

PROGRAMACIÓN DEPARTAMENTO “EDUCACIÓN FÍSICA”

CURSO 2013-2014



I.E.S. ZURBARÁN
BADAJOZ

INDICE

- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- INSTALACIONES.
- ASPECTOS GENERALES EN RELACIÓN AL CURRÍCULO.
- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS BÁSICAS.
- METODOLOGÍA DIDÁCTICA..
 - Adaptaciones curriculares (alumnos exentos de la parte procedimental de forma temporal (lesión/enfermedad) o de algunos contenidos concretos por prescripción médica).
 - Adaptaciones curriculares (alumnos exentos de la parte procedimental de toda la materia).
 - Estilos y Modelos de Enseñanza
 - La Intervención del profesor en el aprendizaje
 - Estrategias didácticas
 - Elección de tareas y actividades
 - Organización del alumnado
 - Organización del espacio
- TRATAMIENTO A LA DIVERSIDAD
 - Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- TEMAS TRANSVERSALES.
- EXENCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A ALUMNOS QUE SEAN DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL O ALTO RENDIMIENTO.
- OBJETIVOS DE LA E.S.O.
DESARROLLO POR NIVELES:
 - Contenidos
 - Programación de Aula.
 - Criterios de evaluación.
 - Criterios de calificación.
 - Distribución temporal de los contenidos.
 - Competencias básicas
- BACHILLERATO
 - Objetivos
 - Contenidos
 - Criterios de evaluación.
 - Programación de Aula.

- Criterios de calificación.
- Distribución temporal de los contenidos.

- ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN, PROFUNDIZACIÓN Y REFUERZO
 - Recuperación
 - Profundización
 - Informe de evaluación negativa para primer y segundo ciclo de la E.S.O.

- NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE LA ESO.
- NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE BACHILLERATO.
- NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE BACHILLERATO NOCTURNO.
- OBJETIVOS MÍNIMOS PARA ALUMNOS QUE HAN PERDIDO LA EVALUACIÓN CONTÍNUA.
- PENDIENTES.
- PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE (TODOS LOS NIVELES)
- NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.
- EVALUACIÓN DEL PROFESOR
- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2013-2014

En el curso 2013/14, el departamento está compuesto por los siguientes miembros, ordenados alfabéticamente:

- Aguado Maestro, Celia
- Castillo Trenado, Jorge
- Dominguez Vinagre, Manuela
- Hermoso Vega, Yolanda
- Muñoz Serrano, Héctor Javier
- Murillo Serrano, María del Mar
- Nogales Porras, Gabriel
- Sánchez Cotallo, Antonio

La hora semanal de reunión del Departamento será los Miércoles a las 17.20 horas.

INSTALACIONES

El centro dispone de unas instalaciones óptimas, si bien en ocasiones podemos encontrar el inconveniente de la distribución horaria (se dan horas donde coinciden tres o cuatro grupos en nuestro área, contando con dos espacios cubiertos, por lo que en los días de lluvia o donde la programación lo requiere exige la coordinación de los tres/cuatro profesores implicados en dichas horas.)

Instalaciones del Centro:

1. Gimnasio escolar cubierto.
2. Pabellón polideportivo cubierto (Ciclo Formativo preferentemente).
3. Tres pistas polideportivas al aire libre.
4. Campo de tierra al aire libre con espacio circundante
5. Tres aulas (dos de ellas equipadas con 1 ordenador por cada dos alumnos con conexión a Internet: aula del pabellón y aula 3.9) y el aula 2.1 “anfiteatro” recién remodelada para este curso 2011-2012.
6. 2 Rocódromos: uno exterior en un lateral del pabellón, y otro interior dentro del gimnasio.
7. Taller de bicicletas.

Otras instalaciones cedidas por el **Ayuntamiento** para el Ciclo Formativo en las **Instalaciones de la Granadilla:**

1. Piscina Climatizada.
2. Pabellón Cubierto.

3. Campo de césped.
4. Pista de Atletismo de 400 m.
5. Pistas de tenis y pádel (2).
6. Distintas pistas polideportivas al aire libre.

Instalaciones cedidas por la **Universidad de Extremadura**:

1. Pistas de pádel (5).
2. Pistas de Tenis (3)
3. Campo de fútbol de hierba artificial.

Otras Instalaciones factibles de utilización:

1. Espacios naturales en los alrededores del Centro.

ASPECTOS GENERALES EN RELACIÓN AL CURRÍCULO

Según el currículo extremeño, “En la actualidad se siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz que **contribuyen al desarrollo personal y a la mejora de la salud y la calidad de vida**” ...

Es necesario incorporar a la formación de los jóvenes, aquellas enseñanzas que contribuyan al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, asumiendo actitudes y valores que potencien el cuerpo y sus movimientos a fin de lograr el desarrollo armónico e integral de nuestra juventud, utilizando la actividad física como medio para conseguir el equilibrio psicofísico y de ocupación de nuestro tiempo libre.

A través de la Educación Física intentamos integrar todas las corrientes y tendencias actuales dentro de nuestra área, contribuyendo a la consecución de los objetivos generales de la Secundaria Obligatoria, partiendo de una concepción global de la Educación Física y no de aspectos parciales. Para ello, las líneas de actuación se concretan en:

- Educación para la salud.
- Educación para la mejora de la condición física.
- Educación para la mejora del cuerpo como elemento de expresión.
- Educación para el aprovechamiento del tiempo libre.

La forma más habitual de actividad física en nuestro contexto social y cultural, es el deporte, pero debemos intentar conseguir alejarnos de los aspectos competitivos, restrictivos y selectivos, buscando una actividad física no sexista, libre de cualquier aspecto de rendimiento e independiente del nivel de ejecución de los alumnos.

Establecemos cuatro bloques de contenidos en el área de Educación Física:

- Condición física y salud.
- Juegos y deportes.(aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices específicas)
- Expresión Corporal (el cuerpo como elemento expresivo)
- Actividades en el medio natural (disfrute de actividades en el medio natural).

Nuestra área, además de estos contenidos, debe asociar la práctica de actividad física a una serie de valores, actitudes y normas para comprender su incidencia sobre el

desarrollo personal y a la consolidación y mejora de hábitos que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidez de vida.

También ayudar a la consecución de una autonomía del alumno hacia una planificación y organización de actividades físicas y deportivas, proporcionándole aquellos conocimientos necesarios para una correcta realización.

<p style="text-align: center;">CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.</p>
--

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 exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

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

condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Contribuye también a la adquisición de la *competencia cultural y artística*. 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 y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

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

Las competencias básicas fijadas establecidas por el Decreto 83/2007 constituyen referente fundamental para determinar los aprendizajes que se consideran imprescindibles para el alumnado desde un planteamiento integrador y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos.

1. Competencia en comunicación lingüística.

Esta aplicación didáctica utilizará elementos lingüísticos propios, muy específicos, que colaborarán en el aumento de registros del idioma. La utilización apropiada de elementos y vocabulario específico enriquecerá tanto la práctica como su bagaje cultural.

2. Competencia matemática.

Será importante la aplicación de conceptos matemáticos, por ejemplo en la valoración de la frecuencia cardíaca, y su representación gráfica de evaluaciones de pruebas físicas.

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

Esta aplicación tiene relación con esta competencia desde el momento en el que el alumnado interactúa en todas las actividades propuestas con los compañeros, debiendo adaptarse en todo momento al medio y las circunstancias tácticas y estratégicas inherentes en las relaciones deportivas.

Al mismo tiempo la integridad física propia y del compañero será un valor añadido a esta competencia básica.

4. Tratamiento de la información y competencia digital.

Aunque no exista un tratamiento de la información en diferentes soportes, el alumno deberá tener una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información recibida de su compañero-adversario en todo momento (existe además el inconveniente de la contracomunicación deportiva).

El alumnado debe saber y aprender a recibir información específica, analizarla y sacar conclusiones específicas.

5. Competencia social y ciudadana.

Esta competencia supone afrontar la convivencia y los conflictos empleando el juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas, y ejercer la ciudadanía, actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, y manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicas.

En el presente curso se trabaja y se valora en gran medida la educación hacia el respeto a los compañeros y hacia las normas establecidas para una práctica saludable

6. Competencia cultural y artística.

El conjunto de destrezas que configuran esta competencia se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el Deporte, como de valorar la práctica de ejercicio físico y las diferentes manifestaciones culturales relacionadas con el mismo.

7. Competencia para aprender a aprender.

Incidiremos en la implicación de la conciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o eficacia personal, e incluyendo tanto el pensamiento estratégico, como la capacidad de cooperar, de autoevaluarse, y el manejo eficiente de un conjunto de recursos técnicos específicos a través de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes, tanto por parejas como colectivas.

8. Autonomía e iniciativa personal.

El trabajo en parejas, grupos reducidos y grandes grupos propiciará el incremento de la autonomía y la iniciativa personal, a través de la aplicación imaginativa (táctica) y evaluación de acciones para buscar la victoria o la eficiencia (estrategia), siempre con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.

METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La diversidad de situaciones motrices existentes en el área de Educación física permite la posibilidad de utilizar una diversidad de métodos de enseñanza. Estos métodos, más tradicionales o activos, permitirán la consecución de los objetivos planteados, adaptándolos a las características específicas del alumnado y de los recursos disponibles.

El eje fundamental de nuestra intervención deberá ser la participación activa de nuestro alumnado, adaptándonos a sus individualidades.

Asimismo, la mayor implicación del alumnado en todas las actividades propuestas será un apartado metodológico importante a destacar independientemente de sus potencialidades. Por ello se tenderá a premiar el esfuerzo y la mejora de actitudes como la autoexigencia y la capacidad de superación a través de diferentes tipos de refuerzo, en detrimento del rendimiento.

Importante será la utilización de las nuevas tecnologías implicando a nuestra área en las nuevas vías de la información.

Buscar la autonomía e iniciativa personal tras los aprendizajes necesarios, permitirán un incremento en la capacidad de realización de actividad física, ya sea en el apartado deportivo, de acondicionamiento físico y salud, como expresivo.

La selección de los ejercicios y actividades a realizar basándonos en la diversidad de situaciones globales, tendrá como finalidad el desarrollo de la motivación por aprender.

La metodología en general estará diseñada de tal forma que el alumno:

- Reflexione más sobre el por qué y el para qué de las actividades que realiza.
- Tenga un mayor autoconocimiento y autoafirmación de sí mismo.
- Tenga un mayor conocimiento del proceso y el resultado. Para ello nos basaremos en el conocimiento de partida y del progreso desarrollado por el alumno. Haciendo que valore sus propios progresos y los del grupo, adoptándolos como propios y como forma de trabajo.
- Sea más colaborador y la cooperación sea una constante en todos aspectos de su vida.
- Que sea capaz de comprender que el ejercicio físico tiene un principal objetivo: el que consiga hábitos de higiene y salud a la vez que se debe realizar con criterios de seguridad.

En las sesiones separamos 3 momentos:

A.- Momento de encuentro:

- Cambio de vestimenta, saludo, comentario sesión y compartir el proyecto.

B.- Momento de actividad motriz:

- Animación, trabajo en grupo, trabajo en subgrupos.

C.- Momento de despedida

- Vuelta a la calma, Comentario sesión, posibilidad de trabajo para casa, recogida de material, cambio de vestimenta, aseo...

Especial cuidado hemos tenido en evitar que se manifiesten conductas agresivas por lo que reduciremos al máximo la inclusión de aspectos competitivos, mostrando una visión del deporte y de la E.F. como una práctica de máxima nobleza y respeto por nuestro compañeros, para ello será muy importante que valores transmitamos tanto de

manera consciente como inconsciente (currículum oculto) una herramienta que utilizaremos para evitar esos climas de tensión serán los continuos saludos, abrazos o bromas entre los alumnos así como los continuos cambios de parejas a la hora de trabajar.

Ante el elevado índice de fracaso escolar, sería prioritario que todos hiciéramos especial hincapié en algunos objetivos generales:

- Desarrollar la capacidad de esfuerzo y responsabilidad de alumno.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo.
- Garantizar en la práctica docente de todas las materias, la incorporación de un tiempo dedicado a la lectura en todos los cursos de la etapa.

ADAPTACIONES CURRICULARES (alumnos exentos de la parte procedimental de forma temporal – lesión/enfermedad- o de algunos contenidos concretos por prescripción médica)

Los alumnos que tengan algún impedimento para la realización de las prácticas, deberán presentar con la mayor brevedad posible (según instrucciones de cada profesor en cuestión) un certificado médico que especifique claramente qué actividades no se pueden realizar. Sólo este documento dará derecho a los alumnos afectados a no realizar las prácticas que no sean compatibles con sus impedimentos (exentos de la parte procedimental), después de intentar hacer las adaptaciones para que el alumno realice la sesión dentro de sus posibilidades. En cualquier caso, siempre deberán asistir a clase con normalidad. Su evaluación sufrirá las modificaciones oportunas para adaptarla al trabajo que ellos o ellas realicen.

- 1.- Colaborar en la organización de la clase
- 2.- Asistir a clase en el horario del grupo.
- 3.- Realizar una serie de trabajos o actividades propuestas por su profesor.

Cada profesor explicará a los alumnos qué actividades deben realizar para sustituir la parte práctica que no puedan realizar, así como la forma en la que serán evaluados.

ADAPTACIONES CURRICULARES (alumnos exentos de la parte procedimental de toda la materia)

Puestos en el caso de que no puedan realizar algún tipo de actividad física, serán exentos de la parte procedimental, y en su lugar, el alumno tendrá que:

- 1.- Colaborar en la organización de la clase
- 2.- Asistir a clase en el horario del grupo.
- 3.- Realizar una serie de actividades y/o trabajos propuestos por el profesor del alumno, que sustituyan la parte práctica que no pueda realizar. El profesor informará al alumno la forma en la que será evaluada dicha parte, puesto que la parte conceptual la realizará igual que el resto de los compañeros de clase.

La metodología nos marca una parte muy importante dentro del proceso de

enseñanza puesto que viene a ser toda intencionalidad del profesor para enseñar y educar.

Tratamos de seguir algunos principios metodológicos como:

- Partir del nivel de desarrollo del alumno y de sus aprendizajes previos.
- Asegurar la construcción de aprendizajes significativos y de la memorización comprensiva. Posibilitando que puedan ser realizados por ellos mismos.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que tengan cierto sentido para ellos y sean motivadoras.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad mental y lleven a reflexionar y justificar sus actuaciones.
- Promover la interacción en el aula.
- Fomentar el trabajo y el esfuerzo personal como un medio para conseguir los objetivos.
- Estimular un mayor uso de la lectura como fuente de conocimiento y de información.
- Racionalizar el uso de las nuevas tecnologías de la información y utilizar una visión crítica.

Pretendemos en definitiva, a través de la acción docente, de situar los nuevos aprendizajes al alcance del alumnado. Tenemos, no obstante, en cuenta que la particular filosofía del docente se va a poner de manifiesto en el proceso de enseñanza-aprendizaje por la metodología que utilice. Ningún Estilo de Enseñanza es perfecto, ni válido para todas las personas ni momentos. Dado que hay distintos estilos de aprender, se hace necesario conocer y dominar distintos Estilos de Enseñanza para aplicar los más pertinentes en cada situación y con cada grupo de personas. Se pueden combinar y transformar en función de las necesidades, de manera que a la vez que aporta distintas soluciones educativas, pueda enriquecer su práctica docente.

Estilos o Modelos de Enseñanza

En Educación Física se han venido utilizando los Estilos de Enseñanza que Muska Mosston (1978) propuso y que en orden al mayor protagonismo en el alumno son:

- *Mando Directo. *Asignación de Tareas. *Enseñanza Recíproca. *Grupos Reducidos.
- *Programas Individuales. *Descubrimiento Guiado. *Resolución de Problemas y
- *Creatividad.

Estos fundamentalmente se han agrupado en dos, con variantes de aplicación diversas:

☉ *Aprendizaje Receptivo* (Instrucción Directa o Reproducción de Modelos). Se trata de que el alumno acceda al aprendizaje de esquemas motores de ejecución nuevos, por el efecto de la Imitación. El profesor utilizando los canales de información fundamentalmente visuales (demostraciones, ayudas visuales o medios audiovisuales), debe presentar a los alumnos modelos para reproducir. Ahora bien, la automatización de determinados esquemas específicos no debe basarse sólo en una repetición de los mismos, sino también en la consciente integración de conductas motrices anteriores en relación con lo nuevo (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO). El alumno debe ser consciente de sus acciones y poder relacionar cada nuevo aprendizaje con los anteriores, reflexionando, con la ayuda del profesor, sobre ventajas de cara a la solución de problemas y al aprendizaje de nuevos contenidos.

