al efecto y la de autoevaluación
- Observación diaria de cada uno de los alumnos sobre los diferentes hábitos y actitudes que exponemos en cada unidad didáctica.



Se calificará negativamente el área de Educación Física, no superando así el trimestre, **con más de 3 faltas, sin justificar, del material de Educación Física (ropa deportiva, cuaderno y libro) en cada trimestre.**

EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

La autoevaluación es además de saludable, necesaria porque supone una reflexión sistemática sobre la programación prevista y sobre su aplicación práctica.

El profesorado, integrado en equipos educativos y en departamentos didácticos, evaluará su propia práctica en relación con el desarrollo real del currículum y con su adecuación a las características específicas y las necesidades educativas del alumnado.

Los aspectos que debemos medir van desde la evaluación de la propia acción docente hasta la capacidad del profesorado a estar abierto a los posibles cambios que debemos realizar en nuestra tarea, en pos de una mejora de la calidad de la educación que queremos impartir; pasando, así mismo, por la evaluación de la interrelación con el alumnado; y como no, por la evaluación sobre nuestra formación científico-didáctica.

Así, evaluaremos:

- La selección de elementos curriculares.
- El tratamiento de los contenidos y procedimientos de evaluación.
- La optimización de los recursos organizativos.
- El proceso de comunicación con el alumnado; información inicial y conocimiento de los resultados.
- La actitud activa y motivadora.
- El compromiso con valores de la coeducación, la salud y las relaciones respetuosas.

Realizaremos esta evaluación del profesorado, a través del alumnado, con el cuestionario del Anexo 1.

Además el profesorado realizará una autoevaluación con la encuesta para el profesorado del Anexo 2.



EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El profesorado también evaluará su programación didáctica. En este proceso evaluaremos:

- La selección, distribución y secuenciación de objetivos, contenidos, y criterios metodológicos.
- La validez de las estrategias metodológicas.
- El progreso de los alumnos; niveles de aprendizaje alcanzados, compromiso con el área (asistencia, participación, etc....) y desarrollo de actitudes.
- Aprovechamiento de los recursos existentes.
- La estructura y organización de las actividades.
- La satisfacción de los padres.

Esta evaluación se realizará: *Al comienzo* del curso para reflexionar acerca de nuestro punto de partida; *Trimestralmente* reflexionando acerca de la consecución parcial de las intenciones educativas y sus elementos vehiculares. Y *al finalizar* el curso para poder tomar decisiones ajustar constantemente a la realidad educativa de cada momento, usando los anexos

X. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Según el R. D. 1631/2006, las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y a la consecución de las competencias básicas y los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente. Además, Las medidas de atención a la diversidad que adopte cada centro formarán parte de su proyecto educativo, de conformidad con lo que establece el artículo 121.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

En la mayoría de los casos, la atención que requerirá el alumnado en nuestra área tendrá relación con sus capacidades físicas, las cuales les impidan realizar actividad física, tanto de una manera transitoria, como permanente. Para averiguar si los alumnos necesitan algún tipo de atención, se les entregará una ficha sobre datos médicos que tendrán que rellenar los padres. Ante los datos sacados de ellas, se les solicitará certificado médico a aquellos que tengan imposibilidad de realizar las clases de educación física, y con el resto de alumnado se anotarán en la ficha individual los datos de esas fichas recopilados, para tenerlos en cuenta a la hora de realizar las clases prácticas.

Por ejemplo: con los alumnos asmáticos seguiremos la siguiente actuación:

- Evitar ambientes fríos, secos, contaminados y con humo.
- No realizar actividades intensas o de mucha duración.
- Realizar un calentamiento prolongado y progresivo.
- Realizar ejercicios a intervalos.

Y ante una crisis:

- Parar la actividad.
- Administrar la medicación broncodilatadora y beber agua.
- Respirar de forma relajada, silbante y frunciendo los labio.

Otro ejemplo lo tenemos con alumnos con sobrepeso y seguiremos la siguiente actuación:

- Actividades aeróbicas suaves.
- Ayuda en todo momento con el material.



En Tercero contamos con Alejandro, que tiene un déficit de atención, al igual que Francisco en 4º, pero en las clases de Educación Física se esfuerzan bastante y se integran muy bien, por lo que bastará con modificar los espacios, volumen e intensidades a sus características.

Los alumnos que acrediten estar liberados de la realización de la parte práctica de la asignatura, deberán asistir a todas las clases, colaborando activamente en la organización de las mismas y participar en todas aquellas actividades que relacionadas con el área no impliquen ningún esfuerzo físico. Este criterio lo seguiremos también con aquellos alumnos que temporalmente no pudieran realizar las clases prácticas.

Cada alumno completará un cuaderno de trabajo específico referido al contenido de las sesiones así como los trabajos teóricos pertinentes y los exámenes en el caso que se hicieran.

A los alumnos que no puedan realizar las clases prácticas se les evaluará de forma diferente como se recoge en el punto de calificación de esta programación didáctica.

También se tendrán en cuenta a aquellos alumnos que tengan una necesidad de ampliación de los contenidos educativos, por ejemplo con ejercicios que aumenten la complejidad de los que realicen el resto de compañeros.

