

PROGRAMACIÓN DEL

DEPARTAMENTO DE E.F. PARA

E.S.O.

CURSO 16/17



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	4
2.1. Generales de la etapa.	4
2.2. Generales de la materia.	5
2.3. Objetivos por cursos	6
3. COMPETENCIAS CLAVES	15
4. CONTENIDOS	18
4.1. Criterios para secuenciación y selección de los contenidos.....	18
4.2. Contenidos por cursos.....	19
4.2.1. Selección y secuenciación de las unidades didácticas por curso	19
4.2.2. Contenidos por unidades didácticas y curso	19
5. METODOLOGÍA	27
5.1. Orientaciones metodológicas	27
5.2. Estrategias metodológicas.....	27
5.3. La lectura como estrategia. La expresión oral	28
5.4. Utilización de los recursos TIC.	28
6. FOMENTO DE LA LECTURA	29
6.1. Evaluación de las lecturas	29
7. MATERIALES Y RECURSOS	29
7.1. Recursos materiales:	29
7.1.1. Recursos habituales.....	29
7.1.2. Recursos puntuales en el tiempo.....	29
7.1.3. Libros de texto	29
7.2. Recursos humanos:	29
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	30
8.1. Recuperación de alumnos con materias pendientes de cursos anteriores	30
8.2. Atención a los alumnos repetidores	30
8.3. Atención a los alumnos con altas capacidades	30
8.4. Alumnos exentos de la práctica	30
9. INTERDISCIPLINARIEDAD	31
10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	31
11. TEMAS TRANSVERSALES	32
12. EVALUACIÓN	33
12.1. Evaluación del alumnado	33
12.1.1. Criterios de evaluación por cursos.....	33
12.1.2. Criterios para la evaluación de las competencias claves.	34
12.1.3. Criterios de calificación	36
12.1.4. Evaluación extraordinaria	37
12.2. Instrumentos de evaluación.....	37
12.3. Evaluación de la práctica docente	39
13. BIBLIOGRAFÍA	39
14. ANEXO	40
14.1. Programación educación física sección bilingüe. Currículo integrado.....	40



1. INTRODUCCIÓN

La presente programación ha sido elaborada por los miembros del Departamento de Educación Física del IES Capellanía, para el curso escolar 2016-17, de forma consensuada y siguiendo las directrices del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica.

El Departamento de Educación Física se compromete a desarrollar las siguientes líneas de actuación e intentar alcanzar los siguientes objetivos:

- Adoptar distintas medidas pedagógicas encaminadas a favorecer el mantenimiento o incremento de los porcentajes de promoción que se sitúan en torno al 85%.
- Establecer estrategias de motivación y refuerzo para alumnos con la materia pendiente y para alumnos repetidores de manera que permitan adaptarse a las necesidades de los alumnos.
- Llevar a cabo adaptaciones curriculares no significativas, en los aspectos procedimentales, con aquellos alumnos que presenten dificultades motoras y, en los aspectos conceptuales, para aquellos con dificultades en sus procesos de asimilación de conceptos, por partir de unas capacidades, competencias o nivel de conocimientos muy bajos en el área, con el asesoramiento del Dpto. de orientación.
- Adoptar medidas de refuerzo y motivación para atender a aquellos alumnos con altas capacidades intelectuales: mediante trabajos de profundización, y a aquellos con altas aptitudes en determinados contenidos procedimentales, tareas de gran responsabilidad como la ayuda a compañeros con mayores dificultades.
- Fomentar la lectura comprensiva y la comunicación lingüística escrita del alumnado a través de distintas actividades.
- Participar de forma activa en los Programas y Planes educativos desarrollados por el profesorado del centro, encaminados a la mejora de la educación, intentando crear un proyecto educativo global e integrado.
- Colaborar en todas aquellas medidas y actuaciones encaminadas a mejorar el clima de convivencia: atención del Aula de Convivencia, sistema de aviso inmediato a los padres de las incidencias de sus hijos; planes de acción tutorial en coordinación con el Departamento de Orientación y participación en el programa de tutoría individualizada, para atender a aquellos alumnos con problemas de integración o comportamiento.
- Optimizar y racionalizar las actividades complementarias del departamento, a fin de que sean diseñadas teniendo en cuenta su idoneidad para el desarrollo de los contenidos del currículum, programadas de forma racional a lo largo del curso y organizadas con actividades de trabajo tanto para los alumnos que asisten como para los que no asisten a la actividad pero sí al centro.

COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO:

El departamento de E.F durante el presente curso 2016/17 impartirá la asignatura de E.F.

Miembros del departamento; Ángel Cosano , Antonio Bermúdez y África Bergillos

Materias que grupos que imparten los miembros del departamento:

Ángel Cosano; Educación Física a los grupos de 3º E.S.O., 1º bachillerato, la optativa de Actividad física y Salud de 2º bachillerato y un grupo de 4º E.S.O. no bilingüe

Antonio Bermúdez ; Educación Física a los grupos de 1º E.S.O. y un grupo de 4º E.S.O. no bilingüe. Biología y Geología bilingüe a 2 grupos de 1º E.S.O.

África Bergillos; Educación Física a los grupos de 2º E.S.O. y a 2 grupos de 4º E.S.O. bilingües. Biología y Geología bilingüe a 1 grupo de 1º E.S.O. y Recuperación de ámbito científico-tecnológico a un grupo de 2º E.S.O.

2. OBJETIVOS

2.1. Generales de la etapa.

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de enseñanza y aprendizaje para cada una de las enseñanzas. El currículo estará integrado por los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa; las competencias, o capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos; los contenidos, o conjuntos de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias; la metodología didáctica, que comprende tanto la descripción de las prácticas docentes como la organización del trabajo de los docentes; los estándares y resultados de aprendizaje evaluables; y los criterios de evaluación del grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa. Uno de los pilares centrales de la reforma educativa operada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, descansa sobre una nueva configuración del currículo de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

Entre los fines de la educación se resaltan el pleno desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas del alumnado, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, el reconocimiento de la diversidad afectivo-sexual, así como la valoración crítica de las desigualdades, que permita superar los comportamientos sexistas. Asimismo se propone el ejercicio de la tolerancia y de la libertad, dentro de los principios democráticos de convivencia, y la prevención de conflictos y su resolución pacífica. Se insiste en la preparación del alumno para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable. La relación completa de principios y fines permitirá asentar sobre bases firmes el conjunto de la actividad educativa.

Respecto a la Educación Secundaria Obligatoria debe combinar el principio de una educación común con la atención a la diversidad del alumnado, permitiendo a los centros la adopción de medidas organizativas y curriculares que resulten más adecuadas a las características de los alumnos.

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria, consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA
a.- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b.- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c.- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
d.- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e.- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
f.- Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
g.- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
h.- Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
i.- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
j.- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
k.- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la Educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
l.- Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2. Generales de la materia.

OBJETIVOS GENERALES DE LA MATERIA DE E.F.
1.- Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2.- Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3.- Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Departamento de Educación Física. Programación

4.- Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5.- Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6.- Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7.- Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9.- Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10.- Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11.- Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12.- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2.3 Objetivos por cursos

Los objetivos de cada curso se van a relacionar con las unidades didácticas con las que, a través de su trabajo, se pretenden alcanzar aquellos, aunque muchos de los objetivos se pueden alcanzar mediante el trabajo de cualquier unidad didáctica. A continuación se establecen los objetivos de cada curso estructurados por bloques de contenidos.

OBJETIVOS DE 1º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
El calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iniciar a los alumnos en la comprensión de los conceptos de actividad física y de adaptación del organismo al ejercicio físico. 2. Conocer y vivenciar el calentamiento general como la primera fase de la adaptación del organismo al ejercicio físico. 3. Conocer la estructura básica y las fases del calentamiento general. 4. Familiarizar a los alumnos con los conceptos relacionados con la condición física, a partir de la asimilación de ideas básicas sobre ellos. 5. Desarrollar actitudes relacionadas con la capacidad de mostrarse comprometido con las propias actuaciones cuando también se tiene la opción de no actuar (libertad).
Actividad física y salud	<ol style="list-style-type: none"> 6. Conocer los hábitos positivos y negativos para la salud, y suscitar la reflexión de los alumnos sobre sus consecuencias. 7. Iniciar a los alumnos en la toma de conciencia de la necesidad de controlar y adoptar posturas correctas, y evitar las perjudiciales que incidan negativamente en su salud. 8. Iniciar en el trabajo de la prevención de patologías vinculadas a la postura corporal. 9. Tomar conciencia de la importancia del desayuno en la ingesta diaria. 10. Conocer los objetivos y utilizar actividades de la relajación en el proceso de vuelta a la calma tras la actividad física. 11. Desarrollar actitudes que impliquen la consideración y deferencia hacia las actuaciones de los compañeros/as (respeto).

BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Capacidades físicas básicas	<p>12. Familiarizarse desde la práctica con conceptos vinculados a la condición física: capacidades físicas y capacidades motoras.</p> <p>13. Reflexionar en grupo sobre las tareas que se realizan, y experimentar la realización autónoma de ejercicios físicos en pequeños grupos sin la intervención del profesor.</p> <p>14. Conocer métodos de valoración de las capacidades físicas en el contexto de valoración de la condición física, su ejecución y su utilidad.</p> <p>15. Medir el nivel de desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia orgánica.</p> <p>16. Iniciar a los alumnos en el uso de la ficha individual de registros como elemento de recogida de datos de valoración de la condición física.</p> <p>17. Desarrollar actitudes que generen conocimiento y actuación en función de las propias limitaciones y debilidades (humildad).</p>
Acondicionamiento físico	<p>18. Introducir a los alumnos en los conceptos vinculados a la valoración de la condición física y suscitar el interés por la autovaloración.</p> <p>19. Iniciar a los alumnos en las tareas del calentamiento autónomo desde el trabajo en grupo.</p> <p>20. Iniciar un plan de trabajo individualizado para la mejora de la resistencia.</p> <p>21. Iniciar a los alumnos en los mecanismos de control del esfuerzo a través del aprendizaje de la toma de pulsaciones (frecuencia cardiaca).</p> <p>22. Conocer y valorar la necesidad de la higiene corporal después del ejercicio físico.</p> <p>23. Desarrollar actitudes que impliquen la forma de actuar caracterizada por obrar con cuidado y atención en lo que se dice y en lo que se hace (responsabilidad).</p>
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Los ejercicios de suelo en gimnasia deportiva	<p>24. Realizar prácticas con los patrones básicos del movimiento: desplazamientos, giros y volteretas.</p> <p>25. Ampliar el repertorio de habilidades básicas para favorecer el aprendizaje de habilidades específicas y deportivas.</p> <p>26. Asumir las capacidades individuales de movimiento.</p> <p>27. Distinguir los ejercicios gimnásticos de suelo.</p> <p>28. Mejorar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y el esquema corporal.</p> <p>29. Desarrollar actitudes relacionadas con la honestidad durante la práctica de actividades jugadas.</p>
Las habilidades y las destrezas	<p>30. Ampliar el repertorio de habilidades básicas para favorecer el aprendizaje de otras habilidades específicas y deportivas.</p> <p>31. Participar en las actividades físicas de acuerdo con las capacidades individuales.</p> <p>32. Distinguir los conceptos de habilidades habituales, básicas y específicas, así como los componentes del movimiento.</p> <p>33. Mejorar las cualidades físicas y coordinativas.</p> <p>34. Desarrollar actitudes relacionadas con la honestidad durante la práctica de actividades jugadas.</p>
Las carreras en el atletismo (obstáculos y relevos)	<p>35. Mejorar la técnica de carrera.</p> <p>36. Diferenciar los conceptos de carreras de fondo y de velocidad.</p> <p>37. Comprender la necesidad de variar la zancada y la frecuencia de carrera.</p> <p>38. Conocer los aspectos fundamentales para correr de forma eficiente.</p> <p>39. Mejorar la condición física inicial.</p> <p>40. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la felicidad.</p> <p>41. Conocer las técnicas de las diferentes modalidades de carrera.</p> <p>42. Acercar a los alumnos las competiciones, potenciando la participación y no tanto el énfasis de la victoria, así como valorando el componente educativo y de aprendizaje que tienen las derrotas.</p>
El balonmano	<p>43. Comprender el significado del trabajo colectivo.</p> <p>44. Apreciar el valor de los esfuerzos individuales en favor del grupo. Practicar y conocer las habilidades básicas del balonmano.</p> <p>45. Comprender el desarrollo táctico y reglamentario del balonmano.</p> <p>46. Aceptar la práctica deportiva de los alumnos con discapacidad.</p>

	47. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la unidad.
Los juegos tradicionales	48. Mejorar la condición física general. 49. Conocer la cultura popular de los diferentes pueblos. 50. Aceptar los roles que les corresponden en los diferentes juegos. 51. Aceptar las posibilidades y limitaciones propias de cada uno. 52. Respetar las normas y las reglas de los juegos. 53. Desarrollar actitudes de sintonía, acuerdo y amistad.
Los malabares	54. Conocer las diferentes modalidades de malabarismos. 55. Mejorar la coordinación dinámica general y la óculo-manual 56. Participar en actividades individuales y grupales. 57. Practicar actividad física sin fines competitivos. 58. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la sencillez. 59. Entender la dificultad de algunas tareas.
Los deportes de adversario y de raqueta (bádminton)	60. Vencer estereotipos sobre el contacto corporal entre las personas. 61. Conocer deportes poco practicados habitualmente. 62. Mejorar el esquema corporal y el bagaje perceptivo del alumno. 63. Favorecer la participación conjunta de ambos sexos. 64. Mejorar especialmente la fuerza y la coordinación corporal. 65. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la felicidad. 66. Adquirir conocimientos suficientes para organizar una competición deportiva a través de actividades o deportes de raqueta. 67. Manejar implementos afines a las actividades deportivas de raqueta.
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Expresión corporal y juegos rítmicos	68. Fomentar la confianza, la comunicación y el conocimiento entre los miembros del grupo. 69. Desarrollar la capacidad gestual y expresiva del individuo. 70. Dramatizar situaciones. 71. Participar en actividades con soporte musical. 72. Formar una imagen de sí mismo lo más cercana a la realidad. 73. Participar en actividades grupales, colaborando y aportando ideas propias. 74. Desarrollar las capacidades afectivas, de actitud y de conocimiento estratégico. 75. Iniciar a los alumnos en la toma de conciencia del ritmo, personal o exterior, y en la investigación del movimiento. 76. Promover en el alumno el uso de la imaginación y la creatividad en el movimiento. 77. Fomentar el gusto por el uso y descubrimiento de las posibilidades corporales. 78. Aprender a valorar el proceso de búsqueda en sí mismo, activando la creatividad, la relación entre conceptos, y la toma de decisiones sobre las acciones y las conductas. 79. Desarrollar la tolerancia hacia otras conductas y modos de ser diferentes.
BLOQUE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Actividades en la naturaleza	80. Realizar actividades físicas en el medio natural. 81. Solucionar los distintos problemas que plantean los entornos naturales. 82. Conocer los distintos tipos de deportes en el medio natural. 83. Valorar las diferentes actitudes ante el medio que nos rodea. 84. Tomar conciencia de los problemas que afectan al medio natural. 85. Aprender a respetar a los compañeros, el material y la naturaleza.

OBJETIVOS DE 2º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Diseño del calentamiento	1. Iniciar a los alumnos en el control del ejercicio físico a través de la comprensión de los conceptos de volumen e intensidad de trabajo. 2. Conocer y vivenciar la importancia y los tipos de respiración, así como aprender y realizar ejercicios para su mejora. 3. Conocer y comprender los efectos del calentamiento en los sistemas y aparatos del cuerpo, identificándolos con el proceso de adaptación del organismo al ejercicio físico.

	<p>4. Comprender y utilizar pautas definidas para la elaboración de un calentamiento general.</p> <p>5. Profundizar en conceptos relacionados con la condición física y su valoración, a través de la determinación del índice cardiaco en la adaptación del sistema cardiovascular al ejercicio.</p> <p>6. Desarrollar actitudes relacionadas con la capacidad de mostrarse comprometido con las propias actuaciones cuando también se tiene la opción de no actuar.</p>
La salud y el ejercicio físico	<p>7. Conocer las consecuencias negativas para la salud del hábito de fumar, y suscitar la reflexión de los alumnos sobre sus consecuencias y la incidencia de la actividad física en su evitación.</p> <p>8. Tomar conciencia de la importancia de una adecuada nutrición en el momento de desarrollo y crecimiento en que se encuentran.</p> <p>9. Tomar conciencia de las consecuencias negativas derivadas de una inadecuada nutrición para la salud física, psicológica y social.</p> <p>10. Profundizar en la toma de conciencia por parte de los alumnos de la necesidad de controlar y adoptar posturas correctas y evitar las perjudiciales que inciden negativamente en su salud.</p> <p>11. Desarrollar actitudes que impliquen la consideración y deferencia hacia las actuaciones de los compañeros/as.</p>
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Desarrollo de las capacidades físicas	<p>12. Medir el nivel de desarrollo de la fuerza, la flexibilidad, la velocidad y la resistencia orgánica en el inicio de curso.</p> <p>13. Iniciar la realización autónoma de tareas de autovaloración de la condición física.</p> <p>14. Reflexionar sobre los resultados, estableciendo comparaciones sobre su evolución.</p> <p>15. Introducir a los alumnos en las tareas de valoración de la condición física y suscitar el interés por la autovaloración y la mejora de las capacidades físicas.</p> <p>16. Desarrollar actitudes que generen conocimiento y actuación en función de las propias limitaciones y debilidades.</p>
Mejora de las capacidades físicas	<p>17. Conocer los factores que influyen en el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas.</p> <p>18. Conocer los conceptos básicos de resistencia aeróbica y flexibilidad.</p> <p>19. Relacionar las capacidades de resistencia y flexibilidad con los distintos órganos y aparatos vinculados a ellas.</p> <p>20. Conocer y practicar los métodos básicos de acondicionamiento de la resistencia aeróbica y la flexibilidad.</p> <p>21. Tomar conciencia de la influencia para la salud del acondicionamiento sistemático de la resistencia y la flexibilidad.</p> <p>22. Desarrollar actitudes que impliquen la forma de actuar caracterizada por obrar con cuidado y atención en lo que se dice y en lo que se hace.</p>
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Lanzamientos en atletismo	<p>23. Conocer las técnicas de las diferentes especialidades de lanzamientos en atletismo.</p> <p>24. Ejecutar de forma básica cada uno de los tipos de lanzamientos.</p> <p>25. Manipular de forma correcta los objetos a lanzar.</p> <p>26. Tomar las medidas de seguridad necesarias para llevar a cabo las clases.</p> <p>27. Dominar la técnica de impulso en el lanzamiento de peso.</p> <p>28. Dominar el giro del disco.</p> <p>29. Controlar los volteos y giros en el lanzamiento de martillo.</p> <p>30. Fomentar las relaciones sociales, así como favorecer las normas de convivencia, la tolerancia y el respeto entre los componentes de la escuela.</p> <p>31. Acercar a los alumnos las competiciones, potenciando la participación y no el énfasis de la victoria, y valorando el componente educativo y de aprendizaje que tienen las derrotas.</p>
El fútbol	<p>32. Participar, con independencia del nivel de juego que se posea, en actividades de fútbol, mostrando actitudes de cortesía, orden, corresponsabilidad, cercanía y apoyo a los demás, fomentando el valor de la unidad.</p> <p>33. Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos básicos del fútbol y fútbol sala.</p> <p>34. Conocer los recursos existentes en la zona para la práctica del fútbol y el fútbol sala, fomentando la misma y valorando los aspectos de relación que tiene el fútbol como práctica recreativa.</p> <p>35. Desarrollar las cualidades físicas a través de la práctica del fútbol, así como los</p>