☉ *Aprendizaje por Descubrimiento* (Enseñanza por la Búsqueda o Resolución de problemas). El Aprendizaje por Descubrimiento, adquiere gran significado en las actividades de tipo perceptivo y decisorio, de tal forma que desarrolla en el alumno/a la capacidad de procesamiento de la información en tiempos mínimos y pueda decidir las alternativas o estrategias más convenientes. Este método pretende una intensa relación entre estructuras de tipo cognitivo y motriz. El papel del profesor aquí es de ayuda y planteamiento de problemas. El alumno no es un mero receptor, o, imitador, sino que debe implicarse en la tarea como auténtico protagonista y resolver problemas.

Posteriormente Mosston y Ashworth (1993), realizaron una renovación de estos estilos enriqueciéndolos y renovándolos de acuerdo a la actual evolución de la enseñanza. Se pueden destacar como aportaciones:

- Ningún estilo es más importante ni mejor que otro, cada uno tiene su situación y momento idóneo.
- La elección de un estilo debe estar en función de los objetivos a conseguir.
- Atención a la congruencia entre la intención y la acción.
- El alumno es el verdadero protagonista del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Incorpora nuevos estilos como AUTODESCUBRIMIENTO, DISEÑO DEL ALUMNO, ALUMNOS INICIADOS y AUTOENSEÑANZA.

Por su parte Delgado (1991:201) en sintonía con lo propuesto por Joyce y Weil realiza una interesante clasificación de Estilos de Enseñanza de aplicación en E.F. y establece el grado de relación de cada uno de ellos con el sistema educativo.

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Tradicionales:

*Mando directo.

*Modificación del mando directo.

*Asignación de tareas.

Fomentan la Individualización:

*Trabajos por grupos. *Programas individuales. *Enseñanza programada.

Partir del desarrollo del alumno.

Desarrollar su potencialidad. Partir de la realidad del alumno.

Posibilitan la participación del alumno en la enseñanza: *Enseñanza recíproca. *Grupos reducidos.

*Microenseñanza.

Ayuda de otros compañeros. Intensa participación del alumno. Profesor mediador del aprendizaje.

Propician la socialización: *Trabajo del grupo como proceso democrático. *El juego de roles. *Método de simulación social y juegos interactivos. *Análisis de temas públicos.

Aprendizaje compartido, socializado y entre iguales.

Dimensión globalizadora e interdisciplinar.

Implican cognoscitivamente al alumno:

*Descubrimiento guiado. *Resolución de problemas.

Desarrollo del pensamiento crítico.

Metodología activa e investigadora.

Aprendizaje significativo.

Favorecen la creatividad: *Sinéctica de GORDON con dos procedimientos que son la Metáfora y la Analogía.

Desarrollo del pensamiento creativo.

En definitiva puesto que entendemos y compartimos que la utilización de diversos métodos se hace imprescindible para una labor educativa seria y eficaz.

Buscamos métodos en los que el alumno construya su propio aprendizaje (APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO), modificando y reelaborando sus esquemas de conocimiento de modo que sea consciente de sus acciones anteriores y pueda relacionar cada aprendizaje con ellas (APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO). Lógicamente si lo que pretendemos es una enseñanza innovadora los métodos a utilizar serán aquellos que

permitan la participación, la autonomía y la creatividad de los alumnos y alumnas, eligiendo de entre ellos el que más y mejor se adapte a cada situación de trabajo.

La Intervención del Profesor en el Aprendizaje.

Concebir el aprendizaje como un proceso de construcción del propio alumno no implica eludir la intervención del profesor como elemento importante de ese aprendizaje. El profesor actúa como intermediario entre alumno y el nuevo conocimiento, de dos formas:

- * Situando el conocimiento al nivel del alumno.
- * Ayudando al alumno en el proceso de aprendizaje.

Para realizar esto, se debe conocer tanto al alumno como la estructura lógica del nuevo aprendizaje, al objeto de establecer las correspondientes secuencias. La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza de la alumno y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones. Para asegurar el éxito de estos el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada uno de ellos y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

La actitud docente debe favorecer la motivación por el ejercicio físico y por la salud del alumnado.

Estrategias Didácticas.

Puesto que nos planteamos qué información hay que facilitar y en qué momento y cómo debe ser comunicada tenemos en cuenta los siguientes aspectos.

Tipos de Información

El tipo de información en Educación Física variará en función del Método adoptado.

Con respecto a la Reproducción de Modelos, la docencia implica el suministro concreto y preciso (mensajes con corrección técnica), teniendo en cuenta la capacidad de retención del alumno; con un lenguaje asimilable.

Con respecto a los Métodos de Descubrimiento, el profesor debe plantearse:

- 1) Una información inicial inequívoca, clara y concisa.
- 2) Una información que fomente la atención selectiva hacia lo significativo de las tareas

a realizar.

3) Una información que fomente la capacidad de observación.

Formas de Información

Las formas de información responden a cómo comunicarla.

En Educación Física existen, a diferencia de otras áreas, tres canales, vías o formas de comunicación:

- 1) Visual Se trata de comunicar mensajes de enseñanza por medio de la vista como elemento receptor.
- 2) Auditiva Información verbal que el alumno recibe sin soporte de modelos o imágenes.
- 3) Kinestésico-Táctil Pertenece al mundo de las sensaciones y es importante en Educación Física. Se trata de que el alumno relacione determinadas sensaciones propias con posiciones corporales o ejecuciones correctas.

Selección de Tareas o Actividades

El diseño de las actividades de enseñanza-aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente. Las actividades las agrupamos en torno a dos criterios:

- a) En función de su relación con los objetivos a los que sirven.
- b) En función del momento de enseñanza.

En el marco de las unidades didácticas, deben plantearse actividades de finalidad diferenciada. Por ello, pueden plantearse tareas que cumplan diversas y distintas funciones:

- a) Actividades de diagnóstico:** permiten indagar sobre los requisitos que se entienden como necesarios para abordar nuevos aprendizajes.
- b) Actividades de Desarrollo:** pretenden abordar los objetivos destinados a la mejora de aspectos individuales (condición física, habilidades motrices, etc.).
- c) Actividades de Aprendizaje:** Buscan la transferencia de gestos, movimientos o habilidades específicas hasta su automatización.
- d) Actividades Creativas:** Posibilitando a partir de una idea el desarrollo de la creatividad.
- e) Actividades Resumen:** hacia el final de cada Unidad Didáctica el alumno puede observar en su realización los progresos obtenidos respecto al punto de partida. Con estas actividades podrá ponerse en práctica, de forma global, cualquier aprendizaje

nuevo.

f) Actividades de Refuerzo o Ampliación: permiten individualizar la enseñanza al objeto de que todos los alumnos desarrollen capacidades.

g) Actividades de Evaluación: no deben ser algo excepcional y sí participar del mismo marco de referencia que todas las anteriormente citadas. Es más, cualquiera de las anteriores, más si cabe las de Resumen, pueden convertirse en actividad de Evaluación.

Procuramos que todas las actividades descritas cumplan una serie de criterios básicos o requisitos de planteamiento:

- 1) Deben implicar la posibilidad de disfrutar aprendiendo (carácter lúdico).
- 2) Deben promover la familiarización del alumno con el entorno donde se desarrolla la sesión.
- 3) Deben significar algo distinto a los conocimientos previos, permitiendo que el alumno aprecie su grado inicial de competencia.
- 4) Deben posibilitar que cada alumno regule el ritmo de ejecución y aprendizaje propio.
- 5) Deben presentar una coherencia interna.
- 6) Deben permitir el desarrollo de los distintos contenidos. Esto es, cualquier actividad puede ser participe de relaciones con varios contenidos simultáneamente.
- 7) Deben abarcar todas las posibles formas de agrupamiento de los alumnos.

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

ALUMNO:

- Principio de actividad: el alumno es el protagonista activo.
- Principio de progresión: los aprendizajes deben ser útiles y progresivos.
- Principios de adaptación y diversidad: concreción curricular para los alumnos con características especiales.
- Principio de evaluación individualizada: fijando metas partiendo del estado inicial del alumno.

PROFESOR:

- Principio de ayuda: el profesor debe facilitar el aprendizaje a través de la práctica.
- Principio de interrelación: el profesor debe presentar los contenidos de forma interrelacionada.
- Principio de adaptación y diversidad: el profesor debe adaptar sus materiales a los alumnos con carencias especiales.
- Principio de evaluación continua y personalizada.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

A lo largo de una secuencia de aprendizaje programamos las siguientes actividades:

- Actividades de **inicio y de motivación**, para recordar y asentar conocimientos previos de los alumnos en relación con la unidad a introducir. Han de servir para incentivar al alumno y ponerlo en una situación activa e interesada ante los nuevos aprendizajes.
- Actividades de **desarrollo y aprendizaje**,
- Actividades de **síntesis**. Se hacen al finalizar una unidad de trabajo con el fin de que los alumnos aprecien el progreso realizado desde el inicio. Les ayudará a esquematizar, organizar y relacionar los contenidos y, en definitiva, a construir los aprendizajes.
- Actividades de **refuerzo**: En todas las UD se diseñarán actividades de recuperación para el alumnado que no haya alcanzado los objetivos contemplados en estas. En la elaboración de las mismas se tendrá en cuenta si se trata de conceptos o procedimientos y las características propias del alumno, de acuerdo con la atención a la diversidad.
- Actividades de **profundización**: Dado el planteamiento metodológico de esta programación se facilitará el acceso a nuevos aprendizajes a los alumnos que estén por encima del nivel planteado.
- Actividades de **evaluación**. Es interesante diseñar actividades de coevaluación y autoevaluación, que permitan la autocorrección controlada y desarrollen la autonomía y la responsabilidad, como valor esencial en una E.F. basada en la salud y la ocupación constructiva del tiempo de ocio.

Organización del Alumnado.

La formación de grupos es un tema de capital importancia. El profesor debe inducir con argumentos sólidos hacia tipos convenientes de agrupamientos sobre la base de los objetivos, contenidos y recursos que intervienen en cada momento.

Todo grupo es heterogéneo por naturaleza, lo que implica la existencia de alumnos aventajados y con desventaja respecto a una mayoría. Esto ofrece múltiples posibilidades de acción en torno a la creación de grupos de trabajo.

En cualquier caso la organización de los alumnos no es algo rígida. La variación en la organización debe estar motivada por el conocimiento de estos, por los objetivos y por las características de las actividades. A veces, aunque no es deseable por la existencia o no de material.

Por otra parte, la organización del trabajo en grupos, no deslegitima la intervención del profesor en pos de una atención lo más individualizada posible. Intervención que será proporcional a la mayor o menor dificultad del alumno para la realización de tareas y aprendizaje.

No olvidamos la importancia de la agrupación en la eliminación de discriminaciones con motivo de sexo, aptitud, etc. Valorando su importancia en la Coeducación como medio para favorecer la igualdad de oportunidades.

Otro valor de capital importancia es la indumentaria, en una clase de E.F. es necesario la utilización de una ropa específica que no tiene nada que ver con la indumentaria diaria de los alumnos en el centro, esta debe ser cómoda, formada por un pantalón de chándal, camiseta de algodón holgada, calcetines y por último de unas zapatillas de deportes perfectamente sujeta al pie para evitar posibles lesiones. Como hay vestuario el alumno puede cambiarse de ropa en el, a demás, se exigirá un neceser con utensilios de aseo para la higiene después de la clase, ese neceser debe llevar jabón, desodorante, camiseta de repuesto, una toalla, un cepillo...

Los alumnos no podrán llevar en las sesiones practicas, anillos, pulseras, collares, u otros objetos que puedan provocar algún tipo de lesión o perdida como móvil, llaves, chulerías, bolígrafos...

Organización del Espacio

La estructuración del espacio no debe responder a esquemas rígidos. El espacio y recursos deben organizarse en la búsqueda de mayor aprovechamiento, de tal forma que:

- Puedan ofrecer niveles de práctica masivos, preferentemente alternativos. (Tiempo de espera entre tarea y tarea).
- Puedan ofrecer variables de ejecución de tareas (un mismo material puede servir para mucho).
- No facilite la automarginación de los alumnos que se sientan menos capaces y se ubican en zonas alejadas o carentes de material.

La utilización de la metodología y de todos los puntos y elementos que aquí hemos citado se puede aplicar indistintamente a uno u otro nivel en función de las características del alumnado, de la tarea, etc.

Este año en concreto coincidimos mucho en las instalaciones teniéndolas que compartir, debido a ello tendremos que ajustar la programación a las inclemencias del

tiempo, intentaremos en años sucesivos que esto suceda lo mínimo posible para no depender de la climatología para el desarrollo normal de las clases.

TRATAMIENTO A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad, según el Plan Marco de Atención a la Diversidad en Extremadura 2011, se entiende como el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a favorecer el progreso educativo del alumnado, teniendo en cuenta sus diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales y económicas, culturales, lingüísticas y de salud.

La atención a la diversidad en la Comunidad Autónoma de Extremadura se regirá por los siguientes principios:

- Favorecer la integración escolar y la inclusión social
- Respetar la autonomía pedagógica del centro.
- Orientada a que el alumno alcance, en la medida de sus posibilidades, las competencias básicas.
- Basada en el compromiso y en el trabajo colaborativo del profesorado.
- Favorecedora de la cooperación entre el profesorado y las familias.
- Potenciar la apertura del centro al entorno y del uso de las redes de recursos sociales de la comunidad.
- Promotora del éxito educativo y de la mejora de los centros.

Dentro de nuestra área, en el apartado de procedimientos (mayor porcentaje de trabajo de la asignatura) los ejercicios propuestos pueden ser realizados por la totalidad de los alumnos, según su capacidad, excepto por aquellos que por prescripción facultativa tengan ciertas limitaciones. El profesor debe tener presente que la calidad del movimiento debe ser exigido al alumno según su capacidad y nunca debe ser exigido en términos de rendimiento deportivo. El ejercicio debe ser un recurso para educar al alumno para una vida activa normal y para que disponga de herramientas para desarrollar una vida sana. Igualmente nos servirá para evaluar la capacidad de aprendizaje y la voluntad del alumno. No es importante que un alumno sepa meter una canasta de baloncesto o que realice un determinado ejercicio gimnástico, objetivo en sí mismo. El meter la canasta o realizar el ejercicio gimnástico, únicamente nos interesa como instrumento:

- 1º) Para cubrir ciertas deficiencias o para reafirmar su potencialidad.
- 2º) Como instrumento de maduración de su inteligencia.
- 3º) Como descubrimiento de actividades para el tiempo libre.

Las actividades se han diseñado con un doble objetivo:

- 1º.- Por una parte se trata que el alumno consolide el aprendizaje conseguido.
- 2º.- Por otra, facilitar la diversidad del alumno.

Puestos en el caso de que no puedan realizar ningún tipo de actividad física, el alumno tendrá que:

1. Colaborar en la organización de la clase

2. Realizar una serie de trabajos que le será entregado al principio de cada trimestre por su profesor.
3. Rellenar una ficha de observación con las actividades que están realizando sus compañeros
4. Examen teórico al igual que sus compañeros.

ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, en su artículo 71 define al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE) como “aquel que requiere una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar” y afirma que “la adecuada respuesta educativa a todo el alumnado se concibe a partir del principio de inclusión, entendiendo que únicamente de ese modo se garantiza el desarrollo integral, se favorece la equidad y se contribuye a una mayor cohesión social”.

La inclusión es un proceso, una labor que en la práctica nunca finaliza y debe ser considerada como una búsqueda interminable de formas más adecuadas de responder a la diversidad. Se trata de aprender a convivir con la diferencia y de aprender de las diferencias, de forma que éstas sean un factor más de enriquecimiento personal y social.

Según la Ley de Educación de Extremadura 4/2011 de 7 de marzo, y siguiendo con lo ya mencionado en el Plan Marco de Atención a la Diversidad en Extremadura 2011, mencionamos aquellos artículos que debemos tener en cuenta para nuestra área:

- Artículo 26. **Alumnado con necesidades educativas especiales**, (en los puntos mencionados a continuación), dice:

1.- Se entiende por alumnado con necesidades educativas especiales el que requiera, por un periodo de su escolarización o a lo largo de toda ella, determinados apoyos o atenciones educativas específicas derivados de discapacidad o trastornos graves de conducta.

4.-La Administración educativa podrá incorporar recursos específicos en los centros ordinarios y adoptar las medidas organizativas y curriculares que considere a fin de favorecer el proceso de socialización del alumnado con problemas de comunicación y relación.

7.- Los centros educativos, en el ámbito de su autonomía pedagógica, y respetando el principio de inclusión, desarrollarán planes y programas específicos para la atención educativa al alumnado con necesidades educativas especiales.

- Artículo 28. **Alumnado de incorporación tardía al sistema educativo o escolarización discontinua** (en los puntos mencionados) dice:

1.- La Administración educativa favorecerá la acogida, la inclusión social, el aprendizaje en castellano y la adquisición de las competencias básicas para alcanzar los objetivos educativos del alumnado que, por diferentes causas, se incorpore de forma tardía al sistema educativo o haya tenido una escolarización discontinua. El desarrollo de las medidas que correspondan será, en todo caso, simultáneo a la escolarización del alumndo en los grupos ordinarios, conforme al nivel y evolución de su aprendizaje, y no supondrá segregación ni marginación.