I. Condición Física y Salud

Los criterios seguidos para el diseño de las actividades de los contenidos, la metodología a aplicar para su puesta en acción y los criterios de evaluación e instrumentos de calificación previstos, permiten una total adecuación del proceso de enseñanza-aprendizaje a las características, intereses y motivaciones del alumnado.

En este sentido, las tareas se presentan de tal forma que no planten desventajas de partida, posibilitando la participación de todos sin distinción de niveles de habilidad o sexo, y los objetivos a alcanzar tienen que ver más con la mejora y el progreso personal, que con la aproximación a estándares de evaluación, que implicarían una clara desventaja para los alumnos menos hábiles o con dificultades específicas.

La adecuación, tanto de tareas de aprendizaje en un proceso que busca la personalización en la enseñanza, como de instrumentos de evaluación, a las características de los alumnos, además de favorecer la atención a la diversidad en general, hace posible la atención al alumnado en situaciones concretas (enfermedad, lesión, discapacidad,...), con el objetivo último de favorecer siempre la participación en clase desde las posibilidades reales de todos y cada uno de los alumnos.

II. Juegos y Deportes

Estableceremos un ritmo de aprendizaje que permita la participación del alumnado de acuerdo a sus características individuales, tanto físicas como sociales, intelectuales y psicológicas.

El libro del alumno y el diario de clase son otros recursos metodológicos asociados a esta programación que permiten atender a los alumnos con dificultades de aprendizaje o de participación en las actividades motrices propuestas. Además, se pedirá al alumnado que participe en la organización del material empleado en las clases de Educación Física, en el arbitraje de juegos y deportes, en la composición de equipos, en el control de la asistencia a clase y en la creación de juegos originales basados en los realizados en las clases.



IV. Actividades en el Medio Natural

El desarrollo de estos contenidos requiere del alumnado la observación, la anotación de registros de sus actuaciones, la representación de gráficos y mapas, la organización de juegos, el establecimiento de medidas de seguridad o la colaboración en las actividades realizadas fuera del centro educativo. Todas estas tareas pueden ser realizadas en profundidad por los alumnos con dificultades de aprendizaje o con discapacidad para facilitar sus aprendizajes y atender a la diversidad del alumnado.

III. Expresión Corporal

En este bloque de contenidos se ha optado por una organización que asegure la igualdad de oportunidades para todos los alumnos por eso se ofrecen unas respuestas a las necesidades educativas de todos los alumnos con el principio de atención diferenciada a la diversidad para de esta forma llegar a todos los alumnos.

Usaremos distintos métodos de enseñanza- aprendizaje, pues de todos es sabido que hay unos alumnos que aprenden mejor con un método que con otro. Respetaremos los ritmos propios de aprendizaje de cada alumno.

Las medidas para atender a la diversidad van a ser:

- Plantear distintos niveles.
- Plantear distintos métodos de enseñanza-aprendizaje.
- Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas.
- Adaptar y modificar actividades.
- Adaptar los contenidos didácticos, contenidos e instrumentos de evaluación a las deficiencias de su estado de salud que manifiestan algunos alumnos. Si el estado de salud no permite participar al alumno de una forma física, puede hacerlo aportando ideas.
- Si las dificultades en el aprendizaje son muy grandes, generales o permanentes se llevarán a cabo adaptaciones significativas aún a costa de afectar a elementos importantes de nuestro bloque de contenidos, sustituyéndolos o incluso suprimiéndolos.

MEDIDAS PARA ATENDER AL AUMNADO CON DIFICULTADES LINGÜÍSTICAS.

- **Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos:** a los alumnos que tienen dificultades con el idioma, y aquellos que presenten más problemas para la consecución de los objetivos prefijados para su nivel, se les evaluará la asignatura teniendo en cuenta unas adaptaciones a nivel conceptual que hagan posible la consecución de unos objetivos mínimos.
- **Selección de recursos y estrategias metodológicas:** se intentará que en clase estén asesorados por otro alumno de la misma nacionalidad en los casos de castellanización. En otros casos de dificultad de comprensión, los alumnos más aventajados harán de tutores favoreciendo una mayor integración social. El profesorado, luego de las explicaciones generales, se acercara a dichos alumnos para comprobar si han entendido la actividad propuesta.
- **Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes:** el planteamiento de distintos sistemas de evaluación de observación sistemática, la realización de las actividades de carácter escrito fuera del horario escolar, la presentación de trabajos complementarios, pruebas objetivas de carácter oral y trabajos prácticos en pequeños grupos sobre los contenidos de procedimiento.