Departamento de Educación Física. Programación

	<p>mecanismos de percepción, decisión y ejecución.</p> <p>36. Aplicar los fundamentos técnicos en situaciones tácticas de juego. Entender que todos participan en el ataque y en la defensa.</p> <p>37. Respetar las normas, a los compañeros, al profesor, el material, a los árbitros, etc.</p>
Los juegos tradicionales de fuerza	<p>38. Perfeccionar las habilidades y destrezas básicas en diferentes entornos y situaciones.</p> <p>39. Mejorar las cualidades físicas básicas, principalmente la fuerza.</p> <p>40. Valorar los juegos populares como una forma de expresión cultural.</p> <p>41. Aceptar los roles que corresponden en los diferentes juegos.</p> <p>42. Respetar a los compañeros en el desarrollo de los juegos.</p> <p>43. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la paz.</p>
El unihockey	<p>44. Conocer el desarrollo de juegos alternativos.</p> <p>45. Participar en actividades físicas con un espíritu participativo perfeccionando las relaciones socio-afectivas con el resto de compañeros de clase.</p> <p>46. Desarrollar las cualidades físicas básicas.</p> <p>47. Acostumbrarse a trabajar en equipo.</p> <p>48. Manejar implementos afines a las actividades deportivas.</p> <p>49. Fomentar el desarrollo de actitudes relacionadas con la sencillez.</p>
Los juegos de palas	<p>50. Conocer los juegos de raqueta y/o palas tanto competitivos como de carácter recreativo.</p> <p>51. Participar en actividades físicas competitivas y no competitivas.</p> <p>52. Disfrutar de la actividad motriz y fomentar el desarrollo de actitudes relacionadas con la sencillez.</p> <p>53. Adquirir conocimientos suficientes para organizar una competición deportiva a través de actividades o deportes de raqueta.</p>
Los malabares II: el circo	<p>54. Conocer las diferentes modalidades de malabarismos.</p> <p>55. Mejorar la coordinación dinámica general y la óculo-manual</p> <p>56. Participar en actividades individuales y grupales.</p> <p>57. Practicar actividad física sin fines competitivos.</p> <p>58. Desarrollar actitudes relacionadas con el valor de la sencillez.</p> <p>59. Entender la dificultad de algunas tareas.</p>
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Los elementos de la expresión	<p>60. Conocer nuevas formas de comunicación a través de la creación e interpretación de mensajes por vías distintas a las habituales.</p> <p>61. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades expresivas.</p> <p>62. Desarrollar la creatividad.</p> <p>63. Participar de forma cooperativa en actividades de integración grupal.</p> <p>64. Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la expresión corporal.</p> <p>65. Fomentar la colaboración y el respeto hacia los demás.</p>
BLOQUE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
El senderismo	<p>66. Mejorar la condición física general.</p> <p>67. Conocer el material necesario para la marcha en el medio natural.</p> <p>68. Realizar actividades físicas en el medio natural.</p> <p>69. Reflexionar sobre las actividades de orientación y excursionismo.</p> <p>70. Respetar a los compañeros, el material y el medio ambiente, y mostrarse solidario con los mismos.</p>
OBJETIVOS DE 3º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Los beneficios del ejercicio físico	<p>1. Profundizar en las implicaciones orgánicas del ejercicio físico relacionadas con la adaptación del organismo al esfuerzo, y los beneficios de ésta en los distintos órganos y sistemas.</p> <p>2. Profundizar en el concepto de control de la intensidad del esfuerzo, a través de la determinación de la zona de actividad cardiaca en función del tipo de esfuerzo.</p> <p>3. Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y la adaptación orgánica al esfuerzo.</p> <p>4. Realizar de forma autónoma tareas de análisis y valoración de la condición física.</p>

	5. Desarrollar actitudes relacionadas con la honestidad: sinceridad, justicia, acuerdo o amistad.
La salud y el ejercicio físico	6. Conocer las consecuencias negativas para la salud del uso de drogas, y suscitar la reflexión de los alumnos sobre sus consecuencias y la incidencia de la actividad física en su evitación. 7. Profundizar en la toma de conciencia por parte de los alumnos de la necesidad de controlar y adoptar posturas correctas, a partir del conocimiento del equilibrio/desequilibrio pélvico y sus consecuencias. 8. Conocer y valorar los componentes nutricionales de la dieta y su relación con la actividad físico-deportiva. 9. Desarrollar actitudes de justicia, armonía y reconciliación.
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
La resistencia y la flexibilidad	10. Conocer las fuentes de obtención de energía en relación con los distintos tipos de esfuerzo. 11. Relacionar los tipos de resistencia con los tipos de esfuerzo y las fuentes de obtención de energía. 12. Reflexionar sobre los resultados, estableciendo objetivos de mejora. 13. Introducir a los alumnos en las tareas de diseño y planificación de actividades encaminadas a la mejora de los resultados de los test. 14. Desarrollar actitudes para favorecer el desarrollo de los valores relativos a la sencillez.
El entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad	15. Conocer las fórmulas para el acondicionamiento físico general. 16. Controlar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y la adaptación orgánica al esfuerzo. 17. Controlar la frecuencia cardiaca según el esfuerzo realizado. 18. Profundizar en el desarrollo físico a través de la resistencia y de la flexibilidad. 19. Desarrollar actitudes de participación en las actividades de acondicionamiento físico con alegría y felicidad.
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Los saltos en gimnasia deportiva	20. Mejorar las capacidades para el salto. 21. Ampliar el repertorio de habilidades específicas y deportivas. 22. Conocer las posibilidades de movimiento propias y ajenas. 23. Conocer los diferentes tipos de saltos específicos, así como el origen de la gimnasia como modalidad deportiva. 24. Mejorar las capacidades coordinativas y la condición física inicial. Desarrollar actitudes relacionadas con la cooperación durante la práctica de actividades jugadas y el aprendizaje de habilidades deportivas.
Los concursos en el atletismo	25. Conocer las técnicas de las diferentes modalidades de salto y de lanzamiento en el atletismo. 26. Ejecutar de forma básica alguna de las modalidades de salto en el atletismo. 27. Desarrollar la fuerza impulsora en extremidades superiores e inferiores. 28. Potenciar la participación de cualquier alumno en el deporte, independientemente de su nivel. 29. Fomentar las relaciones sociales, así como favorecer las normas de convivencia, la tolerancia y el respeto.
El baloncesto	30. Conocer y utilizar en situaciones básicas de juego la técnica y la táctica, así como las consideraciones históricas y reglamentarias correspondientes. 31. Aceptar las reglas y las diferencias existentes relacionadas con la práctica del baloncesto. 32. Desarrollar las cualidades físicas a través de la práctica del baloncesto. 33. Mejorar las capacidades para el trabajo en grupo y para la integración de todos los participantes en actividades deportivas. 34. Desarrollar y aceptar los valores de tolerancia sin adoptar actitudes de rivalidad y menosprecio por los demás.
Juegos populares de lanzamiento	35. Conocer diferentes juegos populares y tradicionales de lanzamiento. 36. Respetar las normas de los juegos así como a los compañeros. 37. Mejorar las cualidades físicas básicas.

	<p>38. Conocer el nivel de práctica de los juegos tradicionales y valorar su interés cultural.</p> <p>39. Perfeccionar las habilidades y destrezas básicas relativas a lanzamientos y recepciones.</p> <p>40. Mostrar actitudes relativas al valor de la libertad: autonomía, independencia y participación.</p>
El frisbi y el beisbol	<p>41. Conocer el desarrollo de nuevos deportes: los juegos alternativos.</p> <p>42. Realizar un tratamiento educativo de los aspectos competitivos del deporte fomentando el trabajo en equipo.</p> <p>43. Mejorar de manera específica las capacidades de lanzamiento y recepción de móviles a través de las modalidades de juego del frisbee y de golpeo a través del béisbol.</p> <p>44. Participar en las actividades independientemente del nivel de aprendizaje.</p> <p>45. Promover el desarrollo de actitudes relacionadas con la humildad: autoestima, superación y constancia.</p>
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
La comunicación no verbal	<p>46. Conocer nuevas formas de comunicación a través de la creación e interpretación de mensajes por vías distintas a las habituales.</p> <p>47. Desarrollar la creatividad.</p> <p>48. Participar de forma cooperativa en actividades de integración grupal.</p> <p>49. Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la expresión corporal.</p> <p>50. Fomentar la solidaridad hacia los demás.</p>
Un espacio para bailar	<p>51. Estimular la socialización y el respeto a través del movimiento.</p> <p>52. Estimular la atención, concentración, memoria, confianza, coordinación y sensibilización corporal a través del tiempo y el espacio.</p> <p>53. Promover el placer de la danza a través del movimiento personal.</p> <p>54. Desarrollar la expresividad a través de elementos temporales y espaciales.</p> <p>55. Aprender los bailes de salón vals y son cubano.</p> <p>56. Fomentar la unidad a través del trabajo grupal.</p>
BLOQUE: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Las carreras de orientación	<p>57. Realizar actividades físicas en el medio natural.</p> <p>58. Conocer las formas básicas de orientarse.</p> <p>59. Interpretar y orientar correctamente un mapa.</p> <p>60. Conocer el funcionamiento de una brújula.</p> <p>61. Localizar balizas y señales utilizando un mapa y una brújula.</p> <p>62. Desarrollar actitudes de responsabilidad con el medio ambiente.</p>
OBJETIVOS DE 4º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Estilo de vida y salud	<p>1. Valorar la realización de actividad física habitual, junto a la dieta equilibrada y los hábitos de vida saludables, como componentes del buen estado de salud física, psicológica y social de las personas.</p> <p>2. Conocer y valorar la necesidad de controlar y compensar las posturas corporales en la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>3. Ampliar los conocimientos de los alumnos en las tareas de prevención y seguridad en la actividad física con prácticas básicas de primeros auxilios.</p> <p>4. Desarrollar actitudes de justicia, armonía y reconciliación.</p>
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
La mejora de la condición física	<p>5. Iniciar a los alumnos en las tareas de análisis de las capacidades físicas, motrices y técnicas implicadas en las actividades físico-deportivas.</p> <p>6. Conocer los elementos y diseñar las actividades del calentamiento específico según la actividad posterior a realizar.</p> <p>7. Sentar las bases para el diseño de un plan de mejora de la condición física.</p> <p>8. Diseñar un plan personalizado para la mejora de la condición física.</p> <p>9. Desarrollar actitudes relacionadas con la honestidad: sinceridad, justicia, acuerdo o</p>