3.- Se diseñarán y desarrollarán programas de intervención para favorecer el encuentro y la convivencia entre diferentes culturas y grupos étnicos y fomentar el pluralismo, la tolerancia, el respeto mutuo, la solidaridad y una educación intercultural efectiva.

El principio de atención a la diversidad en el aula debe entenderse como un modelo de enseñanza adaptada. Dado que se debe atender a cada uno de los alumnos/as de manera individual, serán los profesores/as quienes concreten y desarrollen el currículo básico, adaptándolo a las necesidades peculiares de cada alumno/a una vez conocido su grado de discapacidad o limitación puntual. Es en cada unidad didáctica donde se planifican las estrategias y recursos que emplearemos en las clases, de tal manera que den respuesta satisfactoria a las necesidades puntuales que se vayan presentando mediante adaptaciones curriculares significativas y no significativas.

Actualmente hay un tratamiento más amplio del alumnado que necesita algún tipo de atención individualizada, refiriéndose a varios grupos de alumnos como dice la Ley de Educación de Extremadura, por presentar necesidades educativas especiales:

- Por dificultades específicas de aprendizaje.
- Por sus altas capacidades intelectuales.
- Por haberse incorporado tarde al sistema educativo.
- Por condiciones personales o de historia escolar.

Debemos contemplar medidas de atención a la diversidad que respondan a la heterogeneidad que se presenta en cualquier grupo. Para ello, realizaremos una intervención desde distintos elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje. Entre los que podemos destacar los siguientes aspectos:

A) Desde los contenidos:

1. Concretamos cuáles son los contenidos imprescindibles (contenidos mínimos), comunes a todos los alumnos/as.
2. La elección, delimitación o profundización de unos contenidos frente a otros como respuesta a la diferencia de motivaciones e intereses del alumnado.

B) Desde diferentes estrategias didácticas (actividades):

1. Actividades de aprendizaje variadas que permitan diferentes grados de profundización de los contenidos, así como propuestas de trabajo abiertas y variadas entre las que cada alumno/a elija aquella que sea más acorde a sus capacidades e intereses.
2. Medidas organizativas con agrupamientos flexibles y diversos (gran grupo, pequeño grupo, parejas, individual).

C) Desde la evaluación:

Se procurará que la evaluación sea lo más personalizada posible, adaptada en todo caso a las diferentes realidades mediante el pertinente trabajo de adaptación curricular

individualizada; de esta forma se puede conocer mucho mejor el progreso realizado por cada alumno/a, con lo que se le puede orientar, de una manera mucho más sencilla, en el proceso de enseñanza aprendizaje.

D) Adaptaciones curriculares:

Las adaptaciones curriculares podrán ser:

- Adaptaciones de acceso al currículo (de elementos personales o de elementos materiales y organizativos).
- Adaptaciones curriculares no significativas (en metodología o en adaptación de actividades).
- Adaptaciones curriculares significativas (en evaluación o en objetivos y contenidos).

Igualmente tendremos en cuenta que las necesidades podrán ser permanentes o temporales. El requerimiento físico que conlleva la práctica en nuestra área en muchos casos podrá ser limitado por indisposición temporal o parcial (proceso agudo de enfermedad, traumatismo, etc.).

TEMAS TRANSVERSALES

1/ Los Temas Transversales, como ejes educativos básicos que atraviesan todo el proceso de enseñanza aprendizaje, impregnan el currículo a través de las diferentes áreas y a lo largo de toda la etapa. Son temas transversales: la educación moral y cívica, la educación para la paz, la educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, la educación intercultural, la educación para la salud, la educación afectivo sexual, la educación ambiental, la educación del consumidor y la educación vial. Todos ellos podrían agruparse en torno a dos ejes: la educación para la convivencia democrática y la educación para la salud y el medio ambiente.

2/ Las Tecnologías de la Información y de la Comunicación, además de contenido específico de determinadas áreas, deben constituir recurso didáctico ineludible para todas las materias que conforman la etapa, tal como se especifica en los currículos de las áreas que figuran en el Anexo I del presente Decreto.

3/ La Cultura Extremeña en sus múltiples manifestaciones estará presente en las diferentes áreas a lo largo de toda la Educación Secundaria Obligatoria, de acuerdo con lo que se especifica en los currículos de las áreas que figuran en el Anexo I del presente Decreto. Asimismo podrán ofrecerse por parte de los centros, asignaturas optativas que aborden aspectos de la cultura extremeña complementarios de los recogidos en las áreas obligatorias.

La Educación Física es un área que a los profesionales de la misma nos enorgullece y nos hace sentir máximos cooperadores con el alumno en su desarrollo integral, proporcionándole instrumentos, en los que otras área no inciden tan directamente.

Educación para la Salud.- Nuestras prácticas están dirigidas, no sólo al logro de mejorar

la salud, también hacen que el alumno tenga conocimientos para que la mantengan.

Educación para la convivencia.- Un medio idóneo para la realización de actividad es el juego, que está basado en la colaboración y convivencia entre todos los alumnos.

Educación para la paz.- Mediante el juego el alumno aprende a respetar unas reglas y respetar a su oponente, sabe sacar consecuencias de la derrota y de la victoria, por lo que aprende a respetar al oponente. Cuando perdemos, debemos analizar las causas de la derrota y nunca menospreciar al contrario. La derrota nos servirá como incentivo para nuestra propia superación. Si ganamos es siempre un compañero agradable y gratificante para seguir jugando.

Educación no sexista.- Entendemos que nadie es más que otros, podemos ser diferentes, y aprendemos a respetar al otro sexo. Si bien hay parámetros que unos tienen superiores a los otros, todos tenemos aspectos diferenciados, muy respetados, que nos hacen iguales y que en una labor de equipo se complementan perfectamente.

Educación ambiental.- El medio es nuestro mejor aliado para la mayoría de la práctica de ejercicio físico. El deportista busca los mejores niveles ambientales, por lo que nos hace conscientes de mantenerla y si procede de mejorar ese medio ambiente.

Educación multicultural.- La práctica de ejercicio físico siempre va acompañado de cargas culturales. El alumno lo pueden observar mediante el estudio de la evolución del juego. Mediante este estudio puede observar cómo cambia el juego por razones culturales, económicas etc. El deporte ha sido siempre un buen pretexto para inspiración de poetas, pintores, músicos, arquitectos, etc. El deporte nos iguala a todos los seres humanos independientemente de la cultura de que provengan, deshaciendo los brotes de racismo y xenofobia.

<p>EXENCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A ALUMNOS QUE SEAN DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL O ALTO RENDIMIENTO.</p>

Según la Orden de 12 de julio de 2010, se regula en nuestra Comunidad Autónoma la exención de la materia de Educación Física a los alumnos con la condición de deportistas de alto nivel o alto rendimiento.

- 1.- La solicitud de exención se realizará en el mismo momento de la formalización de la matrícula.
- 2.- La Solicitud de exención se dirigirá al Director del Centro y a éste le corresponde la concesión, previo conocimiento del Servicio de Inspección de la Dirección Provincial correspondiente.
- 3.- En el caso del alumnado que haya solicitado la exención de la materia de Educación Física por tener la condición de deportista de alto nivel o alto rendimiento y pierda esa condición durante el curso, éste notificará al Director del centro tal situación.

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS QUE SE DESARROLLAN DE LA E.S.O.

- Conocer el estado físico individual y practicar actividades destinadas a su desarrollo. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico)
 - Practicar calentamientos generales y valorar el calentamiento como un hábito higiénico fundamental en la práctica de actividad física. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia en autonomía e iniciativa personal)
 - Practicar elementos gimnásticos para el desarrollo de las capacidades coordinativas o cualidades motrices. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia en autonomía e iniciativa personal; competencia cultural y artística)
 - Conocer y practicar diversos juegos y deportes tradicionales. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia en autonomía e iniciativa personal; competencia social y ciudadana)
 - Desarrollar el ritmo corporal a través de juegos rítmicos y danzas sencillas. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia cultural y artística).
 - Realizar actividades cooperativas de exploración y/o aventura en el medio natural y adaptadas en el centro. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia social y ciudadana).
 - Colaborar en el ambiente positivo de la clase, mostrando actitudes de respeto, cooperación y empatía hacia compañeros y profesora, respetando el material y las instalaciones.(Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
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, las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y disminuir 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 populares y tradicionales extremeños.
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.

DESARROLLO POR NIVELES (E.S.O.)
--

PRIMER CURSO

CONTENIDOS

Bloque 1: Condición física y salud

1. El calentamiento: Concepto. Fases. Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general.
2. Valoración del calentamiento y la vuelta a la calma como hábito saludable al inicio y final de una actividad física.
3. Condición física. Capacidades físicas relacionadas con la salud (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad)
4. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
5. Ejercitación de posiciones corporales adecuadas, en la práctica de actividades físicas y en situaciones de la vida cotidiana.
6. Fortalecimiento de la musculatura de sostén.
7. Relajación: acciones y ejercicios sencillos tras la actividad física.
8. Atención a la higiene deportiva (vestimenta e higiene corporal), antes durante y después de la práctica de actividad física.

Bloque 2: Juegos y deportes

1. Desarrollo de las capacidades coordinativas.
2. El deporte individual y colectivo como fenómenos sociales y culturales en la sociedad.
3. Ejecución de habilidades motrices básicas y su aplicación al contexto deportivo.
4. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios del Balonkorf o cualquier otro deporte alternativo que por material o por climatología elijamos.

5. Las fases del juego en el Balonkorf así como la realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los aspectos comunes a los deportes colectivos.
6. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
7. Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
8. Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Bloque 3: Expresión corporal

1. El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas ayudados por los elementos del circo (bolas, equilibrio...)
2. Experimentación de actividades expresivas colectivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
3. Realización de actividades en la que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
4. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
5. Valoración del cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión.

Bloque 4: Actividades en el medio natural

1. Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra y agua.
2. Realización de recorridos a partir de las señales de rastreo en el entorno próximo: centro escolar y sus alrededores.
3. Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio natural y urbano durante la realización de actividades físico-deportivas.
4. Normas de seguridad en el medio natural.

PROGRAMACIÓN DE AULA

CONDICIÓN FÍSICA

Objetivos

- 1.- Conocer los conceptos de condición física y sus componentes, así como aspectos relacionados con la higiene deportiva.
- 2.- Conocer de forma básica los factores que fundamentan el calentamiento.
- 3.- Conocer y aplicar pruebas funcionales que le informen de sus limitaciones.
- 4.- Tomar conciencia de la propia Condición Física.
- 5.- Valorar los efectos positivos de la práctica física habitual.

Contenidos:

- 1.- Condición física y componentes.
- 2.- Capacidades físicas básicas: fuerza, Resistencia, velocidad y flexibilidad.
- 3.- Aparato locomotor y ejercicio físico.
- 4.- Bases del calentamiento.
- 5.- Higiene deportiva y actividad física.

DEPORTES ALTERNATIVOS/ DEPORTES COLECTIVOS**Objetivos**

- 1.- Distinguir en su entorno juegos y deportes alternativos.
- 2.- Conocer las clasificaciones existentes respecto a los juegos y deportes alternativos.
- 3.- Desarrollar y mejora las cualidades físicas básicas a través de uno de ellos.
- 4.- Mejorar las relaciones afectivo-sociales a través de estos juegos.
- 5.- Conocer el correcto proceso mecánico de las distintas habilidades del deporte elegido.
- 6.- Poseer conocimientos teórico-prácticos del Balonkorf, en el caso de que sea este el que trabajemos.
- 7.- Ser capaz de jugar fuera del entorno escolar con autonomía y capacidad de cambiar las reglas para adaptarlo a las necesidades que se planteen.

Contenidos:

- 1.- Concepto de juego y deporte alternativo.
- 2.- Deportes colectivos y de adversario alternativos
- 3.- Conocimiento de los principales juegos.
- 4.- Conocimiento de la terminología básica del Balonkorf, en caso de que sea el deporte que vayamos a trabajar.
- 5.- Conocimiento básico de reglamento para poder jugar de forma autónoma y fuera del entorno escolar.
- 6.- Reconocimiento de diferentes aspectos tácticos (defensa y ataque,) y técnicos.

EXPRESIÓN CORPORAL**Objetivos**

- 1.- Conocer la riqueza expresiva de los movimientos.
- 2.- Emplear habilidades y destrezas expresivas del gesto y del movimiento.
- 3.- Valorar las posibilidades expresivas que posee nuestro cuerpo.

Contenidos

- 1.- Profundizar en el conocimiento segmentario del propio cuerpo.
- 2.- Reconocer diferentes formas de Expresión corporal.
- 3.- Utilizar los elementos circenses para expresar y descubrir nuevos movimientos y formas de expresión.

HABILIDADES GIMNÁSTICA**Objetivos**

- 1.- Conocer y trabajar las habilidades coordinativas a través del acrosport (equilibrio, coordinación...)

2.- Ser capaz de hacer y crear figuras simples donde existan posiciones de portor y ágil.

Contenidos

- 1.- Conocer y controlar la posición de control o de de bloqueo.
- 2.- Conocer y practicar las diferentes posiciones de portor y ágil para crear figuras simples.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Objetivos

- 1.- Conocer algunas actividades a realizar en el medio natural (piragüismo)
- 2.- Cuidar el medio natural cuando hagamos alguna actividad física.
- 3.- Comprender normas básicas de comportamiento en el medio natural.

Contenidos:

- 1.- Conocimientos de material necesario para realizar una actividad física en el medio natural.
- 2.- Conocimiento de algunas actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.
- 3.- Conocer espacios próximos donde se puedan realizar estas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Participar en las actividades, juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento general realizados en clase.

Se comprobará que el alumnado, una vez realizados en clase juegos y ejercicios diversos para calentar, propuestos por el profesorado, sea capaz de utilizarlos de manera autónoma previa a toda actividad física intensa.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la capacidad de recopilar, comprender y utilizar aspectos teórico-prácticos como recurso para la planificación de calentamientos generales de manera autónoma.

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

Se pretende analizar si el alumnado, durante la práctica de actividad física, identifica y lleva a cabo determinados hábitos de higiene deportiva. El alumnado, igualmente, deberá reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en proporcionar conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos higiénicos y posturales de la vida cotidiana saludables.

3. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Con este criterio se pretende que el alumnado se muestre autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Para la

evaluación se deberá tener en cuenta, sobre todo, la mejora respecto a sus propios niveles iniciales en las capacidades de resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad, y no sólo el resultado obtenido.

Este criterio aporta aspectos básicos competenciales en cuanto a la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de un nivel adecuado de condición física.

4. Practicar los ejercicios y técnicas básicas de relajación propuestas tras la actividad física.

Se pretende que el alumnado se conciencie de la importancia de la realización de ejercicios de relajación como medio beneficioso para la recuperación del ritmo cardíaco tras la práctica de ejercicio físico.

Las competencias básicas contenidas en este criterio están relacionadas con la adquisición del máximo estado de bienestar físico y mental a través de técnicas básicas de relajación.

5. Mejorar, en el ámbito del desarrollo motor, el grado de eficiencia en las capacidades coordinativas y en la adquisición de nuevas habilidades específicas, poniendo atención a los elementos de percepción y ejecución.

Partiendo de una evaluación inicial, tienen que constatarse las mejoras del alumno/a en los mecanismos de percepción y ejecución, tanto en lo referente al desarrollo de las capacidades coordinativas, como en la incorporación de habilidades específicas.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de las capacidades coordinativas y habilidades específicas.

6. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle (ataque o defensa) en los juegos colectivos propuestos (intentaremos que sea el deporte colectivo alternativo Balonkorf, siempre y cuando el material, la climatología y el grupo de alumnos y alumnas sean favorables, sino elegiremos siempre el/los más adecuado/s cuando llegue el momento)

El alumnado deberá demostrar que en situaciones de ataque intenta conservar el balón o el móvil, avanzar, y conseguir la marca, seleccionando las acciones técnicas adecuadas; y en situaciones de defensa intenta recuperar la pelota o el móvil, frenar el avance y evitar que los oponentes consigan la marca. El criterio valora fundamentalmente la utilización eficiente del mecanismo de decisión asociado a la realización de juegos y actividades de táctica individual y colectiva.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes en el deporte colectivo propuesto.

Con este criterio se adquieren aspectos básicos relacionados con la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva.

7. Elaborar un mensaje de forma colectiva y/o individual, mediante técnicas de expresión corporal y comunicarlo al resto ayudándonos de material circense.

Se pretende evaluar la capacidad de elaborar colectiva o individualmente un mensaje y comunicarlo, escogiendo alguna de las técnicas de expresión corporal trabajadas. Se analizará la capacidad creativa y el trabajo en equipo, así como la adecuación y la puesta en práctica de la técnica expresiva escogida ayudada de un material externo como es el material circense.

