

***PROGRAMACIÓN***

***DE EDUCACIÓN***

***FÍSICA PARA***

***4º DE ESO***

## **INTRODUCCIÓN**

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación física en la Educación secundaria obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones seños-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

## 1. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La Programación didáctica del área de Educación Física contribuye al desarrollo de la mayoría de las competencias clave establecidas en el artículo 2 de *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Estas competencias son las siguientes:

**Competencia en comunicación lingüística**, referida a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral y escrita, tanto en lengua española como en lengua extranjera.

**Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, que alude a las capacidades para aplicar el razonamiento para resolver cuestiones de la vida cotidiana, las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea y a cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.

**Competencia digital**, que implica el uso seguro y crítico de las TICs para obtener, analizar, producir e intercambiar información.

**Competencia en aprender a aprender**, que implica el desarrollo de la capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar las tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.

**Competencias sociales y cívicas**, que hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.

**Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**, que implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.

**Competencia en conciencia y expresiones culturales**, que hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

Veamos de qué forma contribuye el nivel a cada una de ellas en el mismo orden en que se han presentado:

- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA LINGÜÍSTICA.** ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos durante las actuaciones docentes y discentes en las sesiones, a través del vocabulario específico que se aporta desde la materia y desde el léxico propio de las manifestaciones culturales, lúdicas y expresivas. También en el desarrollo de las habilidades motrices finas o la utilización de lenguajes icónicos. El gesto, la expresión corporal o la comunicación motriz en el juego deportivo facilitan la codificación y decodificación de mensajes, coadyuvando a la mejora de la capacidad de escucha, de organización y comprensión.
- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA:** se contribuye desarrollando actividades de razonamiento motor, cálculo de distancias o tiempos, formaciones geométricas, uso de materiales de diversos tamaños, pesos y formas. De similar manera, interpretando y construyendo tablas y gráficos con datos sobre sus ejecuciones o resultados, favoreciendo la resolución de problemas desde la corporeidad, la motricidad, la lógica o la estrategia. La utilización de sistemas de unidades de las diferentes magnitudes para la cuantificación de capacidades físicas y la aplicación de los aspectos. 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.
- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA DIGITAL:** con el uso de Internet para recabar y analizar la información. La utilización autónoma de las tecnologías de la información y comunicación constituye un apoyo para la Educación Física y la adquisición de sus contenidos. La valoración crítica de los mensajes referidos al cuerpo y a la salud, procedentes de los medios de información y comunicación, también favorece el desarrollo de esta competencia desde la perspectiva de una educación para la salud y para el consumo.
- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA DE APRENDER A APRENDER.** La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.
- **CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIA SOCIALES Y CÍVICAS.** La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las competencias sociales y cívicas. 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.

- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA EN SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR.** 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.
- **CONTRIBUCIÓN A LA COMPETENCIA DE CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES.** Contribuye también a la adquisición de conciencia cultural y expresiones culturales. 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.

## 2. OBJETIVOS.

### 4.1. CONTRIBUCIÓN A LAS FINALIDADES DE LA ETAPA.

Las Finalidades de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria a las que contribuiremos con esta Programación son las siguientes:

- *Lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos artístico y científico.*
- Desarrollar y consolidar en él hábitos de estudio y de trabajo.
- Prepararle para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarle para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadano o ciudadana.

Estas finalidades de la etapa se concretan en sus objetivos generales.

### 4.2. CONTRIBUCIÓN A LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

Los objetivos generales de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria aparecen recogidos en el artículo 23 de la LOE, en el artículo 3 del Real Decreto 1631/2006, y en el artículo 4 del Decreto 231/2007. A continuación destacaremos los que más se relacionan con esta Programación:

OBJETIVOS DE LA ETAPA	
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.
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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
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, 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, en el caso de los grupos-clase bilingües.
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.
ll	Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.
m	Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
n	Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.
ñ	Comprender los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.
o	Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
p	Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

Se desarrollan estas capacidades a través de los objetivos del área previstos para toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

#### **4.3. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 4º DE ESO.**

Teniendo en cuenta los objetivos de área establecidos en el Real Decreto para el área de

Educación Física el Departamento didáctico prevé que se desarrolle en el alumnado de 4º de ESO las siguientes capacidades dentro del área:

<b>OBJETIVOS PROPIOS DEL ÁREA</b>	
a	Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.
b	Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida
c	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 auto exigencia en su ejecución
d	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
e	Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
f	Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.
g	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.
h	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
i	Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa
j	Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.



### 3. BLOQUES TEMÁTICOS.

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.

Los bloques temáticos en que se organizan los contenidos de esta Programación han tomado en consideración las enseñanzas mínimas establecidas para la materia en el Real Decreto.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.</li> <li>• Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> <li>• Acondicionamiento de las cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.</li> <li>• Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> <li>• Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.</li> <li>• Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.</li> <li>• Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.</li> </ul>
--------------------------	---

<p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.</li> <li>• Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.</li> <li>• Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.</li> <li>• Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.</li> </ul>
<p><b>EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.</li> <li>• Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.</li> <li>• Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</li> <li>• Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.</li> <li>• Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.</li> </ul>

#### 4. INTERDISCIPLINARIEDAD O RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS.

Hay contenidos recogidos en el currículo de Educación Física están muy relacionados con los de otras áreas. Es por ello por lo que debemos desarrollarlos en colaboración con otros Departamentos, con el fin de lograr una mayor cohesión en la formación de los esquemas de conocimiento del alumnado, potenciando simultáneamente el trabajo en equipo entre el profesorado del grupo.