XI. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

| ACTIVIDAD/LUGAR | FECHA |
|--|--|
| <p>Viaje deportivo-recreativo para realizar actividades en un medio natural distinto al comúnmente usado, como es la nieve.</p> <p>A realizar en Sierra Nevada o Puerto de la Ragua. Dirigido al alumnado de 3º y 4º (si hiciera falta se cogería algunos alumnos de 2º).</p> <p>El viaje será de 2-3 días para aquellos alumnos interesados. Si no se pudiera hacer esta actividad sería de un día.</p> | <p>Febrero/Marzo 2016</p> |
| <p>Conociendo el entorno cercano</p> <p>Visita-excursión por el entorno próximo al centro dentro del contenido de senderismo (actividades en el medio natural).</p> <p>Dirigido al alumnado de 1º a 4º.</p> <p>Las salidas se harán por cursos completos, ocupando toda la mañana.</p> <p>El día está por decidir dentro de la fecha señalada.</p> | <p>Abril/Mayo 2016</p> |
| <p>Actividades en la naturaleza. Excursión de tres días a la Sierra de Cazorla o a la Sierra de Canjáyar, para realizar diferentes actividades en el medio natural.</p> <p>A realizar en la Sierra de Cazorla o en la Sierra de Canjáyar.</p> <p>El viaje será de 3 días para aquellos alumnos interesados.</p> <p>Dirigido al alumnado de 1º y 2º (si hiciera falta se cogerían alumnos/as de 3º).</p> | <p>Mayo/Junio 2016</p> |
| <p>Campeonatos de diferentes deportes.</p> <p>A realizar en el pabellón municipal próximo al centro y en el propio centro,</p> <p>Dirigido al alumnado de 1º a 4º (siempre en grupos mixtos)</p> <p>Los días exactos serán los señalados para realizar estas actividades.</p> | <p>En los recreos, en el día de la paz, el día de Andalucía, el día de la Constitución, etc.</p> |
| <p>Actividad deportiva acuática en las playas del litoral almeriense.</p> | <p>Junio 2016</p> |
| <p>Senderismo: Caminito del rey</p> | <p>Por determinar</p> |



X. ANEXOS

ANEXO 1

| EVALUACIÓN DEL PROFESOR (por parte de los alumnos) | | | | |
|---|-----------------|-----------------|---------------|----------------------|
| | SIEMPRE. | A VECES. | NUNCA. | OBSEVACIONES. |
| Asiste a clase. | | | | |
| Comienza y finaliza las clases con puntualidad | | | | |
| Cumple con su horario de tutorías y atención a padres. | | | | |
| Es accesible y se puede hablar con él fuera su horario | | | | |
| Se muestra dispuesto a modificar su horario para mejorar el funcionamiento de la asignatura o ayudar a los alumnos. | | | | |
| El profesor sabe transmitir los conocimientos. | | | | |
| Explica con claridad y sus indicaciones se comprenden con facilidad. | | | | |
| Relaciona los conocimientos aprendidos en diferentes clases. | | | | |
| Muestra interés y se preocupa por que sus alumnos aprendan. | | | | |
| Consideras que ha sido un buen profesor. | | | | |
| Dialoga y tiene en cuenta la opinión de los alumnos para la realización de las clases. | | | | |
| Es respetuoso con los alumnos. | | | | |
| Es accesible; se puede hablar con el, y está dispuesto a ayudar a los alumnos. | | | | |
| Estoy satisfecho con el profesor. | | | | |

ANEXO 2

Encuesta para el profesorado

Valora de 1 a 5 (5 es la valoración máxima) cada uno de los siguientes ítems.

| AUTOEVALUACIÓN | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| ACCIÓN DOCENTE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Tengo establecido un tiempo personal para reflexionar sobre mi trabajo y los resultados obtenidos. | | | | | |
| Considero que soy corresponsable juntamente con los alumnos y sus familias de los resultados obtenidos | | | | | |
| Analiza mi tarea y labor como profesor reflexivamente, como factor que influye en el logro de los objetivos programados | | | | | |
| Considero necesarios los procesos de autoevaluación para conseguir mejorar mi acción docente | | | | | |
| Analizo la adecuación de objetivos y contenidos propuestos y reviso la eficacia de estrategias metodológicas y recursos utilizados | | | | | |
| Valoro la idoneidad de los criterios e instrumentos de evaluación que he utilizado para valorar el rendimiento de los alumnos | | | | | |
| Realizo un seguimiento personal de cada alumno y alumna, respetando los diferentes ritmos, y haciendo adaptaciones cuando son necesarias | | | | | |
| Utilizo una metodología activa y motivo adecuadamente al alumnado | | | | | |
| Analizo con mis compañeros de equipo los resultados de las evaluaciones y tomamos medidas para mejorarlos | | | | | |
| Empleamos alguna reunión del equipo docente para evaluar nuestra programación didáctica | | | | | |
| Evalúo la utilización de recursos tecnológicos | | | | | |
| PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Estoy abierto a introducir cambios en mi labor como profesor | | | | | |
| Introduzco cambios en mi programación de aula en | | | | | |



| AUTOEVALUACIÓN | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| función de la valoración de los objetivos didácticos conseguidos por los alumnos | | | | | |
| Hago cambios en las actividades y ejercicios utilizados anteriormente, en función de su coherencia con los objetivos y contenidos propuestos | | | | | |
| Reviso y modifico las medidas de atención a la diversidad en función de los objetivos logrados | | | | | |
| INTERRELACIONES | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Doy un trato equilibrado al alumnado, sin ser ni demasiado liberal ni demasiado autoritario | | | | | |
| No tengo una visión previa negativa sobre ningún alumno | | | | | |
| Reflexiono con los estudiantes sobre las actividades | | | | | |
| Favorezco el diálogo en clase | | | | | |
| FORMACIÓN CIENTÍFICO-DIDÁCTICA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Procuro cada curso académico formarme en algún aspecto de mi área, con idea de mejorar mi labor docente | | | | | |
| Conozco las actuales líneas didácticas de mi centro | | | | | |
| Estoy pendiente de los cambios de legislación que se pueden producir tanto a nivel estatal como en la comunidad andaluza | | | | | |