Este criterio aporta aspectos básicos en relación a la adquisición de habilidades perceptivas, colaborando especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales con una actitud abierta.

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

El alumnado deberá identificar el significado de las señales necesarias para completar un recorrido y, a partir de su lectura, seguirlas para realizarlo en el orden establecido y lo más rápido posible. También se valorará en este criterio la capacidad de desenvolverse respetuosamente y con seguridad en el entorno físico y social en el que se desarrolle la actividad.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en la interrelación de la persona con su entorno, respetando y conservando el mismo.

10. Ser capaz de crear posiciones básicas por parejas, tríos... controlando el cuerpo y colocando los segmentos corporales para evitar daños.

El alumno/a aprenderá donde hacer las ayudas para evitar caídas o accidentes, a colocar los segmentos corporales de forma correcta y desarrollar una mente creativa para crear figuras humanas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Los porcentajes que seguiremos en la materia, serán los siguientes:

- ✓ 60% Conceptos (saber cómo se hace): dentro de este porcentaje, el profesor podrá dividirlo para el examen teórico y para la realización y entrega de fichas propuestas por el profesor + Procedimientos (poder hacer).
- ✓ 40% Actitudes (saber estar, valorar y esforzarse).
- ✓ Es imprescindible para obtener una calificación positiva que los alumnos y alumnas traigan una camiseta limpia y jabón para que se aseen tras la realización de la práctica contribuyendo así a la educación higiénica y de salud que nos corresponde.

Estos criterios de calificación están acordes al proyecto aprender a aprender, descrito a continuación.

PROYECTO “AYUDAR A APRENDER”

Este curso continuamos con el proyecto para 1º de la ESO “ayudar a aprender” con los siguientes objetivos:

- 1.- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio, organización y trabajo individual en el grupo (LOE).
- 2.- Establecer canales de información, formación y compromiso con los padres para mejorar el control y el rendimiento escolar.
- 3.- Desarrollar la capacidad/competencia en el alumno de “aprender a aprender”.

Para la evaluación final

La nota final será la media aritmética de las tres evaluaciones.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer Trimestre	Sesiones
Normas básicas y conocimiento del grupo.	1
Higiene corporal y calentamiento	4
Postura y musculatura de sostén	1
Desarrollo de las C.F.B. (Fuerza, Resistencia y Flexibilidad)	14
Examen teórico	1
Conocimiento de resultados y reflexión trimestral	1
TOTAL	22-23
Segundo Trimestre	Sesiones
Deportes colectivos (fases del juego y alternativos) Balonkorf o similar	10
Expresión Corporal a través de elementos circenses.	6
Relajación	2
Examen teórico	1
Conocimiento de resultados y reflexión trimestral	1
TOTAL	20-21
Tercer Trimestre	Sesiones
Deportes Alternativos y juegos populares	4
Actividades en la Naturaleza	5
Habilidades gimnástica (Iniciación al Acrosport)	7
Examen teórico	1
Conocimiento de resultados y reflexión trimestral	1
TOTAL	17-18
PUEDE HABER ALGUNA VARIACIÓN EN LAS SESIONES	

SEGUNDO CURSO

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS BÁSICAS QUE SE DESARROLLAN

1. Valorar positivamente la práctica de la actividad física como medio para desarrollar unos hábitos de vida saludables. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
2. Analizar el estado de sus capacidades físicas, valorar su desarrollo y trabajar para alcanzarlo. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
3. Integrar y adaptar las habilidades motrices básicas a las habilidades específicas del baloncesto y el hockey. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
4. Adaptar los movimientos corporales propios a los de los demás y a un ritmo escogido en composiciones de acrosport y comba. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
5. Desplazarse en medios no habituales como son las superficies verticales en escalada. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
6. Utilizar las posibilidades del espacio, del tiempo y de la intensidad de la acción así como el valor del gesto y la postura en la comunicación corporal. (

Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender)

7. Participar en las actividades con independencia del nivel alcanzado, respetando el material, los compañeros, la profesora y a sí mismos. (Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender)

CONTENIDOS

Bloque 1: Condición física y salud

1. El calentamiento general. Objetivos. Realización y recopilación de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento general.
2. Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general.
3. Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca (toma de pulsaciones) y cálculo de la zona de actividad.
4. Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica, la flexibilidad y la fuerza resistencia general.
5. Práctica de los diferentes tipos de respiración (abdominal, torácica y clavicular) como instrumento de relajación.
6. Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.

7. Reconocimiento y valoración de la importancia de una postura correcta en actividades cotidianas.
8. Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
9. Efectos que tiene sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Bloque 2: Juegos y deportes

1. Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior o un deporte recreativo.
2. Los deportes de adversario como un fenómeno social y cultural.
3. Realización de juegos y actividades de lucha para el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de los deportes de lucha/adversario.
4. Respeto y aceptación de las normas de los deportes de lucha/adversario y de las establecidas por el grupo.
5. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo.
6. Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
7. Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
8. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

Bloque 3: Expresión corporal

1. El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
2. Experimentación de actividades encaminadas al dominio y control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
3. Realización de improvisaciones colectivas como medio de comunicación espontánea.
4. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.
5. Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con y sin desplazamiento siguiendo una secuencia rítmica.
6. Ejecución de pasos sencillos de danzas colectivas.

Bloque 4: Actividades en el medio natural

1. Senderismo: descripción, tipos de sendero, material y vestimenta necesaria.
2. Mochila. Cómo preparar una mochila.
3. Realización de recorridos preferentemente en el medio natural.
4. Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
5. Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

PROGRAMACIÓN DE AULA

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Objetivos

- 1.- Conocer y aprender las pautas para la elaboración del calentamiento general y su importancia como medio para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento.
- 2.- Conocer los factores que influyen en la condición física, y la necesidad de trabajarla de forma continuada, además de los sistemas orgánicos asociados a cada capacidad física básica.
- 3.- Aprender a mejorar y mejorar su condición física individual a través del desarrollo de las capacidades físicas básicas y del conocimiento de hábitos de vida saludables.
- 4.- Valorar la mejora de la condición física, especialmente de las capacidades físicas de resistencia aeróbica, fuerza resistencia, velocidad y flexibilidad, como forma de mejorar su salud y su calidad de vida.
- 5.- Aprender y experimentar de forma autónoma diferentes test de evaluación de las capacidades físicas como medio para conocer su nivel de condición física y salud actual.
- 6.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 7.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- El calentamiento general, efectos y pautas para su elaboración.
- 2.- Condición física: capacidades físicas básicas, sistemas orgánicos y relación con la salud y la calidad de vida.
- 3.- La frecuencia cardiaca como método para conocer el nivel de esfuerzo que requiere una actividad.
- 4.- Hábitos de higiene personal y postural.
- 5.- Práctica de juegos y ejercicios encaminados a mejorar su resistencia aeróbica, fuerza resistencia (prestando especial atención a la musculatura de sostén), velocidad y flexibilidad.
- 6.-Aplicación de forma autónoma de los test de evaluación de la fuerza resistencia, resistencia aeróbica, velocidad y flexibilidad.

INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE LUCHA.**Objetivos**

- 1.- Desarrollar las capacidades motrices de coordinación y equilibrio a través de juegos y actividades de lucha.
- 2.- Aprender los fundamentos técnicos básicos y reglamentarios de un deporte de lucha, y aplicarlos en situaciones de combate, mostrando autocontrol en la aplicación de la fuerza y en relación al adversario.
- 3.- Valorar la relación entre la práctica de las actividades de lucha y la mejora de las capacidades motrices y la condición física.
- 4.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 5.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- Concepto de equilibrio: Centro de gravedad y base de sustentación.
- 2.- Fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de un deporte de lucha.
- 3.- Práctica de juegos y actividades de desequilibrio, exclusión del territorio, tocar o fijar a un oponente.
- 4.- Aprendizaje y ejecución de los fundamentos técnicos y reglamentarios básicos de un deporte de lucha en situación de enfrentamiento con un adversario.
- 5.- Relación entre la práctica de las actividades de lucha y la mejora de las capacidades motrices y la condición física.

DEPORTE INDIVIDUAL. HABILIDADES GIMNASTICAS

Objetivos

- 1.- Conocer y valorar la importancia de los elementos básicos de seguridad necesarios para la práctica de las habilidades gimnásticas
- 2.- Conocer y aprender los elementos básicos de las habilidades gimnásticas como son control del cuerpo, voltereta, pino, cuadrupedias, rondada...
- 3.- Desarrollar actitudes de autosuperación, perseverancia y esfuerzo en el aprendizaje de las habilidades gimnásticas.
- 4.- Valorar la posibilidad de practicar este deporte individual como forma activa de ocupar su tiempo de ocio, y como medio para desarrollar su condición física y capacidades coordinativas, a la vez que mejora su salud y calidad de vida.
- 5.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 6.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- Habilidades Gimnásticas: concepto, vestimenta y elementos de seguridad.
- 2.- Práctica de ejercicios de confianza para perder el miedo.
- 3.- Práctica y aprendizaje de elementos básicos de H.G.
- 4.- Experimentación de sensaciones motrices nuevas, lúdicas y gratificantes.
- 5.- Relación de la práctica de las H.G. con la mejora de condición física y de las capacidades coordinativas.

DEPORTE COLECTIVO: BALONMANO

Objetivos

- 1.- Conocer y ser capaz de aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del Balonmano en situaciones cercanas al juego real, adaptando el reglamento a las características de los alumnos/as, asumiendo su responsabilidad individual dentro del juego colectivo.

- 2.- Valorar la posibilidad de practicar este deporte recreativo colectivo como forma activa de ocupar su tiempo de ocio, y como medio para desarrollar su condición física y capacidades coordinativas, a la vez que mejora su salud y calidad de vida.
- 3.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 4.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- El Balonmano: concepto, fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos.
- 2.- Práctica de juegos de lanzamientos y recepciones encaminados a la familiarización con el uso de los diferentes implementos y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
- 3.- Práctica de situaciones de juego reducidas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos tácticos y reglamentarios básicos del Balonmano, de forma progresiva.
- 4.- Práctica de juego cercano al real con adaptación del reglamento necesario para el desarrollo de un juego fluido, asumiendo la responsabilidad individual como condición indispensable para obtener éxito en un deporte colectivo.

EXPRESIÓN CORPORAL. TRABAJO DEL RITMO.

Objetivos

- 1.- Practicar y diseñar actividades expresivas con base musical utilizando el cuerpo como medio de comulación y expresión creativa.
- 2.- Ser capaz de realizar movimientos globales y segmentarios siguiendo una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, y destacando su valor expresivo.
- 3.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 4.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- Comunicación no verbal: el gesto y la postura.
- 2.- Práctica de juegos de expresión utilizando el gesto y la postura como medio de comunicación, encaminados a la mejora del dominio y control corporal.
- 3.- Realización de movimientos globales o segmentarios siguiendo una secuencia rítmica, destacando su valor expresivo.
- 4.- Aceptación de las diferencias individuales y respeto hacia la ejecución de los demás.

RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.

Objetivos

- 1.- Conocer y aprender la respiración completa y los métodos básicos de relajación como medio para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la práctica físico-deportiva y/o en la vida cotidiana.
- 2.- Valorar la posibilidad de aplicarse de forma autónoma los métodos de relajación ante situaciones de estrés o de ansiedad.
- 3.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 4.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- La respiración completa como base de los métodos de relajación.
- 2.- Práctica y aprendizaje de diferentes métodos de relajación.
- 3.- Práctica del “saludo al sol” y de “asanas” del hatha yoga.

ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS EN EL MEDIO NATURAL. RUTA DE SENDERISMO.

Objetivos

- 1.- Conocer las normas básicas de seguridad y de conservación del entorno natural, y el equipamiento necesario para la realización de una ruta de senderismo en el medio natural.
- 2.- Valorar las posibilidades que nos ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-recreativas que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a la conservación del medio ambiente.
- 3.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 4.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- Ruta de senderismo: concepto, vestimenta necesaria, elaboración de la mochila, normas básicas de seguridad y conservación del medio natural.
- 2.- Recopilación y práctica de actividades físico-recreativas que tengan bajo impacto ambiental y puedan realizarse en el medio natural.
- 3.- Práctica de una ruta de senderismo por el Parque Municipal de la “Dehesilla de Tres Arroyos” (“San Isidro”).

PALAS.

Objetivos

- 1.- Conocer y ser capaz de aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de Palas en situaciones cercanas al juego real.
- 2.- Valorar la posibilidad de practicar este deporte recreativo como forma activa de ocupar su tiempo de ocio, y como medio para desarrollar su condición física y capacidades coordinativas, a la vez que mejora su salud y calidad de vida.
- 3.- Mostrar respeto hacia sus compañeros y colaborar de forma activa en el desarrollo de las actividades.
- 4.- Participar, asistir a clase, y mostrar actitudes positivas ante sus compañeros, materiales, instalaciones y profesor.

Contenidos

- 1.- Palas: concepto, fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos.
- 2.- Práctica de golpes encaminados a la familiarización con el uso de los diferentes implementos y el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
- 3.- Práctica de situaciones de juego reducidas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos tácticos y reglamentarios básicos de Palas, de forma progresiva.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Realizar de forma autónoma el calentamiento general previo a cualquier actividad física. Se pretende concienciar al alumnado de la importancia que tiene la realización de un buen calentamiento general antes de comenzar cualquier actividad física en la prevención de lesiones, además de la mejora del rendimiento. Se valorará el grado de autonomía que vayan desarrollando en la realización del calentamiento general al comienzo de las sesiones.
2. Incrementar los niveles, y aprender cómo incrementarlos, de resistencia aeróbica, fuerza resistencia general y flexibilidad respecto a su nivel inicial, como forma de mejorar su salud.. Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar los niveles de resistencia, fuerza resistencia general y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.
2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardiaca beneficiosa para la salud.
En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima en relación a su frecuencia cardiaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, analizará si diferentes actividades físicas se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica.
3. Utilizar las técnicas respiratorias y técnicas de relajación para la reducción de desequilibrios y disminución de tensiones producidas por la práctica de actividad física. Se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente métodos de relajación, dónde las técnicas respiratorias juegan un papel esencial, relacionándolos con la fase de vuelta a la calma tras la realización de ejercicio físico.
Las competencias básicas contenidas en este criterio están relacionadas con la adquisición del máximo estado de bienestar físico y mental a través de técnicas básicas de respiración como método de relajación.

4. Mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos de las habilidades gimnásticas, mostrando actitudes de autosuperación y esfuerzo en su aprendizaje y puesta en práctica. Se pretende que el alumno desarrolle sus capacidades coordinativas, a la vez que muestre actitudes de superación, perseverancia, respeto hacia las diferencias individuales, reconocimiento de su propio nivel de ejecución y predisposición a mejorarlo, a través del aprendizaje de las habilidades específicas de las Habilidades gimnásticas. Se valorará el esfuerzo y la mejora partiendo de su nivel inicial, por encima de los resultados finales obtenidos.

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

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

Este criterio aporta aspectos básicos competenciales en cuanto a la necesidad de respetar las normas y las limitaciones del adversario.

6. 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 y recreativo, así como progresiva autonomía en la organización y desarrollo de la práctica del deporte.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo elegido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo y en la autonomía a la hora de organizarse y practicarlo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios compañeros y a los oponentes, así como la aceptación del resultado. Cuando actúe como espectador se valorará el respeto hacia la competición, jugadores, árbitro y sus decisiones.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la capacidad de desarrollar una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte.

7. Crear y poner en práctica en grupo una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de una secuencia rítmica y realizar dos danzas colectivas.

El alumnado deberá, escoger un ritmo o a propuesta del profesor, seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente en grupo. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación colectiva y ejecución de la actividad.

Este criterio aporta aspectos básicos en relación a la adquisición de habilidades sensoriales y emocionales de carácter creativo, aceptando las diferencias personales.

8. Realizar un recorrido en el medio natural o urbano 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, así como recopilar y poner en práctica actividades físico-recreativas que tengan bajo impacto ambiental y puedan desarrollarse en el medio natural.

El alumnado será capaz de poner en práctica las actividades físico-recreativas de bajo impacto ambiental recopiladas de forma autónoma, así como los conocimientos adquiridos necesarios antes y durante la realización de un recorrido, atendiendo a las normas básicas de seguridad y respetando el entorno.