A continuación, se plantean algunas de las actividades que pueden desarrollarse a lo largo del curso:

UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDO	MATERIA RELACIONADA
CUALIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beneficios, a nivel de los distintos sistemas y órganos, de la práctica de actividad física.</li> <li>• Funcionamiento de órganos y sistemas.</li> </ul>	CIENCIAS NATURALES (BIOLOGÍA)
ORIENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El plano:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipos de plano</li> <li>- Elementos de un plano</li> <li>- La escala.</li> </ul> </li> <li>• Aspectos relacionados con la interpretación de mapas.</li> <li>• Importancia social del deporte</li> </ul>	CIENCIAS SOCIALES
ACTIVIDADES COREOGRÁFICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de elementos relacionados con las actividades rítmicas.</li> <li>• Representación gráfica de algunas.</li> </ul>	MÚSICA  PLÁSTICA
TODAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El lenguaje no verbal en la comunicación humana.</li> <li>• Lectura de textos relacionados con el ámbito de la actividad física (todos los temas).</li> <li>• Expresión oral (exposiciones) (común a todos los temas pero sobre todo a los que contengan más teoría, también y de forma especial en los trabajos teóricos).</li> <li>• Expresión escrita (elaboración de trabajos y pruebas escritas)</li> </ul>	LENGUA CASTELLANA

## 5. TEMPORALIZACIÓN.

La temporalización de los contenidos de cada Unidad Didáctica y su relación con los bloques temáticos es la siguiente:

Trimestre	Bloque Temático	Unidad	Título	Sesiones
1º	1, 2	1	El Calentamiento específico	2
	1	2	Cualidades Físicas y su influencia en la salud. Beneficios, riesgos y prevención	4
	1, 2	3	Aplicación de los sistemas de entrenamiento: Resistencia y Flexibilidad	6
	1, 2, 4	4	Deportes colectivos: Voleibol	9
2º	1, 2	5	Deporte de adversario: El Bádminton	7
	1, 2, 4	6	Deportes colectivos: Balonmano	6
	1, 2	7	Deportes individuales: Atletismo	6
3º	1, 3	8	Expresión Corporal	8
	1, 2	9	Acrosport	8
	1, 2	10	Condición Física y salud	8

## 6. METODOLOGÍA.

### 8.1. CARACTERÍSTICAS DE LA METODOLOGÍA EN ESTA ETAPA.

La metodología que vamos a emplear se fundamenta en el artículo 7 del Decreto 231/2007.

Seguiremos las siguientes pautas:

#### 8.1.1. Orientaciones o Principios que guiarán la práctica docente del departamento de Educación Física:

**Principio de actividad:** el aprendizaje se genera por la actividad mental y física del alumno, de tal manera que sin esfuerzo no hay aprendizaje. El trabajo constante del alumno en clase y la implicación de éste en todas y cada una de las sesiones de trabajo es pieza imprescindible para responder a este principio metodológico.

**Principio de mediación:** El docente es mediador-orientador de ese aprendizaje.

**Principio de interacción y participación:** el alumno en su proceso de aprendizaje aprende por interacción con el profesor, con sus compañeros y con todos los agentes. Se trata de favorecer un trabajo global en equipo. El profesor favorecerá el desarrollo potencial de las capacidades del alumnado creando en cada una de sus sesiones de trabajo un nivel de aceptación y de motivación.

**Principio de nivel de desarrollo de los alumnos y principio de nivel de conocimientos previos:** Se tendrá en cuenta el ritmo evolutivo de los alumnos y su nivel inicial de conocimientos. Se hace necesario verificar y evaluar la situación de partida, el nivel de desarrollo y los conocimientos previos del alumnado

**Principio de aprendizajes significativos y funcionales:** La adquisición de todos los contenidos de Educación Física, desde una interpretación del aprendizaje significativo no se produce desde la nada, sino que se construye a partir de adaptaciones, modificaciones y rectificaciones de conocimientos ya adquiridos en años anteriores y que constituyen el repertorio tanto cognitivo como motriz del alumno.

**Principio de pedagogía del esfuerzo y del éxito:** Se trabajarán actividades que les aporten la satisfacción del trabajo bien hecho conseguido a través del esfuerzo y siempre con la pedagogía del éxito.

Estos principios psicopedagógicos se plasmarán en una serie de criterios metodológicos de aplicación directa en el aula:

#### Criterios metodológicos:

Por lo tanto, para conseguir un buen aprendizaje se utilizará en cada Unidad Didáctica:

- a) Aprendizaje funcional, significativo y constructivo.
- b) Ambiente abierto, positivo y estimulante.
- c) Máxima participación, pedagogía del éxito y esfuerzo.
- d) Trabajo cooperativo y autocrítico para aprender del error y evitar el riesgo de consolidarlo.
- e) Técnicas:
  - Instrucción directa y enseñanza – aprendizaje basado en la reproducción.
  - Enseñanza – aprendizaje basado en la búsqueda.
  - Mando directo.
  - Enseñanza recíproca: Autocorrección y corrección compartida grupal o general.