ANEXO 3

| EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN. | | | | |
|--|-----------------|-----------------|---------------|------------------------------|
| | SIEMPRE. | A VECES. | NUNCA. | OBSERVACIONES. |
| RECURSOS MATERIALES. | | | | |
| 1.- Las instalaciones utilizadas han sido las adecuadas para el desarrollo de las clases. | | | | |
| 2.- Se han aprovechado al máximo las posibilidades de la instalación. | | | | |
| 3.- El profesor se preocupaba de mantener las instalaciones en perfecto estado. | | | | |
| 4.- El profesor daba responsabilidad a los alumnos en el mantenimiento de las instalaciones. | | | | |
| 5.- El material utilizado me ha parecido adecuado. | | | | |
| 6.- El profesor se preocupaba por utilizar material variado y que motivara a los alumnos. | | | | |
| 7.- El profesor ponía interés en preparar el material antes de la clase. | | | | |
| 9.- Utiliza los recursos necesarios para que los alumnos comprendan lo que se quiera de ellos. | | | | |
| VALORACIÓN GLOBAL DE LA ASIGNATURA. | | | | |
| 1.- La asignatura te ha parecido difícil. | | | | |
| 2.- La asignatura ha respondido a lo que esperabas de ella a comienzo de curso. | | | | ¿Qué esperabas al comienzo?; |



| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 3.- Con esta asignatura, he aumentado mi nivel de conocimiento. | | | | |
| 4.- La asignatura de este año me hace esperar con más ganas la Educ. Física del año que viene. | | | | |
| ORGANIZACIÓN/ PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA. | | | | |
| 1.- El profesor ha preparado y planificado la asignatura. | | | | |
| 2.- Lo desarrollado en las clases respondió a lo planificado por el profesor. | | | | |
| OBJETIVOS. | | | | |
| 1.- El tiempo dedicado a los temas tratados me ha parecido adecuado. | | | | |
| 2.- Los temas tratados han sido interesantes. | | | | |
| CONTENIDOS. | | | | |
| 1.- Los ejercicios utilizados para desarrollar esos temas han sido adecuados. | | | | |
| METODOLOGÍA. | | | | |
| 1.- Intenta que sus clases sean divertidas. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2.- Hace que los alumnos trabajen y participen en la asignatura. | | | | |
| 3.- Consigue que sus alumnos estén motivados e interesados por la materia. | | | | |
| EVALUACIÓN. | | | | |
| 1.- Creo que las notas corresponden al trabajo realizado por los alumnos. | | | | |
| 2.- El nivel exigido en la evaluación corresponde a lo impartido durante el curso. | | | | |

Propuesta de Proyecto Integrado

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|--------------------|--|--------------------|--|
| Título del proyecto | ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD | | | | | |
| Departamento | EDUCACIÓN FÍSICA | | | | | |
| Área de Conocimiento | SALUD | | | | | |
| Nivel | 4º de ESO | X | 1º de Bachillerato | | 2º de Bachillerato | |
| Materias relacionadas | Biología | | | | | |
| Breve descripción y justificación | <p>Pretendemos consolidar en nuestro alumnado hábitos de conducta saludables que posibiliten su desarrollo integral a través del perfeccionamiento de sus capacidades y habilidades motrices.</p> <p>El llevar a cabo este proyecto supone el complemento del trabajo realizado en las clases de Educación Física, suponiendo la tan necesaria “tercera hora” de actividad física semanal que para nuestro alumnado reclamamos.</p> <p>Además, buscamos el alcanzar las acciones orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud y de la utilización constructiva del ocio.</p> | | | | | |
| Contenidos | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Evaluación inicial de la Condición Física. Test de Condición Física y Motriz. ➤ Desarrollo de la Condición Física: capacidades físicas y métodos de entrenamiento. ➤ Hábitos posturales: fortalecimiento abdominal y de espalda. Ejercicios y posturas desaconsejados. ➤ Primeros auxilios. Aspectos básicos. ➤ Métodos de relajación. ➤ Deportes alternativos. Construcción de material deportivo. ➤ Deporte de colaboración-oposición. | | | | | |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mejora de la condición física orientada a la salud. ➤ Conocer y practicar los métodos de mejora de la fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad. ➤ Favorecer la adquisición de hábitos saludables relacionados con la postura y el ejercicio físico. ➤ Practicar juegos y deportes que faciliten la adquisición de hábitos saludables. | | | | | |
| Criterios de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Valorar la importancia del ejercicio físico en la salud individual y colectiva. ➤ Practicar ejercicio físico valorando la incidencia que cada una tiene en la salud individual y colectiva. ➤ Comprender la importancia del deporte y actividad física en la creación de hábitos saludables. ➤ Realizar un entrenamiento individualizado para la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud. | | | | | |
| Recursos y materiales necesarios | Gimnasio, aula, pistas polideportivas, instalaciones deportivas de Sorbas y material deportivo. | | | | | |