	amistad.
La fuerza y la velocidad	<p>10. Conocer el mecanismo de contracción muscular, los tipos de contracción y las funciones de la contracción muscular.</p> <p>11. Relacionar los tipos de fuerza y velocidad con los tipos de contracción muscular.</p> <p>12. Medir el nivel de desarrollo de las capacidades físicas básicas y la adaptación orgánica al esfuerzo.</p> <p>13. Iniciar a los alumnos en los conceptos, organización y principios del entrenamiento.</p> <p>14. Desarrollar actitudes para favorecer el desarrollo de los valores relativos a la sencillez.</p>
El entrenamiento de la fuerza y la velocidad	<p>15. Conocer y practicar los métodos de acondicionamiento de la fuerza.</p> <p>12. Conocer y practicar los métodos de acondicionamiento de la velocidad.</p> <p>16. Realizar de forma autónoma análisis, valoración de la condición física y establecer objetivos de mejora.</p> <p>17. Desarrollar actitudes de participación en las actividades de acondicionamiento físico con alegría y felicidad.</p>
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
El acrosport	<p>18. Conocer la modalidad deportiva del acrosport.</p> <p>19. Ser capaz de enlazar desplazamientos, giros, saltos, equilibrios y pirámides humanas características del acrosport.</p> <p>20. Ejecutar formaciones básicas de acrosport en parejas, tríos y grupos más numerosos.</p> <p>21. Componer y presentar una coreografía con elementos gimnásticos y acrobáticos.</p> <p>22. Cooperar y colaborar con los compañeros en la formación de pirámides y coreografías.</p> <p>23. Respetar las diferencias individuales y la ejecución de los compañeros.</p>
El atletismo: las pruebas combinadas	<p>24. Conocer la técnica básica de las diferentes pruebas combinadas del atletismo, tanto en categoría masculina como femenina.</p> <p>25. Practicar diversas pruebas atléticas y mejorar la condición física.</p> <p>26. Acercar a los alumnos las competiciones, potenciando la participación y no tanto el énfasis de la victoria, así como valorando el componente educativo y de aprendizaje que tienen las derrotas.</p> <p>27. Fomentar las relaciones sociales, así como favorecer las normas de convivencia, la tolerancia y el respeto.</p>
El voleibol	<p>28. Mejorar los niveles de habilidad y destreza para la práctica satisfactoria del voleibol.</p> <p>29. Conocer los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos del voleibol.</p> <p>30. Poner en práctica los sistemas de juego más habituales en el juego del voleibol y resolver los problemas derivados de la aplicación de los sistemas de juego.</p> <p>31. Ser capaz de organizar una competición de voleibol a nivel educativo.</p> <p>32. Favorecer los procesos de toma de decisión de los alumnos a través de propuestas de autoaprendizaje y autoevaluación.</p> <p>33. Desarrollar valores educativos relacionados con la tolerancia durante la práctica deportiva: valoración de la participación en actividades deportivas frente al resultado de la competición.</p>
Juegos tradicionales del mundo	<p>34. Perfeccionar las habilidades y destrezas básicas y específicas a través de formas jugadas poco habituales.</p> <p>35. Reconocer las costumbres y tradiciones propias de diferentes pueblos del mundo.</p> <p>36. Mejorar la condición física y la coordinación general.</p> <p>37. Adquirir conocimientos sobre juegos motrices de otros países.</p> <p>38. Desarrollar actitudes relativas al valor de la libertad: alegría, satisfacción y gusto por el movimiento y la actividad física.</p>
Rugby y hockey	<p>39. Mejorar los niveles de habilidad y destreza para la práctica satisfactoria del rugby y hockey.</p> <p>40. Conocer los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos más básicos.</p> <p>41. Ser capaz de organizar una competición a nivel educativo.</p> <p>42. Favorecer los procesos de toma de decisión de los alumnos a través de propuestas de autoaprendizaje y autoevaluación.</p> <p>43. Desarrollar valores educativos relacionados con la tolerancia durante la práctica deportiva: valoración de la participación en actividades deportivas frente al resultado de la competición.</p>

BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
Danzo, baile y me relajo	44. Conocer nuevas formas de comunicación a través de la creación e interpretación de mensajes por vías distintas a las habituales. 45. Crear coreografías adaptando nuestros movimientos a diferentes ritmos musicales. 46. Participar de forma cooperativa en actividades de integración grupal. 47. Disfrutar plenamente del movimiento que nos proporciona la expresión corporal. 48. Fomentar la solidaridad hacia los demás.
Ritmo y creación	49. Generar curiosidad e interés por las capacidades corporales. 50. Facilitar el acercamiento al movimiento y a la danza. 51. Desarrollar en el alumno su capacidad de disfrutar del movimiento. 52. Promover el trabajo de grupo, la colaboración y la unidad. 53. Aprender a utilizar la fuerza, la energía y el peso como herramientas para la expresión danzada.
BLOQUE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	OBJETIVOS
La escalada	54. Diferenciar entre actividades de trepa y escalada. 55. Identificar correctamente las posiciones y los movimientos de las manos y de los pies. 56. Equilibrarse de forma correcta mientras progresa por la espaldera utilizando posiciones y movimientos vistos en clase. 57. Solucionar problemas planteados por el profesor adoptando posiciones adecuadas. 58. Proteger de forma adecuada al compañero del posible peligro. 59. Desarrollar actitudes de responsabilidad con el medio ambiente.

3. COMPETENCIAS CLAVES

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, establece una serie de competencias claves que el departamento de Educación Física va a incorporar al currículo con el fin de integrar y acentuar todos aquellos aprendizajes imprescindibles en nuestro área.

Desde el Departamento lo haremos de la siguiente forma:

3.1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

La comunicación, la resolución de conflictos, la integración, los estereotipos sexistas..., en general, la interacción con el entorno y con los compañeros, son aspectos imprescindibles y característicos del área de Educación Física, en contenidos como los juegos y deportes y la expresión corporal, incluso en las actividades en el medio natural; por tanto estos aspectos que se incluyen en esta competencia básica se trabajan de una forma inevitable. Además, trabajaremos y potenciaremos, mediante la lectura de textos relacionados con la Educación Física, ya que se realizan exámenes teóricos, y mediante la propuesta de trabajos teóricos, la lengua escrita.

3.2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT)

La aplicación de fórmulas matemáticas como el test de Ruffier-Dickson, la creación de gráficas sobre la evolución de la talla, el peso, la envergadura... la realización del balance energético personal para controlar la dieta nutricional... así como la utilización del sistema métrico para comprobar sus marcas en distintas pruebas deportivas, son aspectos que utilizaremos y potenciarán esta competencia.

3.3. COMPETENCIA DIGITAL (CD)

El uso de las tecnologías de la información y comunicación por parte de los alumnos, lo vamos a fomentar desde nuestro área con la propuesta de trabajos teóricos complementarios o alternativos a la práctica deportiva, para aquellos alumnos que estén exentos, y posibilitando desde el centro la consulta de información a través de Internet. La grabación de los montajes de expresión corporal a través de videocámaras digitales también va a posibilitar trabajar esta competencia en Educación Física.

3.4. COMPETENCIA PARA APRENDER A APRENDER (CPAA)

Mediante la preparación de sesiones evaluables por el profesor y que deben practicar el resto de compañeros, conocerán las dificultades y problemas de dar clase y aprenderán a atender y captar la información.

3.5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS (CSC)

Nos encontramos en una sociedad "deportivizada". El deporte tiene una influencia en la sociedad muy grande, sobre todo en la edad en la que se encuentran nuestros alumnos. El doping, la violencia en el deporte, las cantidades económicas que se manejan, el deportista como reflejo de los ciudadanos y modo de vida... son temas que se proponen a debate y en trabajos escritos de reflexión en nuestro área. Además, la propuesta de trabajos y de montajes coreográficos favorecerán el desarrollo de esta competencia.

3.6. SENTIDO DE LA INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR (SIEP)

En el área de Educación Física, vamos a ir dándole al alumnado más autonomía con forme vayan avanzando a lo largo de la etapa. Incluso podrían ayudar a organizar competiciones deportivas y ferias de juegos populares para los compañeros de cursos inferiores, si su grado de madurez lo permitiese.

3.7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CEC)

A través de las actividades en el medio natural, en el entorno próximo y lejano de nuestra ciudad y comunidad, como senderismo por la Sierra de Jabalcuza y Jarapalos, actividades en la naturaleza en Nagüelles y actividades deportivas en Sierra Nevada, y mediante la recopilación de juegos populares y danzas del mundo, ayudaremos a los alumnos a ampliar su enriquecimiento cultural. Y mediante la libre expresión y la indagación en el bloque de contenidos de expresión corporal, incluso con la creación de escenarios y coreografías para la representación de teatros y danzas, contribuiremos con el desarrollo artístico del alumnado.

Departamento de Educación Física. Programación

Una vez señalados los Objetivos Generales de la Etapa, los Objetivos Generales de la Materia y la contribución de la Educación Física a las Competencias Claves, se muestra un cuadro explicativo relacionando estos tres aspectos:

OBJETIVOS GRALES. ETAPA	OBJETIVOS DE LA MATERIA	COMPETENCIAS CLAVES
a.- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.	6, 7, 8, 9, 10.	Competencia lingüística. Competencias sociales y cívicas.
b.- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.	1, 2, 3, 4, 5.	Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
c.- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencias sociales y cívicas.
d.- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencias sociales y cívicas.
e.- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10.	Competencia digital.