### 8.1.2. Estructura metodológica aplicada en cada sesión:

- **Parte inicial:** Presentación a los alumnos de la sesión, señalando sus aspectos más importantes y explicándoles cual va a ser su trabajo durante su desarrollo. Podemos recordar brevemente los contenidos trabajados durante las sesiones previas, con la finalidad de consolidarlos y de que establezcan una relación entre los mismos.
- **Parte principal:** En la que se produce el desarrollo de la sesión con todas sus actividades y siempre precedidas de un Calentamiento previo inicial.
- **Parte final:** Vuelta a la calma con estiramientos finales (en las sesiones prácticas) y un Conocimiento de Resultados (C.R.) para conocer directamente sus impresiones y sensaciones durante la sesión. Aseo personal (cuando proceda).

### 8.1.3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** En cada sesión las distintas actividades a realizar se distribuirán de forma que se puedan combinar las estrategias expositivas con actividades prácticas, que serán la base de cada sesión, que requieran el trabajo de los alumnos bien de forma individual o en grupo.
- **Agrupamientos:** Los agrupamientos deben ser flexibles para que las actividades respondan a las intenciones educativas y permitan responder a la diversidad del alumnado. En función de los contenidos de las distintas unidades didácticas se priorizarán métodos de trabajo individual y/o colectivo. Según las actividades, en el trabajo en grupo se podrán realizar grupos de distinto nivel para facilitar la integración de todo el alumnado y en ocasiones también se agruparán los alumnos según nivel. Todo, con el objetivo de dar respuesta a la diversidad y conseguir la integración de todos los alumnos en el grupo-clase. Los alumnos tienen que ser conscientes de sus posibilidades y respetar las capacidades de los demás.
- **Espacios.** Se utilizarán distintos espacios: gimnasio, pista polideportiva, e incluso se podrá utilizar en algún momento, el parque público anexo al instituto. También, para reforzar determinados contenidos podremos utilizar la sala de usos múltiples.

## 8.2. ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Las actividades que permitirán que el alumnado asimile los contenidos y alcance los

objetivos expuestos en la Programación son diversas. Unas son compartidas con el resto de áreas y otras son propias de nuestra materia.

<p>ACTIVIDADES PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA</p>	<p>Estas actividades consistirán en poner en contacto al alumnado con distintas fuentes de información diferentes del libro de texto. En este nivel, utilizaremos un libro adicional, una selección de pequeños textos o revistas de divulgación deportiva.</p>
<p>ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EXPRESIÓN ORAL</p>	<p>Las actividades que se prevén desde el Departamento para desarrollar la expresión oral en el aula son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición de trabajos en clase.</li> <li>- Llevar a cabo el rol del profesor en determinadas partes de la sesión (calentamientos, vueltas a la calma) o en algunos contenidos determinados.</li> </ul>
<p>ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA EXPRESIÓN ESCRITA</p>	<p>Con respecto al fomento de la expresión escrita en sus aspectos formales y de contenido, las tareas que hemos acordado desde el Departamento deberán tener en cuenta lo siguiente:</p> <p><b>Aspectos formales.</b> Los aspectos formales en los que prestaremos atención en los escritos del alumnado son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>La limpieza de escritos y tareas.</u></li> <li>- <u>La organización espacial de los escritos:</u> respeto de los márgenes, uso de sangría, empleo de un espacio entre párrafos,</li> <li>- <u>La ortografía.</u></li> </ul> <p><b>Aspectos de contenido.</b> Las actividades que favorecerán explícitamente la expresión de ideas del alumnado son numerosas. Las que emplearemos a lo largo de las distintas Unidades didácticas son, entre otras, las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>La realización de comentarios críticos o personales.</u> Entrega de trabajos monográficos en diferentes formatos (murales, recopilación de juegos y ejercicios, resúmenes, comentarios críticos sobre temas relacionados con la salud y ejercicio físico...), de cualquier temática de las unidades didácticas.</li> <li>- <u>La elaboración de resúmenes y esquemas.</u></li> </ul>
<p>MONOGRAFÍAS</p>	<p>Se presentarán en diferentes formatos.</p>
<p>ACTIVIDADES QUE UTILIZAN COMO RECURSO LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN</p>	<p>Los tipos de actividades que realizaremos utilizando como soporte estas tecnologías son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- visionado de videos de índole deportiva y de salud,</li> <li>- utilización de webquest de actividad física,</li> <li>- uso del blog del departamento para las diferentes actividades y tareas propuestas, y</li> <li>- búsqueda de información en determinados portales educativos.</li> </ul>
<p>ACTIVIDADES ESPECÍFICAS DE LA MATERIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tests y actividades de medición de las capacidades físicas básicas.</li> <li>- Juegos cooperativos, competitivos, socializadores, predeportivos, de indagación y creatividad.</li> <li>- Juegos de sensibilización hacia las discapacidades</li> <li>- Actividades de imitación, reproducción de habilidades técnicas.</li> <li>- Prácticas de arbitraje y juego limpio.</li> <li>- Representación del rol de profesor.</li> <li>- Pruebas prácticas, teóricas y monográficas.</li> <li>- Coreografías, actividades al aire libre y de orientación.</li> <li>- Competiciones de deportes individuales, colectivos y con implementos.</li> </ul>

• **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES:**

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR
LIGAS DE FÚTBOL SALA Y BALONCESTO	TODO EL CURSO	CENTRO
ATLETISMO MUNICIPAL	MARZO	VÍCAR
SENDERISMO POR CABO DE GATA	TRIMESTRE 3º	CABO DE GATA

**8.3. ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

Las actividades que se han previsto en la Programación didáctica permiten, al mismo tiempo, desarrollar las competencias clave.