XII. BIBLIOGRAFÍA

- AGUIRRE, J. Y GARROTE, N. (1993):** La Educación Física en Primaria". Zaragoza: Editorial Edelvives.
- ALEGRE, M. J. (1983)** "Gran Fichero de los deportes" Madrid: Editorial SARPE.
- ALMOND, L. (1992):** "El ejercicio físico y la salud en la escuela", en Devís, J. y Peiró, C. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. Editorial INDE.
- ALTER, M. (1990):** "Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- ALTER, M. J. (1999):** "Manual de estiramientos deportivos". Madrid. Editorial Tutor.
- ARTEAGA, M. y otros: (1999)** "Desarrollo de la Expresión Corporal" Barcelona: Editorial INDE.
- ATENCIA, D. (2000):** "Deportes de lucha". Barcelona: Editorial INDE
- BALLESTEROS J. M. Y ÁLVAREZ J. (1981):** Manual didáctico de atletismo. Buenos aires: Editorial Kapelusz.
- BARCENAS, D. (2000):** "Técnica: texto oficial de la Escuela Nacional de Preparadores". Madrid: Federación española de Balonmano.
- BIOSCA, C. (2004):** "Enciclopedia de los deportes de aventura". Madrid: Editorial ESM.
- BLASCO, T. (1994):** "Actividad física y salud". Barcelona. Editorial Martínez

Roca.

BLÁZQUEZ, D. (1990): "Evaluar en Educación Física". Barcelona: Editorial INDE.

BLÁZQUEZ, D. (1997): "La Educación Física". Barcelona: Editorial INDE.

CALZADA, A. (1998): "Propuesta de unidad didáctica aplicable al segundo ciclo de Educación Secundaria: Atletismo". Revista de Educación Física y Deportes: Gaceta Gymnos, julio 1998, número 2. (Pág. 14-20)

CANTÓ, R, JIMÉNEZ, J. (1998): "La columna vertebral en la edad escolar. La Postura correcta, Prevención y Educación". Madrid. Editorial Gymnos.

CARDONA J. (director) (2000): "Modelos de innovación educativa en la educación física". Madrid: UNED.

CARRASCO, J. I. Y BASTERRETCHÉ, J. (2004): "Técnicas y recursos para motivar a los alumnos" Editorial Rialth.

CASIMIRO ANDÚJAR, AJ. (2000): "Educación para la salud, actividad física y estilo de vida". Almería: Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.

CLUB DE ESGRIMA DE LEGANÉS (2005): (<http://www.elicaberg.com>)

COPLEY ASTURIAS (1999): "Educación Física en Secundaria y Bachillerato. Ejemplificación y recursos para el currículo". Unidades didácticas 2. Lérida: Ed. Agonos.

DE LA CRUZ MÁRQUEZ, J.C. (1990): "Higiene de la educación física en la edad escolar". En: Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Rivas Serna, J. (coordinador). Málaga. Editorial Unisport.

DELGADO, M., (1997): "El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento". Habilidad Motriz, N° 9, pp. 15-26.

DELGADO, M., TERCEDOR, P. (2002): "Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física". Barcelona. Editorial INDE.

DELGADO, M., TERCEDOR, P., JIMÉNEZ, M.J. (1996): "Reflexiones en torno a la concreción de un tema transversal en Educación Física: la Salud". Jornadas Hispano-alemanas Deporte y Salud: un enfoque interdisciplinar. Cáceres. pp. 13- 23.

DELGADO FERNÁNDEZ, M et al. (2001): "Avances en actividad física y salud". Puente Genil. Ayuntamiento de Puente Genil.

DELGADO FERNÁNDEZ, M., GUTIÉRREZ SÁINZ, A. Y CASTILLO GARZÓN, M.J. (1997): "Entrenamiento físico-deportivo y alimentación; de la infancia a la edad adulta". Barcelona. Editorial Paidotribo.

DEVÍS, J. (1993): "La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física". Revista de Psicología del Deporte, N° 4, pp. 71-86.

DEVÍS, J. (coord.). (2001): "La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI". Valencia. Editorial Marfil.

DEVÍS, J., y cols. (2000): "Actividad física, deporte y salud". Barcelona. Editorial INDE.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1995). "Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos", en Blázquez Sánchez, D. "La iniciación deportiva y el deporte escolar" (333-350), Barcelona: INDE Publicaciones.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1997): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados". Barcelona. Editorial INDE.

DEVIS J. Y PEIRÖ C. (2004): "Materiales curriculares en Educación Física". Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal. Capítulo 2. Pág. 62-94.

DROBNIC F. (1996): "¿Jugar, hacer deporte? Guía para niños asmáticos y sus padres". Madrid. Editorial Glaxo Wellcome.

EBLENZ, E.; GROSSER, M.; ZIMMERMAN, E. (1990): "Entrenamiento de la fuerza" Barcelona. Editorial Martínez-Roca.

EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física. (1993) Madrid. Consejo Superior de Deportes.



FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID (2003): "El tenis en los colegios". Madrid: Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

FEDERACIÓN REGIONAL DE DEPORTES AUTÓCTONOS DE CASTILLA LEÓN (1991): "Reglamentos de los deportes autóctonos de Castilla-León.". Zamora: Editorial Autor.

FOGUET, C. (2000): "Deporte recreativo". Barcelona: Editorial. INDE.

FRAILE ARANDA, A (coord.). (2003): "Actividad física y salud". Valladolid. Consejería de Educación y Cultura y Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

FRÍAS GÓMEZ, G. (1997): "La condición física en la educación secundaria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado". Barcelona. Editorial INDE.

GÁMEZ, M. (1995) "Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid: Esteban Sanz.

GARCÍA HERVÁS, FERNANDO. (1995): "Curso de Expresión Corporal". CAP Pozuelo. Madrid.

GIL, F., ARROYAGA, M., REINA, M. (1997): "Atletismo". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

GINÉS, J. (1989): "Gimnasia deportiva básica: ejercicios de suelo". Madrid: Editorial Alambra

GÓMEZ-MASCARAQUE, J (1986): "Iniciación al aire libre". Madrid: Editorial Alhambra.

GONZÁLEZ, L., TEMIÑO, A. Y SAUCEDO, F. (2000): "Esgrima con sables de espuma". Madrid: Librerías Esteban Sanz.

GONZÁLEZ BADILLO, J.J., GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995): "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Barcelona. Editorial INDE.

GONZÁLEZ HALCONES, M. A. (1995): "Manual para la evaluación en Educación Física". Madrid: Editorial Escuela Española



- GROSSER, M. (1992): "Entrenamiento de la velocidad". Barcelona. Editorial Martínez-Roca.
- GUTIERREZ SAN MARTÍN, M. (1995): "Valores sociales y deportes" Madrid: Editorial Gymnos.
- HAHN, E. (1998): "Entrenamiento con niños". Barcelona. Editorial Martínez-Roca.
- HARRE, D. (1987): "Teoría del entrenamiento deportivo". Buenos Aires. Editorial Stadium.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997): "Juegos y deporte alternativos". Madrid: MARTÍNEZ
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1998): "Deportes de Raqueta". Madrid: Consejo Superior de Deportes y Ministerio de Educación y Cultura.
- IZQUIERDO, M., IBÁÑEZ SANTOS, J. (2000): "Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza". Pamplona. Edita Gobierno de Navarra.
- JURADO, J., LÓPEZ, M. y YAGÜE V. (1998): "Juegos de Madrid: los juegos populares y tradicionales como recurso didáctico". Madrid: Obra social de La Caja de Madrid.
- LACUESTA, F. (1996): "Tratado de Fútbol". Madrid: Editorial Gymnos.
- LAGO PEÑAS, C. "Unidad Didáctica de fútbol para la E.S.O. La integración del fútbol en los contenidos de la Educación Física". Revista de Educación Física. Renovación de la teoría a la práctica. Nº 81 (2001) p. 25-32
- LAMB, D. (1989): "Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones". Madrid. Editorial Pila-Teleña.
- LEARETA, B., SIERRA, M.A. y RUANO, K. (2005): "Los contenidos de Expresión Corporal". Barcelona: Editorial INDE.
- LEGIDO ARCE, J.C. (1996): "Influencias de la actividad física en el desarrollo y crecimiento". En: Ferrer, V., Martínez, L., Santonja, F., (eds), Escolar Medicina y Deporte, Diputación de Albacete.
- LEGIDO ARCE, J.C., SEGOVIA, J.C. Y BALLESTEROS, J.M. (1996): "Valoración de la condición física por medio de test". Madrid. Ediciones pedagógicas.
- LIEMOHN, W. (2006): "Prescripción del ejercicio para la espalda". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): "Ejercicios desaconsejados en la actividad física" Barcelona. Editorial INDE.
- MARCOS BECERRO, J.F. (1994): "Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad". Madrid. Editorial Eurobook.
- MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995): "Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas" Madrid: Editorial Esteban Sanz.
- MARTÍNEZ GARROÑO, M.J. (2001) "Currículum de Educación física y características de los materiales curriculares" Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 4. Pág. 7-18.
- MATEO, J., (1993): "¿Medir la forma física para evaluar la salud?". En Apunts: Educación Física y Deportes, Nº 31, pp. 70-75.
- MATEU, M. DURAN, C. TROGUET, M. (1992) "1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- MATVEEV, L. (1991): "El entrenamiento y su organización". En Revista Entrenamiento Deportivo. Vol. V, Nº 1, pp. 17-23.
- MEDINA JIMÉNEZ, E. (2002): "Actividad física y salud integral". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- MONTÁLVEZ, M., ZEA, M^a J. (1998): "Expresión Corporal. Propuestas para la acción". Granada: Editorial M.M y M.J.Z.