La contribución de este criterio a las competencias básicas se basa en el uso responsable del medio natural.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Los porcentajes a seguir serán los siguientes:

- ✓ 30% Conceptos (saber como se hace)
- ✓ 40% Procedimientos (poder hacer)
- ✓ 30% Actitudes (saber estar, valorar y esforzarse)

Estos son los criterios desglosados, información que se entrega a los alumnos en la presentación, Para hacer media se pide un mínimo en cada apartado: 1.5 (5 sobre 10) en actitudes, 2 (5 sobre 10) en práctica y 1.5 (5 sobre 10) en conocimientos:

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer Trimestre	Sesiones
Calentamiento general	3
Condición física y salud	15
Evaluación	4
TOTAL	22
Segundo Trimestre	Sesiones
Iniciación a los deportes de lucha	5
Habilidades gimnásticas.	6
Deporte colectivo: balonmano	7
Evaluación	2
TOTAL	20
Tercer Trimestre	Sesiones
Ruta de senderismo	1
Expresión Corporal. Relajación	5
Actividades en la Naturaleza. Act. Físico-recreativas	5
Palas	5
Evaluación	2
TOTAL	18
PUEDE HABER ALGUNA VARIACIÓN EN LAS SESIONES	

TERCER CURSO**Objetivos Y COMPETENCIAS BÁSICAS QUE SE DESARROLLAN**

- a) Conocer y saber aplicar las fases del calentamiento general como fase previa de toda actividad físico-deportiva. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
- b) Conocer y valorar los hábitos positivos y negativos en relación a la salud.
- c) Adoptar una actitud crítica y reflexiva sobre la importancia de la dieta equilibrada sobre la salud. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- d) Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas prestando una mayor relevancia a la resistencia y la flexibilidad. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- e) Conocer las características y la aplicación práctica de diferentes pruebas para la valoración autónoma de los tests de condición física. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia en autonomía e iniciativa personal)
- f) Conocer las características generales y la utilidad de los sistemas específicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas y ponerlos en práctica como método para el trabajo acorde a su edad. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- g) Conocer, adquirir y valorar los principales hábitos de higiene postural como factor decisivo en la prevención de lesiones. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- h) Conocer, aplicar y respetar los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
- i) Conocer y utilizar las técnicas básicas de orientación natural y artificial (lectura de mapas). (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico;

competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).

j) Adquirir y practicar las técnicas básicas de iniciación a la escala y la trepa. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).

k) Enriquecer y mejorar los movimientos coordinados y armónicos en el espacio, utilizando la autoevolución y la coevaluación como instrumentos de medida. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

l) Elaborar producciones estético-expresivas (bailes) mostrando respeto y desinhibición en el grupo. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

m) Mostrar y valorar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio.” (Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

n) Conocer la historia fundamental de la actividad física y deportiva.

o) Aplicar y adoptar una actitud crítica en el uso de las nuevas tecnologías de la información como recurso de la materia.

p) Aprender y aplicar técnicas reiniciación a la relajación.

q. Participar en las actividades con independencia del nivel alcanzado, respetando el material, los compañeros, la profesora y a sí mismos. (Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender)

Competencias Básicas

Bloque 1. Condición física y salud

- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)
- Desarrollo de hábitos saludables. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Interiorización de actitudes responsables sobre los efectos nocivos del tabaco. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)

- Desarrollo de una actitud crítica ante la práctica del dopaje. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades destinadas a detectar el nivel de la condición física. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Conocimiento de la relación entre ejercicio físico y alimentación. . (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Utilización de la observación del estado de las capacidades físicas para detectar a tiempo problemas de salud. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*)
- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Utilización de la observación de sus posturas habituales para detectar a tiempo problemas de salud. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Interiorización de actitudes contra el sedentarismo. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Utilización de la actividad física para facilitar la relación, la integración y el respeto. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades deportivas. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Desarrollo de las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*)
- Adquisición de hábitos saludables de alimentación. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Interiorización de actitudes de superación en el deporte colectivo. . (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)

- Interiorización de actitudes de superación en el deporte individual. . (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)

Bloque 3. Expresión corporal

- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)
- Valoración del conocimiento de las capacidades expresivas. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*).
- Comprensión de las posibilidades de relación grupal que proporciona la capacidad de saber expresarse con el cuerpo. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Aprecio de las iniciativas y de las aportaciones de los demás. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Utilización de las manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*).
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*)

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*).
- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)
- Valoración de la actividad física en el medio natural como ocupación saludable del tiempo de ocio. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Utilización de las actividades en la naturaleza para facilitar la relación, la integración y el respeto. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Apreciación de la dimensión terapéutica de las actividades deportivas y recreativas en la naturaleza y su relación con la calidad de vida. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Aprecio de los valores educativos de las actividades realizadas en el medio natural. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)

- Utilización del conocimiento de la naturaleza como fuente de enriquecimiento y disfrute. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*).

TRATAMIENTO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Se incorporan al inicio de curso dos alumnos franceses del colegio: College Privé St. Joseph Hondschoote (Nord-Pas-de-Calais) , enmarcados dentro del Proyecto de Movilidad de alumnado Comenius (M. A. C.). Estarán durante el primer trimestre y serán atendidos y evaluados en todas las áreas. En Educación Física seguirán las clases (su carga horaria en Francia son 3 horas semanales) en castellano, adaptándole los instrumentos de evaluación. Los alumnos son: Adele Cleenewerck y Jean Francoise Cornil Gautier Vanhille. En la segunda Evaluación se marcharán los alumnos españoles que acogen en su casa a estos alumnos franceses, teniendo que ser atendidos y evaluados en el país galo.

CONTENIDOS

Bloque 1: Condición física y salud

1. El calentamiento específico. Efectos. Pautas para su elaboración.
2. Vinculación de las capacidades físicas relacionadas con la salud con los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
3. Puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento para el acondicionamiento de las capacidades físicas: resistencia aeróbica, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción.
4. Puesta en práctica de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.
5. Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los sistemas del cuerpo humano.
6. Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
7. Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.

Bloque 2: Juegos y deportes

1. Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y la defensa.
2. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo, diferente al realizado en el curso anterior.
3. Realización de juegos y actividades encaminadas al aprendizaje de los fundamentos básicos y reglamentarios de un deporte físico-recreativo.
4. Práctica de juegos y deportes populares y tradicionales, con especial incidencia en los de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
5. Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes planteados.
6. Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

7. Técnicas básicas de iniciación a la escala y la trepa

Bloque 2: Deportes alternativos (bijbol, dodgeball, etc)

- 1.- Conocer el deporte alternativo, el origen del deporte.
- 2.- Conocer de forma básica las técnicas básicas
3. Realización de juegos y actividades colectivas regladas y adaptadas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
4. Participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes planteados.

Bloque 3: Expresión corporal

1. Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
2. Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
3. Ejecución de bailes y danzas de práctica colectiva o por parejas.
4. Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero/a.

Bloque 4: Actividades en el medio natural

1. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos en el medio urbano y natural, así como actividades de escalada y trepa.
2. Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de carácter natural y de la utilización de mapas, lectura y orientación a través de su uso.
3. Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación y escalada.

PROGRAMACIÓN DE AULA

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Objetivos

- 1.- Conocer el Calentamiento y sus efectos
- 2.- Conocer las Capacidades Físicas Básicas y su relación con la salud. Clasificación y métodos de entrenamiento de forma básica

Contenidos

- 1.- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- 2.- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento: en circuito, fraccionado, natural.
- 3.- Control de la intensidad mediante la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- 4.- Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.

- 5.- Aplicación y elaboración de circuitos para la mejora de la Fuerza.
- 6.- Aplicación de diferentes métodos para la mejora de la velocidad y sus tipos: cíclica y acíclica.

HABILIDADES ESPECÍFICAS.: *Juegos y Deportes.*

Objetivos

- 1.- Conocer los efectos beneficiosos y contraindicaciones del deporte a nivel social.
- 2.- Conocer de forma básica Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos un deporte colectivo y uno considerado físico-recreativo .
- 3.- Conocer la historia del deporte colectivo seleccionado para su desarrollo y del deporte físico-recreativo. Orígenes y desarrollo Las capacidades perceptivo-motrices.
- 4.- Conocer unas nociones básicas del reglamento: terreno de juego, partido, faltas y violaciones de forma los mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor básica
- 5.- Conocer los puestos y funciones específicas de los jugadores
- 6.- Conocer teórico de los movimientos y gestos técnicos.

Contenidos

- 1.- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo y físico-recreativo.
- 2.- Práctica del deporte alternativo y recreativo.
- 3.- Posición y desplazamientos defensivos.
- 4.- Manejo del móvil.
- 5.- Posición y desplazamientos ofensivos
- 6.- Manejo del móvil en diferentes situaciones
- 7.- Técnica y táctica.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

JUEGOS DE ORIENTACIÓN.

Objetivos

- 1.- Conocer nociones básicas de orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- 2.- Conocer el posible impacto de la actividad física sobre el medio natural. Conservación.

Contenidos

1. Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas.
2. Adquisición de técnicas básicas de trepa y escalada.
3. Normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
4. Respeto al medio ambiente.

EXPRESIÓN CORPORAL.

Objetivos

- 1.- Conocer algunos los bailes tradicionales de Extremadura
- 2.- Conocer y ejecutar pasos de bailes y danzas, ajustándolos a un soporte musical.
- 3.- Ejecutar bailes y danzas con cualquier compañero-a.

Contenidos

- 1.- Realización de bailes tradicionales extremeños.
- 2.- Realización de una coreografía en grupo o en parejas con soporte musical.
- 3.- Práctica dirigida a tomar conciencia de los diferentes espacios utilizados en la Expresión Corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
- 4.- Práctica de métodos de relajación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

Se pretende saber si el alumnado conoce los aparatos y sistemas sobre los que incide la práctica de ejercicio físico, así como las adaptaciones que ésta produce. Se hará hincapié en aquellos aparatos y sistemas más directamente relacionados con la salud, como el aparato cardiovascular y el aparato locomotor.

Las competencias básicas relacionadas con este criterio proporcionan conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria.

2. Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción 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.

El alumno conocerá un abanico de actividades y ejercicios que deberá combinar para, a partir de los métodos de entrenamiento establecidos por el profesorado, incrementar el nivel de las capacidades físicas citadas. Por lo tanto, deberá desarrollar un trabajo regular, autónomo y responsable encaminado a la mejora de dichas capacidades, de acuerdo a sus posibilidades y basado en el esfuerzo diario.

Este criterio aporta aspectos básicos competenciales en cuanto a la necesidad de autosuperación, perseverancia y actitud positiva en el desarrollo de un nivel adecuado de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia, fuerza rápida y velocidad de reacción.

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

Este criterio evalúa la ejecución correcta de ejercicios y actividades de fuerza muscular y de flexibilidad que, realizados incorrectamente, pueden resultar potencialmente peligrosos para la salud del alumnado, tanto en actividades deportivas como en la vida cotidiana.

La contribución de este criterio a las competencias básicas consiste en proporcionar conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos higiénicos y posturales de la vida cotidiana saludables.

4. Practicar de forma responsable las técnicas y métodos de relajación propuestos para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente las técnicas y los métodos de relajación aprendidos, demostrando una actitud de responsabilidad en su práctica, respetando el ritmo de aprendizaje del resto de sus compañeros.

5. Resolver situaciones de juego reducido de un deporte colectivo, aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.

Se deberá valorar prioritariamente la toma de decisiones necesaria para la resolución de situaciones de juego reducido más que la ejecución técnica de las habilidades que se desarrollan del deporte escogido, fomentando la participación del alumnado.

Con este criterio se adquieren destrezas asociadas a habilidades para el trabajo en equipo y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas colectivas.

6. Participar de forma activa en la realización de actividades físico-recreativas y en los juegos y deportes populares tradicionales propuestos.

Se valorará prioritariamente el desarrollo de las actividades físico-recreativas, mostrando actitudes de esfuerzo, colaboración e interés y no el perfeccionamiento técnico, tanto en las actividades como en los juegos y deportes populares/tradicionales propuestos, con especial incidencia en los propios de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

7. Realizar bailes y danzas por parejas o en grupo mostrando respeto y desinhibición.

El alumnado deberá interaccionar directamente con sus compañeros y compañeras, durante la realización de los diferentes bailes desarrollados, respetándose y adaptándose a su pareja o grupo de práctica.

Este criterio aporta aspectos básicos en relación al reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana.

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

El alumnado deberá completar una actividad en la que se orientará con la ayuda de un mapa y otros elementos de orientación, atendiendo a las medidas de seguridad oportunas. Cada centro elegirá el espacio para realizar la actividad en función de sus instalaciones y su entorno, priorizando el hecho de desarrollar dicha actividad en un entorno natural.

9. Conocer y realizar las acciones básicas de escalada y trepa. El alumnado deberá completar una actividad de escalada con todas las medidas de seguridad adecuadas en rocódromo o medio natural. Adoptando actitudes de respeto por el resto de compañeros. Este criterio pretende que el alumnado sea autónomo y sea capaz de adaptarse a su entorno físico.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Los porcentajes que se aplicarán en la asignatura serán:

- ✓ 20% Conceptos (saber como se hace)
- ✓ 60% Procedimientos (poder hacer)
- ✓ 20% Actitudes (saber estar, valorar y esforzarse)

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer Trimestre	Sesiones
Acondicionamiento físico	9
Iniciación a la escalada y trepa deportes físico-recreativos.	10
Evaluación	3
TOTAL	22
Segundo Trimestre	Sesiones
Acondicionamiento físico.	7
Deporte colectivo y físico-recreativos.	3
Expresión corporal	7
Evaluación	3
TOTAL	20
Tercer Trimestre	Sesiones
Acondicionamiento físico	5
Deporte colectivo	5
Orientación	5
Evaluación	3
TOTAL	18
PUEDE HABER ALGUNA VARIACIÓN EN LAS SESIONES	

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Cross Baluarte Badajoz. Profesor: Gabriel Nogales Porras. Coste 0 euros. Enero 2014.

Piragüismo y senderismo márgenes del río Guadiana. Profesor: Gabriel Nogales Porras. Coste 0 euros. Octubre 2013 o abril - mayo 2014. Coste 0 euros (autobús urbano y alquiler de material).

Ruta cicloturista de orientación. Profesor: Gabriel Nogales Porras. Coste 0euros. Abril-mayo.

CUARTO CURSO

Objetivos Y COMPETENCIAS BÁSICAS QUE SE DESARROLLAN

- a) Conocer y saber aplicar las fases del calentamiento general como fase previa de toda actividad físico-deportiva. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).
- b) Conocer y valorar los hábitos positivos y negativos en relación a la salud.
- c) Adoptar una actitud crítica y reflexiva sobre la importancia de la dieta equilibrada sobre la salud. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- d) Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas prestando una mayor relevancia a la resistencia y la flexibilidad. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- e) Conocer las características y la aplicación práctica de diferentes pruebas para la valoración autónoma de los tests de condición física. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia en autonomía e iniciativa personal)
- f) Conocer las características generales y la utilidad de los sistemas específicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas y ponerlos en práctica como método para el trabajo acorde a su edad. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- g) Conocer, adquirir y valorar los principales hábitos de higiene postural como factor decisivo en la prevención de lesiones. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).
- h) Conocer, aplicar y respetar los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

i) Conocer y utilizar las técnicas básicas de orientación natural y artificial (lectura de mapas). (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).

j) Adquirir y practicar las técnicas básicas de iniciación a la escala y la trepa. (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender).

k) Enriquecer y mejorar los movimientos coordinados y armónicos en el espacio, utilizando la autoevolución y la coevaluación como instrumentos de medida. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

l) Elaborar producciones estético-expresivas (bailes) mostrando respeto y desinhibición en el grupo. . (Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico; competencia cultural y artística; competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

m) Mostrar y valorar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y “juego limpio.” (Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal).

n) Conocer la historia fundamental de la actividad física y deportiva.

o) Aplicar y adoptar una actitud crítica en el uso de las nuevas tecnologías de la información como recurso de la materia.

p) Aprender y aplicar técnicas reiniciación a la relajación.

q. Participar en las actividades con independencia del nivel alcanzado, respetando el material, los compañeros, la profesora y a sí mismos. (Competencia social y ciudadana; autonomía e iniciativa personal; competencia para aprender a aprender)

Competencias Básicas

Bloque 1. Condición física y salud

- Aprecio de las relaciones entre educación física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia n° 1*)

- Interiorización de actitudes responsables ante el fenómeno del riesgo por el riesgo en el deporte. (*Competencia cultural y artística, competencia n° 6*).

- Desarrollo de una actitud crítica responsable ante las tendencias consumistas relacionadas con la actividad física y el deporte. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*).
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*)
- Adquisición del hábito de practicar actividad física de forma regular.
- Aprecio del ejercicio y de la mejora de las capacidades físicas como elemento necesario para mantener la salud y la calidad de vida. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Desarrollo de actitudes críticas ante la interferencia manipuladora de la política en el deporte. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Interiorización de actitudes contra el sedentarismo. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Aprecio del ejercicio y de la mejora de las capacidades físicas como elemento necesario para mantener la salud y la calidad de vida. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades destinadas a desarrollar las capacidades físicas. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)

Bloque 2. Juegos y deportes.