COMPETENCIAS CLAVE	ACTIVIDADES CON LAS QUE LAS TRABAJAREMOS EN ELAULA
COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividades que fomentan que <u>se expresen oralmente</u>:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación del alumnado durante las explicaciones aportando información y consultando dudas.</li> <li>- Participación activa en clase en debates sobre la relación entre la práctica de la actividad física y la salud: el modelo de vida activo para mantener un óptimo estado de salud.</li> <li>- Resolución dialogada de conflictos que puedan surgir en la práctica de la competición.</li> <li>- Preguntas orales para comprobar que han comprendido o han estudiado en casa.</li> <li>- Exposiciones orales de las monografías.</li> </ul> </li> <li>○ Actividades que fomentan que el alumnado <u>comprenda lo que lee</u>:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura en clase del libro de texto, destacando la información relevante.</li> <li>- Lectura en clase de otras fuentes de información distintas al libro de texto.</li> <li>- Preguntas cortas de comprensión.</li> <li>- Esquemas y resúmenes.</li> </ul> </li> <li>○ Actividades que fomentan que <u>se expresen por escrito</u>:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resúmenes.</li> <li>- Comentarios críticos.</li> <li>- Monografías.</li> <li>- Supervisión del cuaderno o de los apuntes de clase.</li> <li>- Pruebas escritas, en las que valoraremos la adecuación de la respuesta del alumno/a a lo que se pide, el uso de sus propias palabras y la corrección ortográfica.</li> </ul> </li> </ul>



MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interpretación y realización de gráficos y mapas.</li> <li>○ Control de los índices más utilizados para el control de la intensidad del ejercicio (FC) e interpretación de éstos.</li> <li>○ Cálculo de la carga a través de los porcentajes de trabajo.</li> <li>○ Uso de fórmulas sencillas relacionadas con la salud (IMC, zona de umbral aeróbico de trabajo...)</li> <li>○ Cálculo de grados para la orientación en el entorno natural a partir de datos obtenidos de la utilización del mapa y la brújula.</li> </ul>
DIGITAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividades que se centran en el tratamiento de la información:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esquemas y resúmenes.</li> <li>- Monografías.</li> <li>- Pequeñas investigaciones utilizando fuentes bibliográficas</li> </ul> </li> <li>○ Actividades que desarrollan la competencia digital:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monografías, en las que se le facilitan enlaces web para encontrar información.</li> <li>- Actividades TIC ya descritas en el apartado anterior.</li> <li>- Grabaciones de gestos técnicos, ejercicios físicos... para la corrección posterior utilizando herramientas audiovisuales.</li> </ul> </li> </ul>
APRENDER A APRENDER	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esquemas y resúmenes.</li> <li>○ Mapas conceptuales.</li> <li>○ Elaboración de apuntes de un tema concreto.</li> <li>○ Creación de preguntas tipo examen.</li> <li>○ Autoevaluaciones de diferentes tareas y pruebas prácticas deportivas.</li> </ul>
SOCIALES Y CÍVICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Corrección de comportamientos inadecuados en el alumnado, de acuerdo con las normas de aula y de Centro establecidas en el Plan de Convivencia.</li> <li>○ Realización de algunas actividades en parejas o en pequeños grupos.</li> <li>○ Participación en actividades que se realicen en el entorno del centro dentro del ámbito de la Educación Física.</li> <li>○ Elaboración de monografías en pequeños grupos.</li> <li>○ Actividades de cooperación, colaboración y ayuda entre los propios alumnos/as en la práctica deportiva.</li> <li>○ Participación en actividades deportivas relacionadas con el consistorio municipal y entorno.</li> </ul>
SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPREENDEDOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ La puntualidad en la realización de las tareas y en su entrega.</li> <li>○ La perseverancia ante la aparición de dificultades en la práctica deportiva.</li> <li>○ Realización de forma autónoma de actividades y ejercicios para la mejora de la condición física.</li> <li>○ Participación autónoma activa en la realización de algunas prácticas sencillas (calentamiento, práctica de deportes...).</li> <li>○ Pequeñas investigaciones en el medio natural que nos rodea.</li> </ul>
CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividades en las que el alumnado tiene que investigar o recabar información de su entorno.</li> <li>○ Recopilación de juegos populares propios de la comunidad.</li> <li>○ Preparación de diferentes coreografías musicales para practicar en clase.</li> <li>○ Práctica de diferentes técnicas de circo (malabares, acroport...)</li> <li>○ Bailes y danzas autóctonas, de otras culturas, bailes de salón...</li> <li>○ Interpretación de obras (artísticas, musicales, literarias).</li> <li>○ Creación de obras (artísticas, musicales, literarias).</li> </ul>

#### 8.4. MATERIALES Y RECURSOS.

Los materiales y recursos que emplearemos para el desarrollo de la Programación didáctica de este nivel son los siguientes:

- **RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES.** Estos recursos son variados e incluyen:
  - Material no convencional: materiales de desecho o reciclable para la autoconstrucción de material.
  - Material convencional (fijo o móvil): Pizarra, colchonetas de 2x1, quitamiedos, espalderas, plintos, saltómetros, porterías, postes de voleibol (con contrapeso o fijo), redes de voleibol y de futbol sala, picas de madera, balones medicinales (de 2,3 y 5 kgs) cuerdas de rítmica, redes portabalones, balones de balonmano, pelotas de PVC, fútbol voleibol, bomba de inflado, petos de distintos colores, vallas antilesión, mallas portabalones, , armario para televisión y video, video y televisión, equipo de música con altavoces, silbatos, cronómetros, cinta métrica, conos de señalización, conos chinos, , bancos suecos, redes multiusos, aros de rítmica.... etc
  - Materiales audiovisuales: DVD, televisor, equipo de música con sus correspondientes altavoces, cañón.
  - Recursos didácticos relacionados con las Tecnologías de la Información y la Comunicación: Ordenador portátil y cañón. Utilización del sum o aula de informática para la búsqueda de diferentes páginas “webs” relacionadas con los contenidos de cada unidad didáctica.
  - Material impreso:. Material bibliográfico de la biblioteca del centro que los alumnos podrán consultar bien durante los recreos, o utilizando el servicio de préstamo. Material fotocopiado de cada una de las Unidades Didácticas elaborado por el Departamento de Educación Física que servirá de complemento.
  