- MORA, J. (Coord.). (1995): "Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico". Córdoba. Colegio Andaluz de Licenciados en Educación Física.
- MORA, J. (1989): "Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad". Diputación Provincial de Cádiz.
- MORA, J. (1989): "El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training". Cádiz. Diputación Provincial de Cádiz.
- MORENO, M. (2004): "La Enseñanza del Fútbol-base", Madrid: Editorial ESM.
- MORENO DEL CASTILLO, R. Y FRADUA URIONDO, L. (2001). "La iniciación al fútbol en el medio escolar", en Ruiz, F., García, A., Casimiro, A.J "La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas" (145-177). Madrid: Editorial Gymnos.
- MORENO PALOS, C. (1992): "Juegos y deportes tradicionales en España". Madrid: Editorial Gymnos.
- MOTOS, T. y ARANDA. L. (2004): "Prácticas de la Expresión Corporal". Ciudad Real: Editorial Ñaque.
- MOTOS, T. y TEJERO, F. (1987): "Prácticas de dramatización". Barcelona: Editorial Humanitas
- NAVEGA, P. Y OLASO S. (1999): "1000 Juegos y deportes populares y tradicionales". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- OLIVER, F. Y SOSA, P. (1996): "Balonmano". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- ORTIZ, M^a. M. y otros (2000): "Comunicación y lenguaje corporal". Granada: Editorial Proyecto Sur ediciones. S. L.
- PARCERISA, A. (1997): "Materiales curriculares". Barcelona: Editorial Grao
- PEIRÓ, C., Y DEVIS, J., (1993): "Evaluación de Programas: Un Programa de Educación Física y Salud". En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 31, pp. 14-17.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): "Actividad Física, salud y actitudes". Valencia. Editorial Edetania.
- PÉREZ SAMANIEGO, V. Y DEVÍS DEVÍS, J. (2003): "La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado" En Revista internacional de medicina y ciencias de AF y el deporte, 10. (<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/portada10.html>)
- PINEDA, J., PAREJA, J. Y LANZAS, M. J. (1997): "El cuerpo: habilidades y destrezas", Sevilla: Editorial Wanceulen.
- PINOS O. MARTÍN (1997): "Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza". Madrid: Editorial Gymnos.
- PRAT, M. (2001): "Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas para su integración en la escuela". Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 2. Pág. 7-20.
- PRAT, M. Y SOLER, S. (2000): "Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas didácticas". Barcelona: Editorial INDE.
- QUEROL C. S. Y MARCO G. J.M (1998): "Créditos variables de actividades en la naturaleza". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- QUINTANA, A. (1997): "Ritmo y Educación Física". Madrid: Editorial Gymnos.
- RODRÍGUEZ, F.A. (1995): "Prescripción del ejercicio para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria". En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 39, pp. 87-102.
- RODRÍGUEZ, F.A. (1995): "Prescripción del ejercicio para la salud (II). Pérdida de peso y condición musculoesquelética" En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 40, pp. 83-92.
- ROVIRA, R. (2000): "Unidades didácticas para secundaria XII. Deporte con imaginación". Barcelona: Editorial INDE.



- RUIBAL PLANA, OLGA. (1997)** "Expresión Corporal. Unidades didácticas para Secundaria". Barcelona, Editorial INDE.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1991):** "Juegos y deportes alternativos". Lérida: Editorial Agonos.
- SALVAT, S. A. (1976):** "Enciclopedia de los Deportes". Barcelona: SALVAT Ediciones
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984):** "Didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid. Editorial Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992):** "Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte". Madrid: Editorial Gymnos.
- SÁNCHEZ BLÁZQUEZ, D. (2004):** "Calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física" Barcelona. Editorial INDE.
- SANTIAGO, P. (1985):** "De la Expresión Corporal a la comunicación interpersonal. Teoría y práctica de un programa". Madrid: Editorial Narcea.
- SCHINCA, M. (1984):** "Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento". Madrid: Editorial Praxis
- SEMINARIO DE PROFESORES DE E. F. DE LA ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO DE HUESCA (1996):** "Actividades en la naturaleza". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura/Consejo Superior de Deportes.
- SINGER, R. (1986):** "El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte". Barcelona: editorial Hispano Europea.
- SPRING, H.; ILLI, U.; KUNZ, H. (2001):** "Stretching". Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- STEEMAN, F (1997):** "Valores para vivir" Nueva York: UNESCO, Planet Society y Brama Kumaris.
- SUTCLIFFE, J. (1991):** "El libro completo de la relajación y sus técnicas". Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P., (1998):** "Higiene postural. Educación de la postura y prevención de anomalías en el contexto escolar". En Habilidad Motriz, N° 6, pp. 44-49.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001):** "Actividad Física, condición física y salud", Sevilla. Editorial Wanceulen.
- TORRES, G. y CARRASCO, L. (2005):** "El tenis en la escuela". Barcelona: INDE Publicaciones.
- TORRES CASADO, G. (1990):** "1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- VALÍN, A., HIGUERAS, J. Y MENÉNDEZ, I. (2004):** "Parapente y Ala Delta: entrenamiento". Lérida: Editorial Perfils.
- VASCONCELOS, A. (2000):** "Planificación y organización del entrenamiento deportivo". Barcelona: Editorial Gymnos.
- VELÁZQUEZ, S (2002):** "Educación deportiva y desarrollo moral: algunas ideas para la reflexión y para la práctica" Tándem: didáctica de la Educación Física N° 7. Pág. 7-20.
- VIDAL, M., (1998):** "Un método para involucrar a los alumnos en su entrenamiento de resistencia aeróbica". En Apuntes: Educación Física y Deporte. Pp.56-63.
- VINUESA, M. Y COOL, J. (1984):** "Tratado de atletismo": Madrid: Esteban Sanz.
- VVAA. (1985):** La Educación Física en las Enseñanzas Medias". Barcelona: Editorial Paidotribo.
- VVAA (1998):** "Educación Física: contenidos, actividades y recursos". Barcelona: Editorial Praxis.
- VVAA (1999):** "Noticias unihockey". Madrid: Asociación Española de Unihockey.