Departamento de Educación Física. Programación

f.- Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías.
g.- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
h.- Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencia lingüística.
i.- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencia lingüística.
j.- Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencias sociales y cívicas. Conciencia y expresiones culturales.
k.- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la Educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.	Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología. Competencias sociales y cívicas. Conciencia y expresiones culturales.
l.- Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.	9.	Competencia y expresiones culturales..
m.- Adquirir habilidades que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios.	1, 2, 3, 4, 8, 10.	Competencia matemáticas y competencias básicas en ciencias y tecnología. Competencia digital. Competencias sociales y cívicas. Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

n.- Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.	9.	Competencia lingüística. Competencia digital. Conciencia y expresiones culturales. Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
o.- Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.	8.	Competencias sociales y cívicas.
p.- Comprender los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural, valorar las repercusiones que sobre él tienen las actividades humanas y contribuir activamente a la defensa, conservación y mejora del mismo como elemento determinante de la calidad de vida.	6.	Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías..
q.- Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.	9.	Competencia lingüística. Conciencia y expresiones culturales.
r.- Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía.	8.	Conciencia y expresiones culturales.

4. CONTENIDOS

4.1. Criterios para secuenciación y selección de los contenidos

Para la selección de los contenidos nos ajustamos al nivel de desarrollo motor, cognitivo y socioafectivo de los alumnos de cada uno de los niveles. Este nivel de desarrollo de cada curso también influirá en la metodología que usemos. De manera que el tratamiento de los contenidos en los primeros cursos será más lúdico que en el segundo ciclo de la E.S.O.

En cuanto a la secuenciación de los contenidos, primero se van a plantear aquellas unidades didácticas cuyos contenidos estén relacionados con los hábitos de seguridad, higiénicos de cuidado corporal y de actividad física saludable, pues desde el principio interesa crear unos hábitos de comportamiento en los alumnos y alumnas. Por esta misma razón, primero se plantearán aquellas unidades didácticas donde se utilice una metodología más tradicional, donde tengamos un mayor control de los alumnos y alumnas.

A continuación se planifican las unidades didácticas donde se solicitan las cualidades motrices, debido a la importancia de estas capacidades en estas edades (edad de oro de la adquisición de gestos coordinados). En el tercer trimestre se sitúan las unidades didácticas referentes al núcleo temático “Actividades en el medio natural” y las relacionadas con la “Expresión Corporal”. A continuación se expondrá la temporalización de los contenidos por unidades didácticas de cada curso. A pesar de ello, no necesariamente los contenidos que se exponen se darán en el orden en que aparecen; esto irá en función, entre otras cosas, de la disponibilidad horaria de cada profesor, de la disponibilidad de material y de la dinámica interna del Departamento de Educación Física que podrá determinar en un momento dado qué contenidos son más factibles de aplicarse o no, siempre y cuando estén reflejados en esta programación.

4.2. Contenidos por cursos

4.2.1. Selección y secuenciación de las unidades didácticas por curso

1º E.S.O.	2º E.S.O.	3º E.S.O.	4º E.S.O.
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I.	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II.	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III.	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD IV.
LANZAMIENTOS, RECEPCIONES Y GOLPEOS.	GIMNASIA: EJERCICIOS DE SUELO.	HABILIDADES GIMNÁSTICAS: EJERCICIOS DE SALTOS.	ACROSPORT.
BALONMANO.	FÚTBOL-SALA.	BALONCESTO.	VOLEIBOL.
ATLETISMO: CARRERAS Y RELEVOS.	ATLETISMO: LANZAMIENTOS.	ATLETISMO. SALTOS	ATLETISMO: PRUEBAS COMBINADAS Y CARRERAS DE OBSTÁCULOS.
JUEGOS POPULARES.	JUEGOS POPULARES: DE LUCHA Y OTROS.	JUEGOS TRADICIONALES: DE LANZAMIENTO Y PELOTA.	JUEGOS DEL MUNDO.
MALABARES I.	MALABARES II: EL CIRCO	FRISBI Y BEISBOL.	OTROS DEPORTES: RUGBY Y HOCKEY.
BÁDMINTON	LAS PALAS Y EL UNIHOCKEY.	COMUNICACIÓN NO VERBAL, UN ESPACIO PARA BAILAR Y RITMO Y CREACIÓN.	DANZO BAILO Y ME RELAJO.
EXPRESIÓN CORPORAL Y JUEGOS RÍTMICOS.	LOS ELEMENTOS DE LA EXPRESIÓN.		
SENDERISMO.	DEPORTES DE INVIERNO Y SENDERISMO.	ORIENTACIÓN.	DEPORTES MULTIAVENTURAS Y ESCALADA.

Cuando se menciona Condición Física y Salud, se hace referencia a todas las unidades didácticas relacionadas con ese bloque de contenidos.

4.2.2. Contenidos por unidades didácticas y curso

CONTENIDOS DE 1º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
El calentamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. La capacidad y la necesidad de movimiento del cuerpo humano. 2. La adaptación del organismo al ejercicio físico. Sistemas y aparatos que modifican su funcionamiento con el ejercicio físico. 3. Concepto de calentamiento estructurado desde la adaptación del organismo al ejercicio físico. 4. Ejercicios de puesta en marcha del sistema cardiorrespiratorio, de movilidad articular y estiramiento muscular. 5. Fases y metodología básica del calentamiento general. 6. Concepto de condición física a partir del conjunto de capacidades físicas, motoras y psicológicas de la persona. 7. Concepto de condición física ligada a la salud y las variables que la afectan: edad, actitud y hábitos de vida. 8. Acondicionamiento físico general (AFG). 9. Juegos y ejercicios genéricos con diversos agrupamientos (gran grupo, pequeños grupos, parejas), sin y con material. 10. Actitudes de autonomía, independencia, emancipación, dignidad e igualdad.
Actividad física y salud	<ol style="list-style-type: none"> 11. Efectos positivos para la salud de ciertos hábitos: la práctica de ejercicio habitual. La correcta nutrición. Adoptar posturas correctas. 12. El desayuno: primer aporte energético del día. 13. Efectos negativos para la salud de ciertos hábitos: vida sedentaria. Fumar. Ingerir alcohol. Consumir drogas. 14. La postura corporal. Concepto: juego de equilibrios y desequilibrios. Análisis de las

	<p>posturas: posición de sentados, transporte de mochila.</p> <p>15. El control postural. Ejercicios básicos para el control postural.</p> <p>16. Actitudes de comprensión, confianza, autocrítica y búsqueda del sentido de las acciones y opiniones de los demás.</p>
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Capacidades físicas básicas	<p>17. Capacidades físicas. Análisis de las actividades físicas.</p> <p>18. Capacidades físicas básicas. Capacidades motoras.</p> <p>19. Valoración de las capacidades físicas. Los test de aptitud física. Pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad y velocidad. Resistencia.</p> <p>20. Los resultados de los test de aptitud física. La ficha individual de registros.</p> <p>21. Análisis de los resultados de los test.</p> <p>22. Actitudes de constancia, autoestima, superación, adaptación y aceptación.</p>
Acondicionamiento físico	<p>23. La mejora de las capacidades físicas. Nociones básicas sobre su necesidad ligada a la salud y el rendimiento deportivo.</p> <p>24. Acondicionamiento físico específico. Plan de acondicionamiento de la resistencia (AR).</p> <p>25. Calentamiento autónomo: tareas de diseño del calentamiento cooperativo y autónomo por grupos de alumnos y su puesta en práctica en las sesiones con los compañeros.</p> <p>26. Control del esfuerzo en la actividad física. El control de la frecuencia cardiaca.</p> <p>27. La higiene personal.</p> <p>28. Actitudes de compromiso, concienciación, esfuerzo, autoobligación y asunción de las consecuencias de los propios actos.</p>
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Las habilidades y las destrezas	<p>29. Los componentes del movimiento humano: cinestesia, coordinación y cualidades físicas.</p> <p>30. Las habilidades motrices simples y específicas.</p> <p>31. Los giros, desplazamientos, saltos y volteos.</p> <p>32. Los lanzamientos, golpes y recepciones.</p> <p>33. Juegos motrices generales.</p> <p>34. Las actitudes de lealtad, sinceridad, justicia, ecuanimidad y honradez.</p>
Las carreras en el atletismo (obstáculos y relevos)	<p>35. Las pruebas de carrera en el atletismo.</p> <p>36. Juegos desarrollados a través de la carrera.</p> <p>37. Los diferentes tipos de carrera: carrera progresiva, carrera regresiva, carrera con cambios de dirección, carrera al ritmo marcado con palmadas, carrera de velocidad, carreras de fondo, etc.</p> <p>38. Los ejercicios de técnica de carrera y las salidas en el atletismo.</p> <p>39. Las actitudes de respeto y satisfacción por la práctica de actividad física.</p>
El balonmano	<p>40. Los juegos predeportivos relacionados con el balonmano.</p> <p>41. El bote, el lanzamiento y el pase.</p> <p>42. El reglamento y los sistemas de juego.</p> <p>43. El balonmano sentado y el deporte para discapacitados.</p> <p>44. Las actitudes de orden, cortesía y de apoyarse en los compañeros de juego: la deportividad y el fair-play en el deporte.</p>
Los juegos tradicionales	<p>45. El origen y la clasificación de los juegos populares.</p> <p>46. Las normas y las reglas de los juegos.</p> <p>47. Las destrezas básicas en el marco de los juegos populares: carrera, equilibrio y salto.</p> <p>48. El respeto a las actuaciones de los compañeros</p> <p>49. La cooperación y colaboración en el desarrollo de los juegos.</p> <p>50. Juegos diversos: con zancos, de relevos, de persecución, de salto, de equilibrios, etc.</p>
Los malabares	<p>51. Las actividades individuales y grupales con malabares.</p> <p>52. Los golpes verticales y en otras direcciones y el cálculo de velocidades y trayectorias.</p> <p>53. El empleo de ambas extremidades laterales: derecha e izquierda.</p> <p>54. Juegos clásicos desarrollados con pompones en lugar de usar los móviles deportivos habituales.</p>