- **LIBRO DE TEXTO.**

Título	Editorial	ISBN
<b>EDUCACIÓN FÍSICA 3º Y 4º DE ESO PROYECTO OLIMPIA</b>	<b>EDICIONES DEL SERBAL</b>	<b>978-84-7628-527-5</b>

## 9. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

La evaluación se puede definir como “un proceso de identificación y recogida de información relevante de uno o varios aspectos de la realidad educativa, para valorarla mediante su contraste con unos determinados patrones de deseabilidad y poder tomar entonces las decisiones necesarias para reorientar los procesos de enseñanza y aprendizaje”.

### 9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

El primer referente de la evaluación del aprendizaje es el conjunto de competencias, objetivos y contenidos. No obstante, para evaluar el grado de consecución de estos contenidos y el grado de desarrollo de las capacidades incluidas en las competencias y en los objetivos utilizaremos los criterios de evaluación. El Departamento didáctico ha establecido para este nivel los siguientes:

Letra	Criterios de evaluación comunes a los distintos Departamentos
a	Reconoce y aplica el carácter interdisciplinar de los conocimientos adquiridos en la identificación y resolución de problemas.
b	Adquiere habilidades para desenvolverse de forma autónoma en cualquier ámbito de la vida desde las perspectivas social, científica y artística.
c	Conoce sus posibilidades y limitaciones en la realización de las tareas, planificando de manera adecuada el trabajo necesario para lograr los objetivos propuestos (preparar pruebas y entregar trabajos en las fechas preestablecidas y con suficiente contenido, implicación y responsabilidad).
d	Comprende y expresa de manera apropiada los contenidos propios de cada área de conocimientos utilizando el lenguaje oral y escrito con propiedad. Además, busca, utilizando distintas fuentes, la información necesaria para resolver cuestiones concretas, siendo capaz de sintetizar, contrastar y transmitir dicha información transformándola en conocimiento.
e	Muestra en todo momento respeto hacia todos los miembros de la comunidad educativa, independientemente de su raza, sexo, religión, cultura, edad, etc., cumpliendo las normas establecidas

Letra	Criterios de evaluación relacionados con los aprendizajes disciplinares del área
f	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.
g	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.
h	Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
i	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.
j	Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
k	Realizar bailes por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
l	Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.

## 9.2. CONCRECIONES CURRICULARES.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CC.CLAVE	INDICADORES - COMPETENCIAS
1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.	<b>BLOQUE 1. Condición física y salud.</b> Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones.	<b>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.</b> <i>Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.</i>	CAA SIEE	1.1. Realiza de forma autónoma el calentamiento siguiendo las pautas de realización para su eficacia.  1.2. Adecúa el calentamiento a la actividad física posterior (calentamiento específico).
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.	<b>BLOQUE 1. Condición física y salud.</b>  • Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.	<b>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.</b> <i>Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.</i>	CAA	2.1. Conoce los efectos que tiene sobre su salud el trabajo continuado de las cualidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad.  2.2. Reconoce y comprende los riesgos que supone el déficit de actividad física para su salud y calidad de vida.

<p>3. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>4. 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 auto exigencia en su ejecución.</p> <p>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.</p>	<p><b>BLOQUE 1. Condición física y salud.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.</li> <li>• Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.</li> <li>• Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.</li> </ul>	<p><b>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.</b> <i>A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.</i></p>	<p>SIEE CD</p> <p>CAA CMCBCT</p> <p>SIEE CAA</p> <p>CAA</p> <p>SIEE CAA</p>	<p>3.1. Diseña y envía por correo electrónico un plan personalizado de una cualidad física relacionada con la salud en el que se respeten los principios generales del entrenamiento.</p> <p>3.2. Conoce diferentes test para valorar su nivel de condición física.</p> <p>3.3. Muestra actitudes de auto-superación y esfuerzo en la realización de test y métodos de trabajo de las cualidades físicas.</p> <p>3.4. Mejora el nivel inicial de la condición física.</p> <p>3.5. Conoce los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p>
<p>1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.</p>	<p><b>BLOQUE 1. Condición física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.</li> </ul>	<p><b>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.</b> <i>El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquéllos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculo-esquelético.</i></p>	<p>CAA SIEE</p>	<p>4.1. Conoce básicamente las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse en el entorno habitual y en la práctica de la actividad física..</p> <p>4.2. Conoce los aspectos a tener en cuenta para prevenir lesiones en la práctica deportiva.</p> <p>4.3. Pone en práctica los aspectos preventivos en la práctica de actividad física en el aula</p>