VVAA (2003): "Atletismo: saltos y lanzamientos del deporte". Madrid: Editorial ESM.

VVAA (2011): "Educación física 1". Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-6724-8.

VVAA (2007): "Educación física 2". Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-5909-0.

VVAA (2011): "Educación física 3". Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-6745-3.

VVAA (2008): "Educación física 4". Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-5905-2

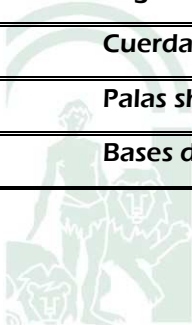
WAKELIN, R. (1989): "Condición física para niños y jóvenes". Málaga. Editorial UNISPORT.

WILLIAMS, M. (2002): "Nutrición para la salud la condición física y el deporte". Barcelona. Editorial Paidotribo.

XIV. INVENTARIO.

Material propio del departamento:

| MATERIAL | CANTIDAD | ESTADO |
|--|-----------------|--------------------------------|
| Balones Baloncesto | 18 | Aparentemente bien |
| Balones Fútbol-sala | 26 | 15 aparentemente bien y 11 mal |
| Balones de Fútbol | 2 | 2 nuevos a estrenar |
| Balones Voleibol | 7 | Aparentemente bien |
| Balones Balonmano | 20 | Aparentemente bien |
| Balones Balonmano (goma) | 12 | |
| Balones Rugby | 4 | |
| Balones Medicinales diferentes tamaños | 5 | 4 bien / 1 mal |
| Bancos suecos | 4 | |
| Vallas | 11 | |
| Colchonetas | 4 | malo |
| Cuerdas | 15 | |
| Soga | 1 | |
| Cuerdas para nudos | 15 | |
| Palas shuttleball | 5 | Bueno |
| Bases de volantes shuttleball | 10 | |



| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Palas de madera | 11 | |
| Indíacas | 7 | |
| Discos voladores | 9 | |
| Raquetas bádminton | 39 | 25 bueno / 11 regular/ 3 malo |
| Volantes bádminton | 38 | 23 bien, 19 mal |
| Brújulas | 10 (dos modelos) | |
| Conos marcadores de colores con base | 47 | |
| Bases indíacas | 3 | |
| Cono pequeño azul | 1 | |
| Diábolos con palos | 6 | |
| Testigos de relevos de cartón | 3 | |
| Bates de béisbol acolchados | 3 | |
| 2 juegos de petos | 2 (9 rojos y 9 azules) | |
| Cinta métrica | 1 de 5m y 1 de 25m | |
| Cronómetro | 1 | |
| Bomba de mano | 1 | Mal estado |
| Compresor de presión | 1 | 1 nuevo a estrenar |
| Sticks de unihockey | 20 | Regular |
| Palas de pingpong | 2 | |
| Pelotas unihockey | 3 | |
| Agujas de hinchar | 33 (10 de plástico + 23 de hierro) | |
| Pelotas de tenis | 20 | bueno |
| Pelotas de minitenis | 3 | |
| Saltómetros | 2 | Están en taller de tecnología |
| Pelotas pequeñas de goma | 12 | |
| Pelotas de goma espuma | 11 | |
| Globos | 30 | |
| Picas | 6 | |
| Tarjetas | 2 (1 roja + 1 amarilla) | |
| Silbatos | 6 | |



| | | |
|-------------------------------------|----|--------------------------------------|
| Pelotas de béisbol gomaespuma | 2 | |
| Red voleibol | 1 | A estrenar |
| Red canasta | 1 | |
| Redes porta balones | 9 | Sin usar |
| Kit de limpieza de cámara | 1 | |
| Postes y red de voleibol | 1 | Está en pabellón |
| Copa | 1 | |
| Equipo de música | 1 | |
| Alargadera | 1 | |
| Portátil Hp | 1 | |
| Portería de Tchoukball | 1 | 1 Nueva |
| 24 palas antivandálicas PVC colores | 24 | 24 Nuevas |
| Mesa de pingpong | 1 | Está en taller de tecnología |
| Minicuerdas | 15 | |
| 4 canastas nuevas con redes | | |
| 2 porterías nuevas con redes | | |
| 2 Spiribol negros | | |
| Raquetas de tenis | 11 | 9 bien+2mal. Están en el pabellón |
| Aros | 12 | Están en el pabellón |