	<p>55. El empleo de otros elementos para practicar malabares: aros, pelotas de tenis, etc.</p> <p>56. Las actitudes de generosidad, amabilidad, deferencia o la gentileza.</p>
Los deportes de adversario y de raqueta (bádminton)	<p>57. Juegos de empuje, tracciones y desequilibrios.</p> <p>58. Las estrategias básicas de la lucha como modalidad deportiva.</p> <p>59. Las actividades y juegos grupales de lucha.</p> <p>60. El contacto corporal.</p> <p>61. Los agarres, las presas y las caídas.</p> <p>62. Las diferentes modalidades de deportes de adversario.</p> <p>63. La deportividad: las actitudes de respeto y satisfacción por la práctica de actividad física.</p> <p>64. Los diversos deportes de raqueta: tenis, pádel, tenis de mesa, frontenis, bádminton, palas, squash.</p> <p>65. El origen y desarrollo de alguno de estos deportes.</p> <p>66. La práctica de los deportes de raqueta y su desarrollo reglamentario.</p> <p>67. Las competiciones de los deportes de raqueta y su desarrollo recreativo.</p>
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Expresión corporal y juegos rítmicos	<p>68. El conocimiento del propio cuerpo y el de los demás.</p> <p>69. El acercamiento a la dramatización, la improvisación, los juegos de imaginación, la comunicación no verbal, actividades con soporte musical y la relajación.</p> <p>70. El conocimiento y la práctica del ritmo personal y el ritmo grupal.</p> <p>71. La realización de actividades de cooperación para resolver problemas o conflictos.</p> <p>72. La experimentación de la creación de composiciones en grupo.</p> <p>73. La valoración de la cooperación.</p>
BLOQUE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Actividades en la naturaleza	<p>74. El medio ambiente: clasificación y antecedentes de las actividades físicas en el medio natural.</p> <p>75. Los juegos de rastreo y búsqueda de pistas.</p> <p>76. Los juegos de persecución en la naturaleza.</p> <p>77. Las actitudes de solidaridad en el medio natural.</p>
CONTENIDOS DE 2º DE ESO	
BLOQUE: SALUD Y CALIDAD DE VIDA	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Diseño del calentamiento	<p>1. El calentamiento. Efectos del calentamiento en el organismo: aparato locomotor, sistema cardiovascular y sistema respiratorio.</p> <p>2. Pautas para la elaboración de un calentamiento general.</p> <p>3. El control del esfuerzo en el ejercicio físico: volumen e intensidad de trabajo. Conceptos básicos.</p> <p>4. La respiración: importancia, tipos y mejora.</p> <p>5. La recuperación tras el esfuerzo.</p> <p>6. Valoración de la condición física. El índice cardíaco.</p> <p>7. Actitudes de autonomía, independencia, emancipación, dignidad e igualdad.</p>
La salud y el ejercicio físico	<p>8. Efectos sobre el organismo del hábito de fumar. La actividad física y las actitudes ante el tabaco.</p> <p>9. La nutrición y la actividad física. Implicaciones para la salud.</p> <p>10. La postura corporal. La columna vertebral como eje postural.</p> <p>11. Levantar cargas y posición de dormir.</p> <p>12. Actitudes de comprensión, confianza, autocrítica y búsqueda del sentido de las acciones y opiniones de los demás.</p>
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Desarrollo de las capacidades físicas	<p>13. Capacidades físicas básicas. Factores que influyen en su desarrollo.</p> <p>14. La resistencia. Concepto y factores que determinan la resistencia.</p> <p>10. La flexibilidad. Concepto y factores que determinan la flexibilidad.</p> <p>15. Pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas: fuerza, flexibilidad y</p>

	<p>velocidad. Resistencia.</p> <p>16. Los resultados de los test: la ficha individual de registros.</p> <p>17. Análisis de los resultados. Valoración.</p> <p>18. Actividades para la mejora de las capacidades físicas.</p> <p>19. Actitudes de constancia, autoestima, superación, adaptación y aceptación.</p>
Mejora de las capacidades físicas	<p>20. El acondicionamiento de la resistencia y su influencia en los estados de salud.</p> <p>21. El acondicionamiento de la flexibilidad y su influencia en los estados de salud.</p> <p>22. El acondicionamiento de la resistencia aeróbica. Métodos.</p> <p>23. El acondicionamiento de la flexibilidad. Métodos.</p> <p>24. Actitudes de compromiso, concienciación, esfuerzo, autoobligación y asunción de las consecuencias de los propios actos.</p>
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Los ejercicios de suelo en gimnasia deportiva	<p>25. El origen de la educación física.</p> <p>26. Las principales habilidades y ejercicios de suelo: volteretas, giros, rueda lateral y rondada, equilibrios, etc.</p> <p>27. Juegos basados en desplazamientos, saltos y equilibrios.</p> <p>28. La elaboración y desarrollo de una composición grupal de ejercicios gimnásticos de suelo.</p> <p>29. Las actitudes de lealtad, sinceridad, justicia, ecuanimidad y la honradez.</p>
Lanzamientos en atletismo	<p>30. Los lanzamientos en el atletismo.</p> <p>31. La ejecución de la técnica básica de los lanzamientos en el atletismo.</p> <p>32. La organización y los aspectos reglamentarios de las competiciones en las pruebas de lanzamiento.</p> <p>33. La coevaluación como medio de evaluación y relación interpersonal.</p> <p>34. El respeto por los compañeros según los diferentes niveles de competencia.</p>
El fútbol	<p>35. El juego fácil: uso de pocos toques y juego de balones rasos si es conveniente, llevar la cabeza alta para percibir el juego, apoyar a los compañeros, no arriesgar el balón innecesariamente, tener en cuenta las líneas de pase, etc.</p> <p>36. El desarrollo, técnico, táctico y reglamentario del fútbol.</p> <p>37. Las modalidades de fútbol reducido.</p> <p>38. Las actitudes del orden, la cortesía, la corresponsabilidad, la cercanía o el apoyo en los demás.</p>
Los juegos tradicionales de fuerza	<p>39. Valoración de las diferentes culturas a través de los juegos populares.</p> <p>40. Identificación de los valores positivos y negativos de las diferentes actividades lúdicas.</p> <p>41. Los juegos y deportes populares de fuerza.</p> <p>42. El origen de los juegos populares de fuerza y su nivel de práctica.</p> <p>43. Las normas y las reglas de los juegos.</p> <p>44. La cooperación y colaboración en el desarrollo de los juegos.</p>
El unihockey	<p>45. Las actividades competitivas y los deportes alternativos.</p> <p>46. La historia y el desarrollo de los juegos y deportes alternativos.</p> <p>47. El desarrollo jugado del unihockey.</p> <p>48. Las diversas posibilidades de organización del unihockey: número de jugadores, terreno de juego, porterías, etc.</p> <p>49. El unihockey con pastilla.</p> <p>50. Las actitudes relacionadas con el valor de la sencillez, entendido como la forma natural y espontánea de actuar en las condiciones habituales de clase.</p>
Los juegos de palas	<p>51. Diferentes tipos de palas.</p> <p>52. Juegos de palas y sus variantes.</p> <p>53. Formas de jugar a los distintos tipos de palas.</p>
Los malabares II: el circo	<p>54. Las actividades individuales y grupales con malabares.</p> <p>55. Los lanzamientos verticales y en otras direcciones y la percepción de velocidades y trayectorias.</p> <p>56. El empleo de ambas extremidades laterales: derecha e izquierda.</p> <p>57. Juegos clásicos desarrollados con pompones en lugar de usar los móviles deportivos habituales.</p> <p>58. Profundización en el empleo de otros elementos para practicar malabares: aros, pelotas de tenis, etc.</p> <p>59. Las actitudes de generosidad, amabilidad, deferencia o la gentileza.</p>

BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Los elementos de la expresión	60. El conocimiento del propio cuerpo y del de los demás. 61. El conocimiento del espacio y del tiempo. 62. La práctica y la vivencia del ritmo personal y el de grupo. 63. Conocer y practicar actividades con soportes musicales. 64. Valoración de la cooperación y sus actitudes afines: colaboración, participación, resaltar el proceso de aprendizaje frente al resultado, etc. 65. La utilización del cuerpo como un instrumento creativo capaz de moverse expresando y sintiendo. 66. La exploración del movimiento para que el alumnado aprenda a estar activo y consciente del cuerpo, las sensaciones y los descubrimientos que cada uno haga.
BLOQUE: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
El senderismo	67. Las actividades en la naturaleza. 68. El origen de las actividades físico-recreativas. 69. El senderismo y las excursiones en el medio natural. 70. El material y la organización de una actividad de senderismo. 71. La elección del recorrido y las medidas de seguridad. 72. Las actitudes de solidaridad en el medio natural: respeto y defensa del entorno y del compañero, el compañerismo, etc.
CONTENIDOS DE 3º DE ESO	
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Los beneficios del ejercicio físico	1. Las implicaciones orgánicas y beneficios del ejercicio físico. 2. El sistema cardiovascular y respiratorio. 3. El aparato locomotor y sistema nervioso. 4. El control del esfuerzo físico: pulsaciones, determinación de la zona de actividad cardiaca. 5. Los test de medición de la condición física. 6. Las actitudes de sinceridad, honradez y ecuanimidad.
La resistencia y la flexibilidad	7. Las capacidades físicas: fuentes de energía y tipos de esfuerzo. 8. La resistencia. Tipos y proceso evolutivo. 9. La flexibilidad. Elementos y proceso evolutivo. 10. Las actitudes de generosidad, amabilidad y gentileza con el esfuerzo propio y con los demás durante las actividades de desarrollo de la condición física.
El entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad	11. Los sistemas de entrenamiento de la resistencia y de la flexibilidad. 12. Los principios básicos del entrenamiento sistemático: de ciclos, de esfuerzo, de progresión y de individualización. 13. El entrenamiento sistemático. 14. La puesta en práctica de un plan de entrenamiento para la mejora de la resistencia y de la flexibilidad. 15. El proceso de desarrollo de la condición física y las actitudes de satisfacción por las mejoras conseguidas.
La salud y el ejercicio físico	16. Un cuerpo para toda la vida: efectos de las drogas y el alcohol en el organismo. Mitos y alternativas. 17. La postura corporal: el equilibrio pélvico y la columna vertebral. Alteraciones y patologías. La musculatura responsable del equilibrio pélvico. 18. La nutrición y la actividad física: los nutrientes. Las necesidades energéticas en relación con la actividad física. 19. La amistad como actitud inherente a los trabajo conjunto de condición física.
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Los saltos en gimnasia deportiva	20. El origen de la gimnasia artística y deportiva. 21. La práctica de las modalidades básicas de salto. 22. Los diferentes aparatos de impulsión: trampolín y minitramp.