<p>10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.</p>	<p><b>BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES</b>                  * Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.</p>	<p><b>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.</b>  <i>Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.</i></p>	<p>CL CSYC</p>	<p>5.1. Comprende el significado y la magnitud del deporte actual como fenómeno social y cultural.                  5.2. Realiza un análisis crítico de noticias en diferentes medios de comunicación sobre la violencia en el deporte o imagen corporal y estilos de vida.</p>
<p>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.</p> <p>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.</p>	<p><b>BLOQUE 2. JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.</li> <li>• Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario que precisen la utilización de un implemento.</li> <li>• Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.</li> <li>• Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.</li> <li>• Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.</li> </ul>	<p><b>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.</b>  <i>El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios</i></p>	<p>CAA CL CAA- SIEE  CD CSYC SIEE  CSYC- SIEE  CAIP</p>	<p>6.1. Conoce los aspectos básicos del reglamento, técnica y táctica de los distintos deportes dominando el vocabulario básico.                  6.2. Es capaz de realizar con un grado adecuado de habilidad las acciones técnicas propias de los distintos deportes.                  6.3. Utiliza las TIC para la realización de distintas actividades (fichas – examen).                  6.4. Muestra actitudes de colaboración con los miembros del mismo equipo, respeto por las normas y adversarios, participación, deportividad y juego limpio.                  6.5. Participa de manera constructiva en la realización y en la organización de actividades físico deportivas, competiciones y torneos.                  6.6. Valora la importancia de la higiene y la postura corporal adecuada en la realización de actividad física.</p>



<p>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.</p> <p>9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.</p>	<p><b>BLOQUE 3. EXPRESIÓN CORPORAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.</li> <li>Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.</li> </ul>	<p><b>7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.</b></p> <p><i>El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad de la coreografía, así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.</i></p>	<p>CSYC</p> <p>CAA- CCEC</p> <p>CSYC- SIEE</p> <p>CSYC</p>	<p>7.1. Participa en el diseño y ejecución de coreografías con soporte musical en pequeños grupos integrando sus aportaciones con las del resto de sus compañeros/as.</p> <p>7.2. Realiza la coreografía siguiendo el ritmo de la música elegida, con expresividad y originalidad.</p> <p>7.3. Participa de manera desinhibida y constructiva.</p> <p>7.4. Coordina los diferentes pasos y posibilidades que se plantean con el grupo.</p>
<p>6. 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.</p>	<p><b>BLOQUE 1. Condición física y salud</b></p> <p>Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.</p>	<p><b>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.</b> <i>Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.</i></p>	<p>CAA</p> <p>SIEE-CAA</p> <p>CAA</p>	<p>8.1. Identifica qué es la relajación, su utilidad y los diferentes tipos de relajación muscular y respiración y las prácticas de relajación más habituales.</p> <p>8.2. Participa de forma activa en el trabajo de clase, colaborando y mostrando interés y disposición favorable hacia el trabajo de ejercicios de relajación y respiración.</p> <p>8.3. Reconoce los efectos positivos que conlleva la práctica de ejercicios de relajación y respiración para la mejora de la calidad de vida después de su uso.</p>

### 9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Las calificaciones de acuerdo con la Orden de evaluación han de expresarse de forma numérica utilizando la escala de 1 a 10 sin decimales. Esta calificación se obtendrá aplicando los siguientes criterios:

Tareas del alumnado	Porcentaje	Ámbitos
1. Pruebas prácticas: 30% 2. Trabajo diario en clase: 10%	40%	Procedimientos
3. Pruebas escritas: 20% 4. Trabajos escritos: 15%	35%	Conceptos
5. Asistencia, puntualidad, ropa: 10% 6. Comportamiento: 15%	25%	Actitudes

Las **competencias clave** se evaluarán por medio de las diferentes actividades previstas, de forma cualitativa, atendiendo a los parámetros reflejados en el sistema de gestión de la consejería (SENECA), de la siguiente manera:

Iniciado	<b>I</b>
Medio	<b>M</b>
Avanzado	<b>A</b>

### 9.4. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

#### 9.4.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los instrumentos de evaluación que se utilizarán fundamentalmente son:

- La **observación sistemática** de la adquisición de contenidos, dominio de procedimientos y manifestación de conductas (asistencia, traer ropa y calzado deportivo, participación en la clase y actividades complementarias y extraescolares, cuidado del material y las instalaciones, respeto a las normas y comportamiento), registrándose en una hoja de control.
- **Tests de condición física:** adaptados a las características del centro y de los alumnos.
- **Pruebas escritas** sobre los contenidos teórico-prácticos.
- **Pruebas prácticas** de cada unidad didáctica.
- **Entrega de trabajos y fichas.**

#### 9.4.2. ESTRUCTURA DE LAS PRUEBAS.

Partiendo de la premisa de que toda tarea es susceptible de ser evaluada pasamos a explicar cómo se realizan y evalúan las diferentes tareas y pruebas desde una perspectiva general.



- Pruebas prácticas individuales. Cada prueba será explicada y practicada con anterioridad durante el desarrollo de la Unidad Didáctica.
- Trabajo diario en clase: el alumnado será evaluado diariamente sobre su participación activa en todas las tareas propuestas por el profesor y sobre sus actitudes, valores y cumplimiento de las normas establecidas.
- Pruebas escritas. De preguntas cortas y de verdadero o falso.
- Monográficos o trabajos escritos. Se dará a los alumnos la información necesaria para su realización.
- La participación voluntaria en actividades extraescolares supondrá un punto más en la calificación final de la evaluación.
- Los alumnos/as que no asistan a clase de forma injustificada tendrán la calificación de 1 en cualquiera de las evaluaciones que ese día se llevaran a cabo.
- Los alumnos/as que no puedan hacer la parte práctica por lesión o enfermedad serán atendidos de la siguiente forma:
  - a) Días sueltos: realización de una ficha con los contenidos y ejercicios desarrollados durante la clase.
  - b) Períodos prolongados: se realiza un trabajo de la U.D. que corresponda.