- Desarrollo de actitudes críticas ante el deporte como espectáculo. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*)
- Desarrollo de las capacidades organizativas. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Valoración de la actividad deportiva como ocupación saludable del tiempo de ocio. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Utilización de la actividad deportiva para facilitar la relación, la integración y el respeto. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Comprensión y aceptación de los valores del consenso, del respeto de las normas democráticamente acordadas y del juego limpio a través de la práctica de los deportes. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*)
- Interiorización de los valores democráticos y de respeto de las opiniones de los demás a través de la reflexión crítica sobre el contra valor de la violencia en el deporte. (*Competencia cultural y artística, competencia nº 6*).

- Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*)
- Interiorización de actitudes de superación en el deporte colectivo. . (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Interiorización de actitudes de superación en el deporte individual. . (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)

Bloque 3. Expresión corporal

- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)
- Conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias a través de las actividades expresivas. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Utilización de las actividades expresivas para facilitar la relación, la integración y el respeto. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*).
- Desarrollo de la iniciativa, la imaginación y la creatividad. (*Competencia Autonomía e iniciativa personal, competencia nº 8*)
- Valoración del trabajo y de las aportaciones de los demás, sin discriminar a nadie por razones de sexo, origen o cultura. . (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*).
- Práctica de la capacidad de aprender a aprender mediante ejercicios de autoevaluación. (*Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7*).

Bloque 4. Actividades en el medio natural.

- Aprecio de las relaciones entre Educación Física y vida sana a través de la lectura de un texto. (*Competencia en comunicación lingüística, competencia nº 1*)
- Desarrollo de las habilidades sociales del respeto a los demás, la cooperación y el trabajo en equipo. (*Competencia social y ciudadana, competencia nº 5*).
- Aprecio de la naturaleza como fuente de salud y de calidad de vida. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Interiorización de la necesidad de conservar y proteger la naturaleza. (*Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia nº 3*)
- Interiorización de la necesidad de respetar las normas de seguridad requeridas en las actividades realizadas en el medio natural. (*Competencia en el conocimiento y la*

interacción con el mundo físico, competencia nº 3)

• Práctica de la capacidad de aprender a aprender a través de ejercicios de autoevaluación..(Competencia para aprender a aprender, competencia nº 7).

(Competencia social y ciudadana, competencia nº 5)

CONTENIDOS

Bloque 1: Condición física y salud

1. Realización y puesta en práctica de calentamientos específicos de manera autónoma previo análisis de la actividad física que se realiza.
 2. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. 3. Efecto del trabajo de las capacidades físicas básicas sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, contraindicaciones y prevención.
 4. Aplicación de los métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
 5. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
 6. Valoración de los efectos negativos que determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo,...) tienen sobre la condición física y sobre la salud, y adopción de una actitud de rechazo ante éstos.
 7. Toma de conciencia de la importancia de la práctica de técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de tensión producidas en la vida cotidiana.
 8. Alimentación y actividad física: equilibrio entre ingesta y gasto calórico.
 9. Protocolos básicos de actuación antes las lesiones más comunes que puedan producirse en la vida diaria y en la práctica de actividad físico-deportiva.
- 8040 5 Mayo 2007 D.O.E.—Número 51

Bloque 2: Juegos y deportes

1. Realización de juegos y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
2. Elaboración y realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de un deporte de adversario con implemento.
3. Planificación y organización de campeonatos deportivos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto de las normas.
4. Valoración de los juegos y deportes como actividades físicas de ocio y tiempo libre.
5. Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen las dinámicas de un trabajo en equipo.

Bloque 3: Expresión corporal

1. Directrices para la elaboración de diseños coreográficos.

2. Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
3. Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas propuestas.
4. Técnicas de improvisación individual y/o colectiva. 5. Valoración de las composiciones coreográficas realizadas por los diferentes grupos en clase.

Bloque 4: Actividades en el medio natural

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

PROGRAMACIÓN DE AULA.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

Objetivos

- 1.- Conocer el Calentamiento y sus efectos
- 2.- Conocer las Capacidades Físicas Básicas y su relación con la salud. Clasificación y métodos de entrenamiento de forma básica

Contenidos

- 1.- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- 2.- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento: en circuito, fraccionado, natural.
- 3.- Control de la intensidad mediante la frecuencia cardiaca y respiratoria.
- 4.- Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.
- 5.- Aplicación y elaboración de circuitos para la mejora de la Fuerza.
- 6.- Aplicación de diferentes métodos para la mejora de la velocidad y sus tipos: cíclica y acíclica.

HABILIDADES ESPECÍFICAS.: *Juegos y Deportes.*

Objetivos

- 1.- Conocer los efectos beneficiosos y contraindicaciones del deporte a nivel social.
- 2.- Conocer de forma básica Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo (balonmano) y uno considerado alternativo (floorball).

Contenidos

- 1.- Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo, el balonmano.
- 2.- Práctica del deporte alternativo y recreativo.

DEPORTES COLECTIVOS (a elegir según las condiciones de material y necesidad de los alumnos)

Objetivos

- 1.- Conocer la historia del deporte colectivo seleccionado para su desarrollo. Orígenes y desarrollo Las capacidades perceptivo-motrices.
- 2.- Conocer unas nociones básicas del reglamento: terreno de juego, partido, faltas y violaciones de forma los mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor básica
- 3.- Conocer los puestos y funciones específicas de los jugadores
- 4.- Conocer teórico de los movimientos y gestos técnicos.

Contenidos

- 1.- Posición y desplazamientos defensivos.
- 2.- Manejo del móvil.
- 3.- Posición y desplazamientos ofensivos
- 4.- Manejo del móvil en diferentes situaciones
- 5.- Técnica y táctica

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

JUEGOS DE ORIENTACIÓN: Juegos de pistas.

Objetivos

- 1.- Conocer nociones básicas de orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- 2.- Conocer el posible impacto de la actividad física sobre el medio natural. Conservación.

Contenidos

- 1.- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas, orientación de mapas.
- 2.- Normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.
- 3.- Respeto al medio ambiente.

RITMO Y EXPRESIÓN.

Juegos de expresión corporal

Objetivos

- 1.- Conocer algunos los bailes tradicionales de Extremadura
- 2.- Conocer técnicas básicas y movimientos de aeróbic
- 3.- Conocer el cuerpo expresivo: posibilidades de expresión y comunicación mediante la dramatización.

Contenidos

- 1.- Realización de bailes tradicionales extremeños.
- 2.- Realización de 1 bloque musical por grupo para construir entre todos una coreografía de aeróbic.
- 3.- Práctica dirigida a tomar conciencia de los diferentes espacios utilizados en la Expresión Corporal: espacio interior, espacio físico, espacio parcial o propio y espacio social.
- 4.- Práctica de métodos de relajación.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

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.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad, de velocidad y de fuerza resistencia suponen para la mejora de la forma física.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada capacidad física relacionada con la forma física. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una capacidad física, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento. A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una de esas capacidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial.

Mediante este criterio se alcanzan aspectos básicos orientados hacia el protagonismo del alumnado en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.

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.

El alumnado calculará el aporte calórico de la ingesta y el consumo, reflexionando posteriormente sobre la importancia de mantener un equilibrio diario entre ambos aspectos. Así mismo, deberá ser consciente de los riesgos para la salud y las enfermedades que se derivan de los desequilibrios que se puedan producir entre la ingesta y el gasto calórico.

La importancia de este criterio en cuanto a la adquisición de las competencias básicas se justifica en la relación entre una dieta equilibrada y una vida saludable.

5. 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.

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 D.O.E.—Número 51 5 Mayo 2007 8041 en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión.

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.

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 la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

Mediante este criterio se alcanzan aspectos básicos orientados hacia el protagonismo del alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas.

7. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación de coreografías colectivas y realización de actividades de improvisación de carácter individual o colectiva.

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías colectivas sencillas con soporte musical, así como su participación creativa en ejercicios de improvisación tanto individuales como en grupo.

Son competencias básicas asociadas a este criterio la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa a través de la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

8. Utilizar las técnicas y métodos de relajación practicados durante toda la etapa como medio para la reducción de desequilibrios y disminución de tensiones producidas en la vida cotidiana.

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.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

- ✓ 15%-30% Conceptos (saber como se hace)
- ✓ 40%-60% Procedimientos (poder hacer)
- ✓ 25-30% Actitudes (saber estar, valorar y esforzarse)

Cada profesor establecerá a principio de curso el porcentaje a aplicar en cada apartado, siempre y cuando se encuentre entre los marcados anteriormente.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer Trimestre		Sesiones
Desarrollo de las CFB		18
Evaluación		4
	TOTAL	22
Segundo Trimestre		Sesiones
Deportes alternativos		8
Habilidades gimnásticas.		9
Evaluación		3
	TOTAL	20
Tercer Trimestre		Sesiones
Aerobic		5
Deportes colectivos		5
Actividades en la naturaleza		3
Evaluación		5
	TOTAL	18
PUEDE HABER ALGUNA VARIACIÓN EN LAS SESIONES		

En el presente curso académico la EF en 4º está incluida en el Proyecto Bilingüe. La asignatura se desarrollará de manera bilingüe en un 90% de las clases, por la carga horaria tan escasa de 2h. semanales. Las clases con el lector serán de gran ayuda en la elaboración de materiales y corrección de ejercicios de los alumnos/as a nivel de destrezas orales.

- Se van a trabajar las 4 destrezas : Reading, writing, listening and speaking
- Los alumnos de 4º elaborarán trabajos con presentaciones powerpoint, seguidos de un debate entre el resto de la clase, favoreciendo distintas estrategias comunicativas.
- Este curso hemos decidido utilizar como material de apoyo el libro el siguiente libro: Riera, O y González, M.(2011). *Physical Education Strategy 4*. Edit Teide
Los alumnos/as tienen un alto grado de comprensión escrita en su 4º año en la sección bilingüe y la utilización del libro ha sido de gran utilidad para optimizar recursos.

Durante todo el curso a pesar del carácter práctico de la misma se realizarán actividades escritas de los distintos temas, crucigramas, sopa de letras específicas del vocabulario, búsqueda de mensajes para hacer montajes prácticos relacionados con el área, muñecos articulados para conocer las distintas partes del aparato locomotor de una manera más directa y lúdica.

BACHILLERATO

OBJETIVOS

1. Analizar los beneficios que la práctica de la actividad física regular tiene en el desarrollo personal y social, mejorando la calidad de vida y la salud.
2. Planificar y desarrollar un programa de actividad física y salud que implique las capacidades físicas básicas partiendo del estado inicial de cada alumno/a.
3. Utilizar la actividad física como medio para ocupar el tiempo libre y de ocio a través de la organización y participación en la misma, valorando las capacidades socioculturales que lleva asociadas.
4. Resolver con eficiencia situaciones motrices deportivas utilizando elementos técnico-tácticos y principios estratégicos básicos.
5. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y/o urbano conociendo las diferentes posibilidades que para ello ofrece la Comunidad de Extremadura, mostrando al mismo tiempo actitudes que contribuyan a la conservación de su patrimonio.
6. Diseñar y practicar de manera individual o colectiva composiciones con o sin base musical como medio de expresión y comunicación.
7. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas por la vida diaria.

CONTENIDOS

Bloque 1. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. Beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física.
2. Conocimiento y realización de pruebas de condición física como medio de evaluación de la salud y estado inicial de los alumnos/as ejecutantes.
3. Sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física. Elaboración, planificación y ejecución de los mismos.

4. Análisis y utilización de los parámetros fisiológicos y de entrenamiento (frecuencia cardiaca, volumen, intensidad y tiempo) como medio para la elaboración de programas de actividad física y salud.
5. Análisis e influencia de los hábitos sociales positivos y negativos en la salud y calidad de vida.
6. Aprendizaje y ejecución de diferentes técnicas de relajación y actividad física relacionadas con el equilibrio psicofísico.
7. Utilización de las Nuevas Tecnologías como medio de conocimiento y ampliación de aspectos teórico-prácticos relacionados con la actividad física y salud.

Bloque 2: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE.

1. El Deporte como fenómeno social y cultural.
2. Desarrollo y mejora de los fundamentos técnicos-tácticos y principios estratégicos de un deporte.
3. Realización de juegos y deportes, colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
4. Práctica de actividades y deportes físico-recreativos.
5. Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes y actividades físico-recreativas practicadas.
6. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio, en las actividades físicas y deportes.
7. Realización de actividades físicas, utilizando la música como soporte y/o apoyo rítmico.
8. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva, valorando su capacidad expresiva y de comunicación.
9. Participación en la organización de actividades en la naturaleza como medio para conocer Extremadura y su riqueza natural.
10. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Utilizar las pruebas de valoración de la condición física, realizadas de manera autónoma, como medio de control de la salud y el estado de forma.
Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado sea capaz de evaluar su estado inicial de condición física, fundamentalmente en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, así como planificar un control de su propio programa de actividad física y salud.
2. Realizar de manera autónoma y bajo la supervisión del profesor un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
Con este criterio se valorará la capacidad del alumnado de planificar un programa de actividad física utilizando los componentes del entrenamiento (carga, volumen e intensidad), ejecutando dicho programa de manera activa durante las sesiones de educación física para la puesta en marcha del mismo.
3. Organizar y practicar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y sus inmediaciones.
Se pretende con este criterio que el alumnado tome conciencia de la diversas posibilidades que el centro y su entorno cercano ofrece para la práctica y organización

de actividades físicas con especial atención a la responsable utilización del espacio, material y normas establecidas.

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

El alumnado deberá demostrar una capacidad adecuada en la resolución de situaciones motrices planteadas en la práctica del deporte seleccionado, utilizando aspectos técnicotácticos y estratégicos.

5. Elaborar composiciones corporales, teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumnado participa activamente en el diseño y ejecución de composiciones corporales individuales o colectivas, valorando la originalidad, expresividad y/o capacidad de seguir el ritmo de la música y respetando las diferencias individuales.

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

Se trata de participar y organizar una actividad en el medio natural, preferentemente dentro de la comunidad extremeña, para favorecer el conocimiento de la misma, respetando el medio ambiente, fomentando su conservación y valorando todos los aspectos necesarios para su realización.

Con el fin de mejorar el rendimiento académico de los alumnos de Bachillerato, el claustro de profesores ha considerado necesario introducir, con carácter interdisciplinar, **criterios generales de evaluación para desarrollar hábitos y estrategias de estudio/trabajo**.

En base a este objetivo, cada Departamento Didáctico establecerá los porcentajes de evaluación de cada uno de los criterios siguientes:

- 1.- Evaluar oralmente los temas/subtemas de forma sistemática para desarrollar hábitos y habilidades de estudio y trabajo diario en los alumnos.
- 2.- Evaluar la libreta de trabajo de los alumnos en la que se incluyan, por ejemplo, aspectos tales como: los apuntes de clase para fomentar la escucha activa, las actividades propuestas para casa y su corrección en el aula, la corrección expresiva, grafía y ortografía, la organización y presentación, etc.
- 3.- Otro criterio importante de evaluación debería ser la actitud y grado de implicación del alumno en el desarrollo de la clase a través de indicadores como: participación habitual, toma de apuntes, escucha activa, presentación de trabajos, etc.
- 4.- Desarrollar y evaluar competencias para aprender como: capacidad para seleccionar, estructurar y representar información oral y escrita, elaborar trabajos, establecer procesos, etc.

PROGRAMACION DE AULA

PRIMER TRIMESTRE.

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Objetivos

- 1.- Conocer la Condición biológica:
 - * Concepto y estructura.
 - * Sistemas y medios de Desarrollo.
 - * Pruebas de valoración.
 - * Principios del acondicionamiento.
 - * Análisis y estadísticas de datos.
- 2.- Saber planificar y programar del acondicionamiento físico y del entrenamiento deportivo
- 3.- Conocer la anatomía y fisiología del movimiento
- 4.- Conocer la relación entre salud y ejercicio

Contenidos

- 1.- Pruebas de aptitud físicas:
 - resistencia aeróbica
 - velocidad
 - agilidad
 - fuerza
 - flexibilidad
- 2.- Calentamiento específico
- 3.- La resistencia: fundamentos biológicos y funciones de aparatos y órganos
- 4.- Trabajo de resistencia anaeróbica
- 5.- La resistencia: desarrollo de la resistencia aeróbica
- 6.- Concepto y tipos de flexibilidad
- 7.- Realización de calentamientos variados
- 8.- Trabajo de resistencia aeróbica utilizando preferentemente sistemas continuos
- 9.- Trabajo de flexibilidad
- 10.- Utilización de distintos sistemas de entrenamiento de resistencia

SEGUNDO TRIMESTRE**HABILIDADES DEPORTIVAS: ACROSPORT.****Acrosport.****Objetivos**

- 1.- Conocer el Acrosport: concepto y su aplicación en actividades de la vida cotidiana
- 2.- Conocer la ejecución correcta de las habilidades en grupos, ejercicios de enlaces y técnica de ayudas

Contenidos

- 1.- Elaborar juegos de agilidad en grupos.
- 2.- Realización de una coreografía.
- 3.- Aplicación de técnica de ayuda.