	<p>23. Las combinaciones de salto y otros elementos gimnásticos.</p> <p>24. Los juegos para mejorar la capacidad para saltar.</p> <p>25. Las actitudes de participación, colaboración y para compartir.</p>
Los concursos en el atletismo	<p>26. Los saltos y los lanzamientos en el atletismo.</p> <p>27. La ejecución de la técnica básica de los saltos en el atletismo.</p> <p>28. La organización y los aspectos reglamentarios de las competiciones en las pruebas de salto y de lanzamiento.</p> <p>29. La coevaluación como medio de evaluación y relación interpersonal.</p> <p>30. El respeto por los compañeros según los diferentes niveles de competencia.</p>
El baloncesto	<p>31. Los fundamentos técnicos y tácticos de ataque y de defensa: el bote, el pase, los lanzamientos, la posición defensiva, el rebote, la colocación en el campo, etc.</p> <p>32. Los fundamentos tácticos de ataque, pasar y cortar, bloqueos, movimientos sin balón para recibir (fintas de recepción) y el contraataque.</p> <p>33. Los fundamentos tácticos de defensa, la defensa individual, defensa en zona, defensa mixta y defensa presionante.</p> <p>34. El trabajo conjunto en equipo.</p>
Juegos populares de lanzamiento	<p>35. Los juegos populares de lanzamiento, reglas, origen y nivel de práctica.</p> <p>36. Juegos de lanzamientos de distancia y precisión.</p> <p>37. Juegos de pelota y balón.</p> <p>38. Juegos de mazo y bola.</p> <p>39. La experimentación de juegos en diferentes situaciones no habituales.</p> <p>40. La mejora de la coordinación general y visomotora a través de las diferentes actividades jugadas.</p> <p>41. La adaptación de los juegos a las posibilidades del entorno.</p> <p>42. La autonomía, la independencia, la emancipación y la igualdad como actitudes relacionadas con el valor de la libertad.</p>
El frisbi y el beisbol	<p>43. Los juegos alternativos: origen y clasificación.</p> <p>44. Los juegos alternativos frente a los deportes de competición.</p> <p>45. El tratamiento educativo de los aspectos competitivos del deporte fomentando el trabajo en equipo.</p> <p>46. Las diversas modalidades de juego: lanzar y recoger, ultimate, etc.</p> <p>47. Las técnicas de lanzamiento y recepción.</p> <p>48. El béisbol como deporte educativo.</p> <p>49. Promover el desarrollo de actitudes relacionadas con la humildad, entendida como el conocimiento y la actuación en función de las propias limitaciones y debilidades.</p>
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
La comunicación no verbal	<p>50. Las actividades relacionadas con los gestos, las posturas, la proxémica, la mirada y el aspecto personal.</p> <p>51. Las coreografías y las dramatizaciones con el objetivo de que el alumnado conozca y desarrolle sus posibilidades de adaptación de movimientos a la música.</p> <p>52. Las actividades con música con el uso de algunos temas musicales.</p> <p>53. El respeto a los compañeros que actúan y al resto del público.</p> <p>54. La solidaridad y actitudes afines durante el trabajo expresivo.</p>
Un espacio para bailar	<p>55. La preparación del cuerpo para conseguir que se muestre atento, abierto, y preparado para las demás acciones.</p> <p>56. La comprensión temporal y rítmica del movimiento; estructuras periódicas y aperiódicas.</p> <p>57. La velocidad, duraciones, pausa, repetición rítmica, los momentos como instrumentos para hacer notar el paso del tiempo.</p> <p>58. La comprensión espacial del movimiento y la creación de espacios.</p> <p>59. La expresividad corporal en función del tiempo y el espacio, en colaboración y unidad con el grupo.</p> <p>60. El aprendizaje del vals y el son cubano.</p>
Ritmo y creación	<p>61. La relación de contenidos entre sí, y a la vez con el tiempo y el espacio, por lo que su separación a lo largo de las sesiones es relativa.</p> <p>62. Las posibilidades del uso de los contenidos para llegar a la expresividad, personal y grupal.</p> <p>63. La energía y la fuerza; el peso.</p> <p>64. La resistencia y la relajación.</p> <p>65. La dinámica.</p>

BLOQUE: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Las carreras de orientación	66. Las carreras de orientación: origen, reglamentos. 67. El manejo del mapa y de la brújula. 68. Las pruebas y carreras de orientación: modalidades de competición, recreativas, de relevos, etc. 69. La búsqueda por equipos una serie de balizas colocadas por todo el centro educativo. 70. Desarrollar actitudes de responsabilidad con el medio ambiente. 71. La concienciación de la necesidad de la colaboración y de la cooperación entre los compañeros. 72. La confianza en sí mismo, autocontrol y autoestima.
CONTENIDOS DE 4º DE ESO	
BLOQUE: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
La mejora de la condición física	1. El calentamiento específico: análisis de las actividades físico-deportivas. Diseño del calentamiento específico. 2. La condición física: el plan de mejora de la condición física. 3. Las variables a tener en cuenta en la elaboración de un plan personalizado. 4. Las actitudes de sinceridad, honradez y ecuanimidad
La fuerza y la velocidad	5. Las pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas. 6. Las capacidades físicas: mecanismos, tipos y funciones de la contracción muscular. 7. La fuerza: tipos, factores y consideraciones para su desarrollo. 8. La velocidad: tipos, factores y consideraciones para su desarrollo. 9. La determinación de datos antropométricos y el índice cardiaco. 10. Las actitudes de generosidad, amabilidad y gentileza con el esfuerzo propio y con los demás durante las actividades de desarrollo de la condición física.
El entrenamiento de la fuerza y la velocidad	11. Sistemas de entrenamiento: fuerza. Velocidad. 12. La planificación del entrenamiento: organización del entrenamiento. 13. Los principios del entrenamiento. 14. El proceso de desarrollo de la condición física y las actitudes de satisfacción por las mejoras conseguidas.
Estilo de vida y salud	15. Un cuerpo para toda la vida: la práctica habitual de actividad física y la vida sedentaria. 16. La postura corporal y el ejercicio físico: el trabajo de compensación en la actividad físico-deportiva: los ejercicios perjudiciales para la postura corporal. 17. La prevención y seguridad en la actividad física: primeros auxilios, vendajes básicos, masajes, etc. 18. La amistad como actitud inherente a los trabajos de condición física.
BLOQUE: JUEGOS Y DEPORTES	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
El acrosport	19. El calentamiento específico y desarrollo del equilibrio estático y dinámico. 20. Las normas de seguridad y sistemas de ayuda y la realización de ayudas a los compañeros en los diferentes ejercicios. 21. La ejecución de distintas habilidades acrobáticas y gimnásticas: giros en los diferentes ejes, equilibrios, saltos, desplazamiento, etc., y la ejecución de pirámides humanas. 22. El diseño coreográfico y la realización de una composición coreográfica con las habilidades aprendidas. 23. La aceptación de las diferencias individuales y el respeto ante la ejecución de los demás. 24. La cooperación y la aceptación de las funciones atribuidas en la participación activa en la construcción de las pirámides humanas.

El atletismo: las pruebas combinadas	<p>25. Las pruebas combinadas: el decatlón, el octatlón y el pentatlón.</p> <p>26. La organización de competiciones en atletismo.</p> <p>27. El respeto por los compañeros según los diferentes niveles de competencia.</p> <p>28. La coevaluación como medio de evaluación y relación interpersonal.</p> <p>29. Las actitudes constructivas, de autocrítica y de búsqueda de soluciones.</p>
El voleibol	<p>30. Los aspectos técnicos, reglamentarios y tácticos del voleibol.</p> <p>31. El desarrollo jugado del voleibol y de las modalidades adaptadas del voleibol: minivoleibol, 4 contra 4, 8 contra 8, etc.</p> <p>32. Las trayectorias y la ocupación del espacio como fundamentos de la práctica deportiva.</p> <p>33. La organización de competiciones deportivas.</p> <p>34. La tolerancia como valor educativo asociado a la práctica de los deportes colectivos desarrollando actitudes de diálogo, consideración, aprecio o paciencia.</p> <p>35. La autoevaluación y la coevaluación como instrumentos de aprendizaje.</p>
Juegos tradicionales del mundo	<p>36. Los juegos populares y tradicionales del mundo de desplazamientos, de saltos, de lanzamientos o de fuerza.</p> <p>37. Las tradiciones culturales a través de los juegos populares.</p> <p>38. Juegos populares de diversos continentes.</p> <p>39. Participación en las distintas manifestaciones lúdicas de los diferentes pueblos y culturas.</p> <p>40. El desarrollo de las cualidades físicas a través de los juegos.</p> <p>41. El respeto de la realidad multicultural de la sociedad actual a través de las actitudes relativas al valor de la libertad: alegría, satisfacción y gusto por el movimiento y la actividad física.</p>
Rugby y hockey	<p>42. Los aspectos más básicos técnicos, reglamentarios y tácticos del rugby y hockey.</p> <p>43. Modalidades adaptadas del rugby y hockey.</p> <p>44. Las trayectorias y la ocupación del espacio como fundamentos de la práctica deportiva.</p> <p>45. La organización de competiciones deportivas.</p> <p>46. La tolerancia como valor educativo asociado a la práctica de los deportes colectivos desarrollando actitudes de diálogo, consideración, aprecio o paciencia.</p> <p>47. La autoevaluación y la coevaluación como instrumentos de aprendizaje.</p>
BLOQUE: EXPRESIÓN CORPORAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
Danzo, bailo y me relajo	<p>48. La dramatización, la coreografía y la relajación.</p> <p>49. Las actividades con música con el uso de algunos temas musicales concretos.</p> <p>50. La educación para la salud, esta vez mediante una representación sobre drogas. Si los alumnos saben rechazarlas en una dramatización, les estamos dando armas y patrones para responder no a las drogas en la vida real.</p> <p>51. La paralingüística en las dramatizaciones: el tono, el acento, el ritmo del habla o la pronunciación a través de los personajes dramatizados por el alumnado.</p> <p>52. El respeto a los compañeros que actúan y al resto del público.</p> <p>53. La solidaridad y actitudes afines durante el trabajo expresivo.</p>
Ritmo y creación	<p>54. Generar curiosidad e interés por las capacidades corporales.</p> <p>55. Facilitar el acercamiento al movimiento y a la danza.</p> <p>56. Desarrollar en el alumno su capacidad de disfrutar del movimiento.</p> <p>57. Promover el trabajo de grupo, la colaboración y la unidad.</p> <p>58. Aprender a utilizar la fuerza, la energía y el peso como herramientas para la expresión danzada.</p>