#### **9.4.3. OBTENCIÓN DE LAS CALIFICACIONES.**

- Calificación por evaluación: Para superar cada Evaluación será necesario obtener una evaluación positiva (entendiendo por evaluación positiva una nota mayor o igual a 5 puntos) en la nota final. Estos criterios de calificación deben ser revisados por el profesor una vez conocida la situación inicial del grupo y de cada alumno/a, y en función de cómo vayan transcurriendo las UUD. Puede haber alumnos/as con los que tengamos que modificar los criterios de calificación para adaptar en la mejor medida posible el proceso de enseñanza-aprendizaje a sus características y posibles acontecimientos o eventualidades.
- Calificación final de curso: La nota final resultará de la media aritmética de la nota obtenida en cada evaluación.
- Recuperación: En toda programación se ha de considerar el proceso de recuperación, es decir, pruebas y actividades para que el alumnado pueda alcanzar los objetivos marcados. En el caso de no superar en una evaluación los contenidos teóricos y/o prácticos, se aplicarán medidas de recuperación tales como:
  - Nuevas oportunidades para pruebas prácticas.
  - Facilitar plazos para la entrega de trabajos.
  - Tutorías para resolver posibles dificultades.

En el caso de que la nota final del curso sea inferior a 5, podrán recuperar en septiembre mediante una prueba escrita sobre las unidades didácticas de las evaluaciones no superadas.

#### **9.4.4. CALIFICACIÓN DE EXENTOS.**

Aquellos alumnos que por lesión o enfermedad queden exentos totalmente de la parte práctica del área de E.F. (durante todo el curso o parte del mismo), previa presentación del INFORME MÉDICO PERTINENTE, serán calificados con los mismos criterios que el resto del alumnado aplicándoles los porcentajes correspondientes teniendo en cuenta su imposibilidad para el ejercicio físico. Este apartado será sustituido por colaboraciones en las actividades diarias compatibles con su exención (árbitros, jueces, encargados de material, ayudantes de compañeros/as, etc.).

Serán evaluados con los mismos criterios que el resto del alumnado, excepto en los procedimientos, pero teniendo en cuenta otros porcentajes:

<b>Tareas del alumnado</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Ámbitos</b>
1. Participación diaria en clase: 10%	10%	Procedimientos
2. Pruebas escritas: 50% 3. Trabajos escritos: 15%	65%	Conceptos
4. Asistencia, puntualidad: 10% 5. Comportamiento: 15%	25%	Actitudes

## 10. EDUCACIÓN EN VALORES.

Los valores se integrarán de forma natural y no arbitraria en el currículo de esta área para el nivel en que nos encontramos, relacionándose con las distintas Unidades didácticas de la siguiente forma:

Valores	Unidades didácticas en las que se abordarán de forma específica											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
<i>El fortalecimiento del respeto de los derechos humanos y de las libertades fundamentales y los valores que preparan al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática. (Educación para la paz y no violencia)</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
<i>La adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, para el propio alumno o alumna y para los demás (Educación para la salud)</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Educación vial			☺									
<i>El respeto al medio ambiente. (Educación para el desarrollo sostenible)</i>			☺									
<i>La utilización responsable del tiempo y libre y del ocio. (Educación del ocio y del tiempo libre)</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
<i>La relación con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal. (Cultura andaluza)</i>			☺									
<i>La formación para la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
<i>La igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres. (Coeducación)</i>	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

Se plantean como prioritarios tres objetivos educativos:

1º) Despertar ilusión en los alumnos, entroncando con el sentido más dinámico de la esperanza y la utopía.

2º) Conseguir la formación de actitudes favorables al mejoramiento de la persona, es decir, una formación personalizada encaminada a aprender a vivir en felicidad y armonía con uno mismo y los demás.

3º) Lograr una sociedad más fraterna, reconstruida desde unas relaciones sociales mucho más humanas, libres y solidarias.

Los temas transversales están encaminados a la educación de valores y responden a necesidades o realidades que se concretan en las siguientes dimensiones del currículo:

- Educación moral y cívica.
- Educación para la paz.
- Educación para la igualdad entre los sexos.
- Educación sexual y para la salud.
- Educación ambiental.
- Educación del consumidor.
- Educación vial.

La **Educación ambiental** es tratada en los momentos donde se desarrollan actividades en el medio natural dirigiendo las acciones a la consecución de las siguientes actitudes:

- Contemplar las normas básicas de protección, precaución y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.
- Valorar los recursos que brinda el medio natural para su disfrute.
- Aceptar y respetar las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.
- Tomar interés por participar en actividades que se desarrollen en el medio natural.
- Confeccionar carteles y murales sobre las características más importantes del medio natural y las normas de seguridad y de respeto para la permanencia en él.