4.- Acrobacias en suelo

HABILIDADES DEPORTIVAS

Deportes Colectivos:

No especificamos un deporte en concreto, ya por problemas de organización en centro, al coincidir varios grupos a la vez, no se puede establecer un único deporte. Dejando al profesor elegir entre los deportes colectivos de adversarios. Baloncesto, balonmano, fútbol...

Objetivos

- 1.- Conocer Nociones tácticas de defensa y ataque colectivo.
- 2.- Conocer las técnicas elementales y las reglas básicas

Contenidos

- 1.- Adquisición de las habilidades técnicas básicas
- 2.- Aplicación práctica de conceptos tácticos.
- 3.- Competiciones aplicando las reglas del juego.

TERCER TRIMESTRE.

HABILIDADES DEPORTIVAS:

Voleibol o Deporte colectivo con implementos.

No especificamos un deporte en concreto, ya por problemas de organización en centro, al coincidir varios grupos a la vez, no se puede establecer un único deporte. Dejando al profesor elegir entre los deportes colectivos de adversarios.

Objetivos

- 1.- Conocer Nociones tácticas de defensa y ataque colectivo.
- 2.- Conocer las técnicas elementales y las reglas básicas

Contenidos

- 1.- Adquisición de las habilidades técnicas básicas
- 2.- Aplicación práctica de conceptos tácticos.
- 3.- Competiciones aplicando las reglas del juego.

RITMO Y EXPRESIÓN

Aeróbic y expresión

Objetivos

Conocer:

- 1.- Técnicas de los pasos de aeróbic.
- 2.- Técnica del uso de los diferentes parámetros: intensidad, espacio y tiempo.
- 3.- Ritmo orgánico.

4.- Actitud postural y salud.

Contenidos

- 1.- Práctica de distintas técnicas de expresión: mimo, aeróbic, etc.
- 2.- Elaboración y representación de composiciones corporales colectivas.
- 3.- Realización de una coreografía en grupo.
- 4.- Utilización del espacio y del tiempo como elemento de expresión y comunicación, por medio del aeróbic y la música.
- 5.- Práctica de un mismo movimiento cambiando la velocidad o el momento de tensión máxima sin perder el ritmo.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación será la suma de los siguientes porcentajes:

- ✓ 15%-30% Conceptos (saber como se hace)
- ✓ 40%-60% Procedimientos (poder hacer)
- ✓ 25-30% Actitudes (saber estar, valorar y esforzarse)

Cada profesor establecerá a principio de curso el porcentaje a aplicar en cada apartado, siempre y cuando se encuentre entre los marcados anteriormente.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Primer Trimestre	Sesiones
Desarrollo de las CFB	19
Evaluación	3
TOTAL	22
Segundo Trimestre	Sesiones
Acrosport	9
Deportes colectivos	8
Evaluación	3
TOTAL	20
Tercer Trimestre	Sesiones
Aeróbic	7
Deportes colectivos	8
Evaluación	3
TOTAL	18
PUEDE HABER ALGUNA VARIACIÓN EN LAS SESIONES	

EN TODAS LAS DISTRIBUCIONES TEMPORALES DE LOS CONTENIDOS, TANTO DE LA ESO COMO DE BACHILLERATO, PUEDE HABER VARIACIONES DEBIDO

A LA CLIMATOLOGÍA Y OTROS FACTORES QUE PUEDAN VARIAR DICHA DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES. SON POR TANTO DE CARÁCTER ORIENTATIVO.

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN, PROFUNDIZACIÓN Y REFUERZO.

Es un proceso que debe tenerse en cuenta como consecuencia lógica de la evaluación. Se trata de articular medidas correctoras y vías alternativas ante un posible fallo en proceso de enseñanza-aprendizaje. Suponen un replanteamiento de este proceso para que se puedan alcanzar los objetivos que no se han podido conseguir por la realización de las actividades programadas para todo el grupo.

La no-superación de la asignatura en mayo, para la ESO y en junio para Bachillerato, permite la realización de un examen en junio o Septiembre, por lo que tratamos de aportar alternativas que posibiliten al alumnado, tras el trabajo realizado durante el verano, aprobar la asignatura, alcanzando los mínimos que señalamos en los objetivos de cada curso.

Establecemos en las diferentes tareas niveles de dificultad distintas que permitan al alumnado trabajar en la medida de sus posibilidades para superar los objetivos propuestos. A pesar de esto se da el caso de alumnos que no lo consiguen y articulamos actividades de:

Recuperación.

Estas se basan en tareas simplificadas o adaptadas a las posibilidades del alumnado que no ha podido superar un determinado objetivo. Se busca que puedan compensar las deficiencias encontradas con alternativas que sean más viables para ellos, (por ejemplo cuando la dificultad está en los conceptos simplificando estos y dificultando algo más la práctica o a la inversa). Se pueden realizar sobre una Unidad Didáctica, una Evaluación, o determinados contenidos de las mismas, conceptos, procedimientos.

Cuando un alumno no supera la calificación mínima en un curso deberá trabajar durante el verano los contenidos siguiendo los criterios anteriormente expuestos, orientados por el departamento, que le permitan alcanzar los objetivos mínimos

previstos según su adaptación en el curso siguiente. Para ello, deberán superar las pruebas que el departamento determine para Septiembre e el caso de bachillerato y junio en caso de ESO, que tendrán una parte teórica y otra práctica y que buscarán en la medida de lo posible la individualización para que cada alumno se centre fundamentalmente en aquellos aspectos de debe mejorar. A cada alumno se le entregará un informe final individualizado con las actividades que debe realizar y con los objetivos que debe superar.

Los alumnos que tengan suspensa la Educación Física en el curso anterior tendrán un seguimiento especial por parte del profesor con el que estén en el presente curso impartiendo la asignatura. En este seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales de la persona así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no-superación de la materia. Por lo general en ESO se realizará evaluación continua.

En el caso de alumnos que promocionen del primer ciclo de ESO con evaluación negativa en el área de E.F. el profesor con el que imparta clase realizará un diagnóstico inicial para determinar sus deficiencias de manera individual y plantear las adaptaciones curriculares que le permitan conseguir los objetivos previstos en el curso que realiza. Atención especial merece aquellas personas que no asisten con regularidad a clase (o no asisten nunca) y renuncian a las convocatorias de Junio y Septiembre en Primero de Bachillerato pero pasan a Segundo con la E.F. pendiente. En estos casos se hace necesario que realicen las pruebas prácticas (Test de Aptitud física con media de cinco según los baremos establecidos para Primero de Bachillerato y un deporte individual y otro colectivo a elegir de entre los impartidos en Primero). Las pruebas teóricas se basarán en trabajos sobre los temas establecidos en la programación, se realizarán también los exámenes escritos correspondientes.

Profundización.

Para aquellos alumnos aventajados en un determinado aspecto se propondrán actividades de profundización que les lleven a un mejor conocimiento y dominio del mismo, permitiendo una progresión acorde a sus posibilidades y nivel y evitando que las clases para ellos sean monótonas y aburridas. Tratamos de que las adaptaciones lleguen también al alumnado que sobresale y no sólo al que no alcanza los límites que se exigen.

Refuerzo.

Cuando se presentan dificultades en la realización de una determinada tarea recomendamos actividades de refuerzo que permitan subsanarlas. Estas actividades van encaminadas fundamentalmente al alumnado con poca experiencia motriz que requiere de un mayor tiempo de práctica para su adquisición (por ejemplo en gimnasia artística con posiciones invertidas). O de escasa capacidad física que debe mejorar en algún aspecto. Estos alumnos con dificultades deben tener por nuestra parte una atención y orientación que les permitan aproximarse a los objetivos previstos. Se facilita su acceso a las instalaciones en recreos y otros momentos para que puedan tener tiempo suficiente de práctica.

En el caso del alumnado que presenta poco interés por el área de educación física se intentará buscar puntos de acercamiento de entre la variedad de actividades programadas potenciando aquellos aspectos que más le motiven e intentando a partir de los mismos un rendimiento acorde a lo exigido en el resto.

10.4. Informe de evaluación negativa para primer y segundo ciclo de la E.S.O.

Informe de evaluación negativa - Educación Física – 1º ESO

	Objetivos	Criterios de evaluación	Conse cució n
Condic ión física y salud	Conocer el concepto general de condición física y capacidades relacionadas con la salud valorando la respuesta de nuestro cuerpo ante ellas. Recopilar ejercicios, actividades y juegos.	Entender la importancia del calentamiento como medio previo a la realización de una actividad deportiva. Recopilar actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizarlos en clase dirigiendo una sesión de calentamiento.	12 3
	Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, respecto a su nivel de partida, conociendo la importancia que tiene la practica habitual y sistemática de actividades físicas, en especial la resistencia aeróbica y su incidencia en la salud y calidad de vida.	Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorándolas con respecto a su nivel de partida. Controlar su evolución mediante la autoevaluación a través de los test y pruebas de valoración de la condición física.	12 3
	Progresar en la consolidación de las habilidades básicas y cualidades motrices y en su adaptación a los cambios estructurales propios de la adolescencia y mejorar las posibilidades de rendimiento motor mediante la práctica de actividades coordinativas.	Conocer que es la condición física y su importancia en relación con la salud, recopilando ejercicios, actividades y juegos que la mejoren. Demostrar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y de respeto a las normas, las instalaciones y los materiales en la práctica de actividades físico deportivas. Participar de forma activa aceptando la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.	12 3
	Conocer y mejorar los hábitos de higiene y posturales saludables relacionados con la actividad física y la vida cotidiana. Utilizar ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales (sentado, transporte de cargas) y el fortalecimiento de la musculatura de sostén.	Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana. Haber desayunado equilibradamente, usar la indumentaria adecuada, hidratarse durante o después de la actividad o atender a su higiene personal después de las sesiones, reconocer las posturas adecuadas en las actividades físicas que se realicen y en acciones de la vida cotidiana como estar sentado, levantar cargas o transportar mochilas.	12 3
Juegos y deporte s	Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios y técnicos en función de la fase del juego que se desarrolle.	Mejorar las posibilidades de rendimiento motor mediante la práctica de actividades coordinativas y progresar en la consolidación de las habilidades básicas y cualidades motrices.	12 3
	Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades	Aprender y mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, de adversario o colectivo. Resolver con eficacia los problemas motores planteados. Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se	12 3

	deportivas, aceptando la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal. Demostrar actitudes de cooperación, tolerancia, deportividad y de respeto a las normas, las instalaciones y los materiales.	desarrolle.		
Expresión corpora l	Practicar y elaborar actividades expresivas de forma individual y colectiva utilizando técnicas de mimo, danza o dramatización. Comunicarlo al resto del grupo buscando la cohesión y la ruptura de bloqueos e inhibiciones personales.	Practicar danzas sencillas de manera individual o en pequeños grupos, así como actividades expresivas de mimo o dramatización manifestándolas al resto de compañeros con desinhibición.	12	3
	Practicar la relajación muscular como medio para aliviar tensiones tras la práctica físico-deportiva.	Emplear la relajación y la respiración como medio de aliviar tensiones tras la práctica deportiva.	12	3
Actividad en el Medio Natural	Conocer y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, aceptando y respetando las normas para su conservación y mejora. Distinguir y conocer las señales de rastreo, en un entorno natural o urbano, como posibilidad para orientarse y conocer los nudos básicos de la cbuyería.	Demostrar actitudes físico-deportivas en el medio natural y cbuyería y de cooperación, tolerancia, deportividad y de respeto a las normas, las instalaciones y los materiales en la práctica de actividades físico deportivas.	12	3
Teóricos	Adquirir las destrezas necesarias para realizar una lectura comprensiva de los textos utilizados en el aprendizaje del área.	Comprender el significado de los textos deportivos y su vocabulario específico.	12	3
	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia y 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.	Utilizar las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para profundizar en distintos contenidos, obtener y registrar datos, presentar y expresar la información, aportar información deportiva actualizada en el panel de Educación Física y Deporte realizando una valoración crítica de la misma.	12	3

Plan de recuperación de la asignatura

El alumno deberá recuperar los objetivos marcados con un 1 en la columna correspondiente. Esta recuperación se realizará mediante la siguiente manera:

Realización de una prueba escrita referida a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos referidos a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos o/y actividades siguientes

Realización de un trabajo sobre _____

Observaciones

Badajoz a

de

de 201

El/la profesor/a

Fdo:

Informe de evaluación negativa - Educación Física – 2º ESO

	Objetivos	Criterios de evaluación	Cons ecuci ón	
Condic ión física y salud	Realizar tareas dirigidas a la mejora de la condición física, en especial la resistencia aeróbica y flexibilidad, conociendo la importancia que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas y su incidencia en la salud y calidad de vida.	Diferenciar las partes de las que consta el calentamiento. Entender la importancia del calentamiento como medio previo a la realización de una actividad deportiva.	1	23
	Mejorar el conocimiento del propio cuerpo, valorando el estado de sus capacidades físicas básicas y habilidades específicas, y adoptando una actitud positiva para su mejora.	Interiorizar el concepto de condición física y su importancia en relación con la salud. Incrementar las capacidades físicas relacionadas con la salud, mejorándolas con respecto a su nivel de partida.	1	23
Juegos y deportes	Incrementar sus posibilidades de rendimiento motor mediante la práctica de habilidades gimnásticas y acrobáticas, conociendo la importancia de una postura correcta.	Conocer las habilidades motrices. Conocer los juegos más populares del entorno.	1	23
	Conocer y practicar modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y en situaciones de juego.	Practicar juegos y deportes en situaciones reales, aplicando las reglas y la técnica, y elaborando estrategias de ataque y defensa.	1	23
	Participar, con independencia del nivel de habilidad alcanzado, en juegos y deportes (convencionales, recreativos, populares, y alternativos) colaborando en la organización de campeonatos, valorando los aspectos de relación que fomentan, mostrando actitudes de tolerancia y deportividad, y reconociendo el valor cultural propio de los deportes y juegos autóctonos de la comunidad.	Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de la adecuada utilización de los materiales e instalaciones. Mostrar una actitud de tolerancia, deportividad y respeto, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.	1	23
Expresi ón corporal	Practicar actividades expresivas y creativas con distintas bases musicales y rítmicas, desarrollando los recursos expresivos relacionados con el espacio y el tiempo.	Practicar danzas sencillas en pequeños grupos, dándoles un matiz expresivo y adaptando la ejecución a la de los compañeros. Manifestar, individual y colectivamente, estados de ánimo e ideas, empleando técnicas de dinámica de grupo y de expresión gestual.	1	23
	Relacionar la importancia de la relajación y la respiración con la recuperación de esfuerzos y la disminución de la tensión.	Emplear la relajación y la respiración como técnicas que favorecen el autocontrol.	1	23
Activida d en el Medio Natural	Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo y valorando las posibilidades que presenta para el disfrute del tiempo libre, sus características, así como las normas y precauciones necesarias para su respeto y conservación.	Utilizar las técnicas básicas de las actividades en el medio natural y adoptar una actitud crítica ante la falta de cuidado y conservación a la que dicho medio está sometido	1	23
Teórico s	Adquirir las destrezas necesarias para realizar una lectura comprensiva de los textos utilizados en el aprendizaje del área.	Comprender el significado de los textos deportivos y su vocabulario específico.	1	23
	Emplear con precisión el vocabulario específico y los conceptos fundamentales del área.		1	23

Plan de recuperación de la asignatura

El alumno deberá recuperar los objetivos marcaos con un 1 en la columna correspondiente. Esta recuperación se realizará mediante la siguiente manera:
Realización de una prueba escrita referida a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.
Realización de los ejercicios prácticos referidos a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.
Realización de los ejercicios prácticos o/y actividades siguientes

Realización de un trabajo sobre _____

Observaciones

Badajoz a _____ de _____ de 201

El/la profesor/a

Fdo:

Informe de evaluación negativa - Educación Física –3º ESO

	Objetivos	Criterios de evaluación	Cons ecuci ón
Condi ción física y salud	Conocer y saber aplicar las fases del calentamiento general como fase previa de toda actividad físico-deportiva.	Realizar con autonomía el Calentamiento como fase previa a cualquier esfuerzo físico y la Relajación como fase final.	123
	Conocer y valorar los hábitos positivos y negativos en relación a la salud.	Conocer los hábitos positivos y negativos en relación a la salud. Relacionar la actividad física con los principales efectos que se producen en el organismo.	123
	Adoptar una actitud crítica y reflexiva sobre la importancia de la dieta equilibrada sobre la salud.	Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada.	123
	Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas prestando una mayor relevancia a la resistencia y la flexibilidad.	Mejorar los niveles de las capacidades físicas básicas, prestando mayor atención a la resistencia y la flexibilidad, partiendo de unos niveles iniciales de valoración.	123
	Conocer las características y la aplicación práctica de diferentes pruebas para la valoración autónoma de los tests de condición física.		123
	Conocer las características generales y la utilidad de los sistemas específicos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas y ponerlos en práctica como método para el trabajo acorde a su edad.	Conocimiento de los métodos de desarrollo de las capacidades físicas más adecuados para su edad.	123
	Conocer, adquirir y valorar los principales hábitos de higiene postural como factor decisivo en la prevención de lesiones.	Primar la higiene postural como estrategia de prevención de lesiones en la práctica de cualquier actividad físico-deportiva.	123
Juegos y deport es	Conocer, aplicar y respetar los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos.	Resolver con eficacia los problemas motores surgidos en los deportes colectivos, aplicando y conociendo los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.	123
	Mostrar y valorar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y "juego limpio."	Mostrar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y "juego limpio."	123
Expres ión corpor al	Enriquecer y mejorar los movimientos coordinados y armónicos en el espacio, utilizando la auto evolución y la coevaluación como instrumentos de medida.	Aplicar movimientos coordinados y armónicos del cuerpo en el espacio, sabiendo utilizar la auto evaluación y la coevaluación como instrumentos de medida y valoración.	123
	Elaborar producciones estético-expresivas (bailes) mostrando respeto y desinhibición en el grupo.	Practicar bailes por parejas o grupos, indistintamente con cualquier miembro del grupo, mostrando respeto y desinhibición.	123
Activid ad en el Medio Natural	Conocer y utilizar las técnicas básicas de orientación natural y artificial (lectura de mapas).	Conocer técnicas básicas de orientación mediante la utilización de elementos naturales y artificiales (mapas), respetando las normas de seguridad.	123
	Adquirir y practicar las técnicas básicas de iniciación a la escala y la trepa.	Practicar y adquirir las técnicas básicas de iniciación a la escalada y la trepa.	123
Teóric os	Conocer la historia fundamental de la actividad física y deportiva.	Conocer la historia elemental de la actividad física y deportiva.	123
	Aplicar y adoptar una actitud crítica en el uso de las nuevas tecnologías de la información como recurso de la materia.	Utilizar las nuevas tecnologías de la información como recurso de la materia y manifestar una actitud crítica ante las valoraciones efectuadas en los medios respecto al deporte.	123

Plan de recuperación de la asignatura

El alumno deberá recuperar los objetivos marcados con un 1 en la columna correspondiente. Esta recuperación se realizará mediante la siguiente manera:

Realización de una prueba escrita referida a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos referidos a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos o/y actividades siguientes

Realización de un trabajo sobre _____

Observaciones

Badajoz a

de

de 201

El/la profesor/a

Fdo:

Informe de evaluación negativa - Educación Física – 4º ESO

	Objetivos	Criterios de evaluación	Conse cució n	
Condic ión física y salud	Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.	Identificar los beneficios de la actividad física en el cuerpo humano, manteniendo una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos sobre la salud.	12	3
	Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.	Identificar por comparación los niveles propios de la Condición Física, interpretando resultados de pruebas de valoración.	12	3
	Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.	Realizar con autonomía sesiones de Capacidades Físicas básicas con conocimiento de los ejercicios y sistemas más apropiados a sus características individuales. Reconocer qué Cualidades Motrices se encuentran implicadas en actividades físicas variadas.	12	3
	Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal.	Mejorar la Condición Física a partir de los niveles iniciales individuales, mostrando capacidad de superación y de autoexigencia en las tareas.	12	3
Juegos y deporte s	Participar con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas respetando las normas establecidas, desarrollando actitudes de superación y autocontrol, de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tiene la práctica de actividades físicas.	Participar en actividades físicas demostrando: - actitudes positivas y de respeto - autocontrol de los esfuerzos - espíritu de superación - aplicación autónoma de conocimientos previos Resolver con eficacia problemas motrices y problemas de estrategias cooperativas de oposición en actividades deportivas.	12	3
	Conocer, aplicar y respetar los principales fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios en los deportes colectivos.		12	3
	Mostrar y valorar actitudes de esfuerzo personal y superación, cooperación, tolerancia, deportividad y "juego limpio."			
Expresi ón corporea l	Relacionar la importancia de la relajación y la respiración con la recuperación de esfuerzos y la disminución de la tensión.	Conocer y utilizar técnicas de relajación y respiración como medio para recobrar el equilibrio psicofísico.	12	3
	Enriquecer y mejorar los movimientos coordinados y armónicos en el espacio, utilizando la auto evolución y la coevaluación como instrumentos de medida.	Elaborar composiciones coreográficas, mediante la adquisición de Habilidades Expresivas y la propia creatividad personal.	12	3
Activida d en el Medio Natural	Realizar y diseñar actividades en el Medio Natural para la mejora de la condición física y el disfrute personal, respetando su conservación.	Orientarse en el medio natural utilizando mapa y brújula como elementos básicos.	12	3
Teórico s	Adquirir las destrezas necesarias para realizar una lectura comprensiva de los textos utilizados en el área.	Comprender el significado de los textos deportivos y su vocabulario específico.	12	3
	Emplear con precisión el vocabulario específico y los conceptos fundamentales del área.		12	3

Plan de recuperación de la asignatura

El alumno deberá recuperar los objetivos marcados con un 1 en la columna correspondiente. Esta recuperación se realizará mediante la siguiente manera:

Realización de una prueba escrita referida a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos referidos a los contenidos trabajados en base a los objetivos trabajados, cuya fecha y características se informará oportunamente.

Realización de los ejercicios prácticos o/y actividades siguientes

Realización de un trabajo sobre _____

Observaciones

Badajoz a

de

de 201

El/la profesor/a

Fdo:

NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE LA ESO

OBJETIVOS MINIMOS EXIGIBLES

Los objetivos mínimos exigibles para todos los alumnos que cursen educación física en el curso académico actual serán los siguientes:

- Asistencia a clase.
- Puntualidad en la asistencia a clase.
- Responsabilidad en la recogida y cuidado del material.
- Demostrar interés y motivación por las actividades realizadas en clase.
- Demostrar buen comportamiento y respeto a profesores, alumnos y normas de convivencia.
- Asistencia a clase con la vestimenta apropiada y los materiales precisos.
- Grado de esfuerzo en todas las actividades realizadas en clase.
- Realizar el trabajo cotidiano diario en el marco de participación individual y colectiva.
- Superación de contenidos teóricos.
- Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento general y específico.
- Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con su grado de desarrollo motor.
- Mostrar actitud de tolerancia y deportividad en el plano de participación.

En cada una de las evaluaciones, el alumno deberá:

- Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.
- Realizar y superar las pruebas practicas propuestas por cada profesor.
- Realizar y aprobar el examen teórico, fichas propuestas o trabajos propuestos.

NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE BACHILLERATO

Primera evaluación:

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar pruebas de condición física.

Realizar y aprobar el examen teórico.

Segunda evaluación

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar un circuito de habilidad técnica consiguiendo sacar cinco puntos (deporte).

Realizar y aprobar el examen teórico.

Prueba de Acrosport.

Tercera evaluación

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar y aprobar el examen teórico.

Examen práctico de los deportes/actividades trabajadas.

<p>NIVELES IMPRESCINDIBLES PARA LA EVALUACIÓN POSITIVA DE BACHILLERATO NOCTURNO</p>
--

Primera evaluación:

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar un circuito de habilidad técnica del deporte o deportes practicado

Segunda evaluación

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar un circuito de habilidad técnica del deporte o deportes practicado

Tercera evaluación

Aprobar la parte de actitud que incluye la asistencia, puntualidad, utilización del material personal requerido (chándal y zapatillas, etc.), participación en las actividades y colaboración en la organización y aseo.

Realizar un circuito de habilidad técnica del deporte o deportes practicado

OBJETIVOS MÍNIMOS PARA ALUMNOS QUE HAN PERDIDO LA EVALUACIÓN CONTINUA

- Demostrar haber adquirido un desarrollo de las capacidades físicas de acuerdo a si mismo y en relación a su grupo de edad.
- Realizar de manera autónoma actividades generales y/o específicas de calentamiento.
- Conocer la reglamentación y las habilidades básicas de los diferentes deportes realizados a lo largo del curso.
- Demostrar haber adquirido los conocimientos teóricos desarrollados a lo largo del curso.
- Haber alcanzado un grado de destreza motriz de acuerdo a lo trabajado durante el curso tanto a nivel perceptivo, como de ejecución.
- Expresar y comunicar de forma individual y colectiva estados emotivos utilizando la expresión corporal y las combinaciones de algunos elementos de la actividad física como espacio, tiempo e intensidad.
- Realizar un trabajo teórico-práctico que englobe los contenidos vistos durante el curso de manera general.

PENDIENTES

Los alumnos (independientemente del nivel en el que se encuentren) que no vayan superando las distintas evaluaciones, realizarán las pruebas, exámenes o trabajos que el profesor en cuestión proponga en el grupo a todos aquellos alumnos afectados para ir recuperándolas, o realizarán las recuperaciones de cada evaluación en la prueba extraordinaria de Junio (ESO) o exámenes finales para los alumnos de Bachillerato.

En el caso de alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior, será por acuerdo adoptado en Reunión del Departamento, el profesor que le esté impartiendo este curso el que pasará los exámenes prácticos y los exámenes teóricos correspondientes por evaluación en los cursos que se tenga suspenso. Esto se podrá aprobar por evaluación o en la prueba extraordinaria de septiembre. Será el profesor del curso donde esté matriculado el alumno, el encargado de este seguimiento a lo largo del curso actual.

PENDIENTES DE 1º DE BACHILLERATO

Aquellos alumnos que cursando 2º de bachillerato tuvieran la educación física suspensa de 1º de bachillerato tendrán dos formas de recuperar la asignatura:

Por un lado al existir clases en nocturno y diurno se les da la posibilidad de asistir de forma presencial a las clases y cursar la asignatura como un alumno más de 1º de bachillerato.

Por otro, los alumnos que renuncien a ese derecho tendrán la obligación de superar un examen teórico y uno práctico por evaluación, de los contenidos cursados

por los alumnos de 1º de bachillerato, bien con alguno de los profesores que imparten esos niveles durante el curso actual, o bien a cargo del jefe/a de departamento.

En el caso de tener que presentarse al examen final, lo hará en la misma fecha y horario que los bachilleratos en este curso, e igualmente, será evaluado por un miembro del departamento que imparta clases en 1º de bachillerato, o por el jefe/a de departamento.

PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE (TODOS LOS NIVELES)

Se evaluará:

- Teoría: examen de los conceptos teóricos que se hayan impartido en cada curso.
- Práctica: Examen de dominio de los gestos técnicos básicos de las *actividades deportivas y artísticas* que se impartieron en el curso, o de las que tuviera que superar. Por medio de un test de ejecución en circuito que integre las distintas habilidades o con pruebas aisladas.

De cara a la nota final, se aplicarán los porcentajes fijados por los profesores de cada curso siguiendo la programación.

NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Área de Educación Física, a diferencia de la mayoría de las áreas del currículo, es eminentemente procedimental, siendo la carga total de la asignatura con respecto a dicho apartado muy elevada.

Ello no significa que desde nuestra área no demos la importancia que se merece a las nuevas tecnologías y por ello que muchos de los aspectos conceptuales de la asignatura se trabajan desde los ordenadores en las aulas, así como para trabajos de distinto tipo: búsqueda de información, completar conceptos, realización de fichas, ponencias en clase... siguiendo unas directrices básicas realizadas por el profesor. Debemos aprovechar estos medios tanto en el centro educativo, como cada alumno en casa o en los ordenadores disponibles en la biblioteca del centro.

Por otro lado, al no tener todas las instalaciones cerradas, cuando haga mal tiempo, se llevará a los alumnos al aula y se utilizarán los ordenadores, como los medios audiovisuales para completar los contenidos conceptuales.

EVALUACIÓN DEL PROFESOR

Al final del curso pasaremos a los alumnos una encuesta anónima para poder evaluar nuestro trabajo, de esta manera intentaremos mejorar los aspectos no superados. Haremos una valoración cuantitativa y otra cualitativa, el modelo que presentaremos este año será el siguiente:

Evaluación del profesor

Nombre del profesor

Puntúa de 1 a 5 rodeando con un círculo, cada uno de los aspectos que aparecen a continuación relacionados con las clases de Educación Física, teniendo en cuenta que la puntuación 1 muy mal o muy deficiente y la puntuación 5 significa muy bien o excelente.

El profesor/a en relación con la asignatura

Es	puntual y cumple los horarios	1	2	3	4	5
	Muestra entusiasmo por la asignatura	1	2	3	4	5
	Domina y conoce la asignatura	1	2	3	4	5
	Prepara y organiza bien las clases y las hace entretenidas	1	2	3	4	5
	Explica de antemano los objetivos a conseguir y la forma de evaluar/calificar	1	2	3	4	5
	Sabe combinar la teoría y la práctica	1	2	3	4	5
	Utiliza ejemplos útiles para explicar	1	2	3	4	5
	Se comunica de forma clara y es fácil de entender	1	2	3	4	5
	Sabe relacionar la asignatura con nuestros intereses	1	2	3	4	5

El profesor/a en relación con los alumnos

Respeto y trata por igual a todos los alumnos	1	2	3	4	5
Crea un buen ambiente en la clase	1	2	3	4	5
Sabe como motivarnos y nos transmite su entusiasmo por la asignatura	1	2	3	4	5
La clase de EF nos parece interesante para los alumnos	1	2	3	4	5
Es receptivo/a y está abierto/a a nuestras sugerencias	1	2	3	4	5
Se adapta a las dificultades de los alumnos	1	2	3	4	5

El alumno en relación con el profesor/a y la asignatura

Me gustaría tener esta asignatura con este profesor/a	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Total

PUNTUACIONES						
--------------	--	--	--	--	--	--

Valoración de los resultados

1. Valoración cuantitativa: Al menos 48 puntos en total para obtener una valoración satisfactoria. A partir de aquí mejora la puntuación a medida que aumentan los puntos.
2. Valoración cualitativa: Análisis de aspectos evaluados. Utilizar para ello la plantilla siguiente. Cada aspecto evaluado debería tener como mínimo una puntuación igual o superior al número de alumnos que han respondido al mismo, multiplicado por tres. El profesor/a debería reflexionar sobre aquellos aspectos cuya valoración está por debajo de este mínimo.

El profesor/a en relación con la asignatura	Puntuación total evaluadosx3	observaciones
Es puntual y cumple los horarios		
Muestra entusiasmo por la asignatura		
Domina y conoce la asignatura		

Prepara y organiza bien las clases y las hace entretenidas		
Explica de antemano los objetivos a conseguir y la forma de evaluar/calificar		
Sabe combinar la teoría y la práctica		
Utiliza ejemplos útiles para explicar		
Se comunica de forma clara y es fácil de entender		
Sabe relacionar la asignatura con nuestros intereses		

El profesor/a en relación con los alumnos

	Puntuación total evaluadosx3	observaciones
Respeto y trata por igual a todos los alumnos		
Crea un buen ambiente en la clase		
Sabe como motivarnos y nos transmite su entusiasmo por la asignatura		
La clase de EF nos parece interesante para los alumnos		
Es receptivo/a y está abierto/a a nuestras sugerencias		
Se adapta a las dificultades de los alumnos		

El alumno en relación con el profesor/a y la asignatura

	Puntuación total evaluadosx3	observaciones
Me gustaría tener esta asignatura con este profesor/a		

(Esta encuesta se pasara de forma voluntaria por parte de los profesores que a sí lo deseen, por otro lado tampoco no hay que pasársela a todos los cursos y niveles del centro solo a los que consideremos necesario u oportuno).

ACTIVIDAD	FECHA PREVISTA	PRESUPUESTO	curso	PROFES
Cross Baluarte Badajoz	Enero 2014	0€	3º eso y 4º A	Gabriel Nogales y Yolanda
Piragüismo y Senderismo. Márgenes del río Guadiana	Octubre 2013 y/o Abril 2014	3€/niño + bus urbano	1º, 2º, 3º eso 4º eso. Bachillerato	Gabriel, Celia, Manoli Yolanda, Héctor y Mª del Mar
Ruta cicloturista de Orientación	Abril/ Mayo 2014	0€		Gabriel Nogales
Salidas por la ciudad. Carrera continua y/o senderimso	1º trimestre	0€	1º, 2º, 3º eso 4º eso. Bachillerato	Gabriel, Celia, Manoli Yolanda, Héctor y Mª del Mar

PROGRAMACIÓN EF 2013-14

Salidas en Bici	1 salida cada trimestre	0€	Bachillerato y 4º eso	Celia, Yolanda y Manoli
Salida estación de esquí Covatilla. Inglés	1º ó 2º trimestre	200€	1º y 4º Eso biligüe inglés	Coti y Yolanda
Asistencia Evento deportivo Real Madrid	2º ó 3º trimestre	Bus Madrid	1º eso	Héctor
Asistencia Master series Madrid	2º ó 3º trimestre	Bus Madrid	1º Bachillerato	Héctor

BADAJOS 14 OCTUBRE 2013

FdO.: Yolanda Hermoso Vega