Se trata el tema de la **Educación para la paz y la no violencia** cuando se realizan actividades que llevan a:

- Aceptar el nivel de aptitud motriz de los otros.
- Respetar el ritmo de progresión, así como los logros de los compañeros por muy insignificantes que puedan parecer.
- Controlar la agresividad en situaciones de oposición y lucha directa con compañeros.
- Respetar la normativa y reglamentos de los juegos y deportes.
- Valorar la mejora personal y la de los demás por encima del resultado.
- Aceptar la competición con los demás como una forma lúdica de desarrollar la actividad físico-deportiva, aceptando las reglas, la cooperación y la rivalidad bien entendida.
- Disponerse a aceptar los resultados de la confrontación deportiva, sin extrapolar actitudes y conductas negativas.
- Respetar los roles de cada participante en los juegos deportivos, con mayor consideración a la figura del árbitro, colaborando con su labor y sin cuestionar sus decisiones.

Es obvio que no todas las áreas están implicadas en los temas transversales con la misma intensidad. Es evidente que el peso de la **Educación sexual y para la salud** cae de lleno en el propio currículo del área de Educación Física. En este aspecto incide fundamentalmente el intento de conseguir en el alumnado actitudes positivas frente a las siguientes cuestiones:

- La higiene corporal en la práctica de actividades físicas.
- La incidencia de los hábitos perjudiciales para la salud en la actividad física.
- La valoración y toma de conciencia de la propia condición física.
- La valoración del efecto de unos buenos hábitos sobre la condición física y la salud en general.
- El respeto de las normas de prevención de accidentes en la práctica de la actividad física.
- La valoración de los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud, y prevención ante los mismos.

La **Educación del consumidor** aparece contemplada en lugares donde se mezcla con la Educación para la salud, como por ejemplo en las actividades que tratan de valorar los efectos de los hábitos nocivos para la condición física y la salud y la prevención ante los mismos. También existe tratamiento de este tema en los apartados donde se enseña al alumnado a elegir los materiales necesarios para la realización de las diversas actividades, destacando en este aspecto los siguientes puntos:

- La selección del equipo adecuado para la actividad física ordinaria.
- La selección adecuada y preparación del equipo de marcha —mochila, vestimenta, botas— en función de las características de la misma (duración, terreno, clima, altitud, distancia...).
- La manipulación de las herramientas e instrumentos más utilizados en las actividades en el medio natural: navajas, sierras, hachas, infierrillos, lámparas, cuerdas, mosquetones...
- La actitud crítica ante las modas, las marcas, los espectáculos deportivos, etc.

La **Educación vial** es un punto tratado en diversos momentos. Destaca sobre todo su tratamiento en el bloque de actividades en el medio natural, siendo algunos de los puntos de su tratamiento, los siguientes:

- Valoración del riesgo, superación de temores, y prevención de accidentes.
- Aceptación y respeto de las normas de protección, precaución y seguridad en el medio natural.

En el caso del tema transversal **Educación para la igualdad entre los sexos**, se hace necesario realizar la siguiente reflexión:

- Las experiencias previas suelen ser distintas en alumnos y alumnas, por lo que habrá que compensar esas desigualdades de principio.
- En las actividades manipuladoras, por la educación sexista inevitable, las alumnas tienen menos experiencia.
- Es necesario incentivar a las alumnas para que solucionen sus propios problemas.
- Es preciso eliminar el lenguaje sexista, así como las ilustraciones (en nuestros textos, los dibujos y las fotografías de manipulación, juegos o actividades físicas de alumnos se hacen indistintamente de su naturaleza por chicos o chicas. Se ha tendido, conscientemente, a poner más mujeres que hombres en las actividades tradicionalmente “masculinas”).
- Hay que eliminar la sensación de competitividad entre los dos sexos.
- Es conveniente enfatizar sobre los éxitos y logros deportivos alcanzados por mujeres (“a pesar de su condición de ama de casa tradicional y con gran esfuerzo...”).
- Se debe tener una especial atención a que los varones no monopolicen algunas pistas deportivas, considerándolas “patrimonio de hombres”.
- Es importante estimular a las alumnas en el manejo de máquinas y herramientas.
- En general, realizar todas aquellas prácticas que eliminen la discriminación.

## **11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Las medidas de atención a la diversidad que utilizaremos durante el desarrollo de esta Programación pueden ser: ordinarias y extraordinarias.

### **11.1. MEDIDAS ORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Dado que no todos los alumnos son iguales y, además en nuestro Centro hay alumnos con necesidades educativas especiales, es necesario adoptar medidas de atención a la diversidad, tanto generales como específicas, sin que constituyan discriminación o exclusión de dicho alumnado.

**Los alumnos que tengan la asignatura suspensa del curso anterior** podrán recuperarla aprobando la asignatura del presente curso, para lo cual el profesor hará un seguimiento específico.

**Los alumnos inmigrantes** que aún no conocen el idioma, tendrán adaptaciones curriculares no significativas respecto a los contenidos.

**Los alumnos con necesidades de refuerzo educativo** podrán tener en algunos casos adaptaciones curriculares no significativas.

**Los alumnos con necesidades educativas especiales**, según los casos, podrán tener adaptaciones curriculares educativas significativas o no significativas.

**Los alumnos que sufran lesiones físicas temporales o permanentes** estarán exentos parcial o totalmente de la realización de las actividades físicas. Se tendrá en cuenta si pueden realizar actividad física y qué ejercicios no están contraindicados. La evaluación tendrá esto en cuenta y se centrará más en los conceptos y las actitudes.

### **11.2. MEDIDAS EXTRAORDINARIAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad que emplearemos durante el desarrollo de la Programación son las adaptaciones curriculares individuales significativas para el alumnado con necesidades educativas especiales.