BLOQUE: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	
UNIDAD DIDÁCTICA	CONTENIDOS
La escalada	59. La trepa y escalada. 60. Los agarres y los apoyos básicos en escalada. 61. Las posiciones de reposo: equilibrio estático y dinámico y el desarrollo esquema corporal. 62. Los nudos más importantes. 63. La aplicación de ayudas a los compañeros. 64. La concienciación de la necesidad de la colaboración y de la cooperación entre los compañeros. 65. La confianza en sí mismo, autocontrol y autoestima.

5. METODOLOGÍA

Los contenidos de la E.F. tienen una diferenciación y especificidad muy evidente que hace necesario una didáctica específica de la E.F. y el deporte.

La problemática metodológica en la enseñanza de la E.F. es diferente a la del aula y presenta unos niveles mayores de complejidad en lo que se refiere al aspecto organizativo de la clase, y a la vez ofrece unas oportunidades sin par para el desarrollo de las relaciones sociales afectivas.

5.1. Orientaciones metodológicas

En virtud de la nueva normativa vigente hay que considerar las siguientes premisas:

- A) Dedicaremos una especial atención a la diversidad y al acceso de todo el alumnado a la educación común
- B) Usaremos una metodología activa y participativa fundamentalmente favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- C) Potenciaremos el trabajo en equipo del profesorado dando un enfoque multidisciplinar al proceso educativo.

Dichas premisas se plasman y llevan a cabo con un trabajo coordinado entre los miembros del departamento didáctico, así como con el resto de los departamentos.

5.2. Estrategias metodológicas

Tratamos a continuación los fundamentos metodológicos en los que están basados nuestros procedimientos didácticos.

Las estrategias metodológicas en Educación Física son tres: global, analítica, mixta y progresiva.

Las técnicas de enseñanza son dos, la Instrucción Directa y la Indagación.

Y los estilos de enseñanza los podemos clasificar en: tradicionales, participativos, individualizadores, socializadores, cognoscitivos y creativos.

Generalmente, en el departamento de E.F. utilizaremos estrategias en la práctica global, donde el alumno trabaje de una forma general los contenidos a tratar. Esto motivará en mayor medida al alumno. Cuando haya que aprender algún gesto concreto se utilizará una estrategia en la práctica mixta; esto es, al principio se les dejará que vayan descubriendo por sí mismo la lógica interna de la actividad en sí, luego se le explicará algunos gestos concretos y volverán a trabajar de forma global.

En cuanto a las técnicas de enseñanza, usaremos las dos ya mencionadas: la instrucción directa nos va a permitir controlar más a los alumnos y la indagación les va a dar más libertad para que cada uno vaya aprendiendo a su ritmo. De esta manera, al principio de curso se usará una instrucción directa para que los alumnos y el profesor vayan conociéndose y para establecer una disciplina. Y poco a poco, con forme se vaya avanzando en los contenidos y en el tiempo se trabajará más a través de la indagación. Además, en función de la evolución madurativa del alumno y de los contenidos a trabajar, emplearemos una u otra técnica de enseñanza.

En lo referente a los estilos de enseñanza, cada uno es más propicio para unos contenidos y unidades didácticas concretas. Los tradicionales los emplearemos al trabajar la condición física, los participativos en las unidades didácticas

Departamento de Educación Física. Programación

de juegos populares y deportes, los individualizadores al trabajar los deportes, debido a la diferencia de nivel entre unos y otros alumnos. Los socializadores estarán presentes a lo largo del curso, con el fin de evitar la discriminación y los cognoscitivos y creativos, sobre todo en el bloque de expresión corporal.

Además de esto, la metodología también se guiará por los acuerdos tomados por el centro.

* Directrices Didácticas para la utilización del Deporte en la Enseñanza Secundaria*

A la hora de plantearnos las actividades deportivas, que ocupan una gran parte del currículum de la asignatura en la E.S.O., tendremos en cuenta las siguientes directrices didácticas:

1- Plantear las actividades deportivas en un contexto de juego, premiando la participación y el esfuerzo por encima de los resultados.

2- Utilizar preferentemente estrategias de carácter global al principio y analíticas después (en una segunda fase del aprendizaje donde la familiarización con el deporte haya concluido).

3- Controlar el cumplimiento de las normas del juego.

4- Incentivar la cooperación y el trabajo en equipo.

5- Responsabilizar de forma progresiva a los alumnos de las tareas organizativas.

6- Desarrollar una amplia gama de deportes, es decir, lograr una variedad y polivalencia de las actividades planteadas.

7- Dar siempre la oportunidad de elegir al alumnado, dentro de los contextos adecuados.

8- Aunar los intereses del alumnado (motivación), posibilidades de las instalaciones (ser prácticos) y el cumplimiento de la presente programación (eficacia).

9- Vincular los planteamientos de enseñanza con la realidad social.

10- Dar la importancia que tiene (que es mucha) a las cualidades físicas básicas dentro de la actividad deportiva, como base para adquirir una buena técnica y en definitiva rendimiento deportivo.

5.3. La lectura como estrategia. La expresión oral

Aunque la Educación Física se trata de una materia fundamentalmente práctica, ya que utiliza el cuerpo y el movimiento para la formación integral del alumnado, la lectura y la comprensión oral son indispensables para el desarrollo cognitivo del alumnado. Por este motivo, desde nuestra área dedicaremos un tiempo a la enseñanza-aprendizaje de conceptos a través de las explicaciones del profesor tras una lectura en voz alta de los distintos alumnos del grupo.

En determinados momentos del curso, a los alumnos se les pedirá un breve resumen oral de algunos textos, relacionados con la educación física, que hayan trabajado; también deberán preparar algunas actividades o juegos para que los compañeros las practiquen y esta explicación deberá ser de forma oral.

Al tener que explicar de manera oral cualquier información, no sólo se les ayuda a desinhibirse, sino que se le obliga a realizar una lectura comprensiva y atenta de cualquier documento.

5.4. Utilización de los recursos TIC.

A lo largo del curso, habrá momentos en los que se pedirán trabajos teóricos, bien para ampliar conocimientos, bien para suplir el trabajo práctico por impedimento justificado. Será, sobre todo, en estos trabajos donde la utilización de las TIC como recurso para buscar información, tomará su importancia

6. FOMENTO DE LA LECTURA

Para fomentar y trabajar la lectura desde el departamento de Educación Física se ha llegado al siguiente acuerdo:

Utilizar los textos del inicio de cada tema del libro de texto, donde los mensajes que se pretenden transmitir están relacionados con la actividad física y el compañerismo, la igualdad de género, la violencia, el dopaje y la ética, el esfuerzo y el respeto...

6.1. Evaluación de las lecturas

Se evaluará a través de la intervención en clase de los pequeños debates surgidos tras la lectura del texto del inicio de cada tema.

7. MATERIALES Y RECURSOS

7.1. Recursos materiales:

7.1.1. Recursos habituales

pizarra,

pizarra digital,

medios audiovisuales,

material deportivo diverso (ver inventario),

“pabellón de usos múltiples” (gimnasio),

aulas,

cuatro pistas polideportivas exteriores: 2 de balonmano-fútbol-sala y 2 de baloncesto,

“zonas verdes” del centro,

biblioteca del centro

7.1.2. Recursos puntuales en el tiempo

playa,

parques,

entorno urbano,

instalaciones de otros centros

7.1.3. Libros de texto

4º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Ediciones Kiné, 2006. Libro del alumno y cuaderno del alumno.

1º, 2º y 3º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º, 2º y 3º ESO.: Fichas prácticas de EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º Bilingüe, material elaborado por el profesor.

7.2. Recursos humanos:

Además de los 2 miembros del departamento de Educación Física, formado por Ángel Cosano Trujillo y Antonio Bermúdez del Valle, también contaremos con los equipos docentes de cada grupo, Departamentos, Equipo

Técnico de Coordinación Pedagógica, Centros de Enseñanza del Profesorado de Málaga, Departamento de Orientación del Centro y los monitores que dirijan las actividades complementarias llevadas a cabo.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

8.1. Recuperación de alumnos con materias pendientes de cursos anteriores

Aquellos alumnos que tengan la educación física pendiente de cursos anteriores deberán recuperar la materia de la siguiente manera:

- La parte práctica se recuperará aprobando los exámenes prácticos que evalúen los objetivos no superados en el curso anterior.
- La parte teórica la recuperarán mediante una serie de actividades relacionadas con los contenidos del curso que tenga pendiente. Deberán ir entregando las actividades trimestralmente en la fecha que indique el departamento.

8.2. Atención a los alumnos repetidores

Al inicio del curso cada profesor se informará sobre aquellos alumnos que hayan repetido y si tienen la educación física pendiente.

Se valorará las causas que le han llevado a repetir: absentismo, mala actitud y falta de estudio, capacidad de trabajo o dificultades de aprendizaje.

Si se tratan de alumnos con mala actitud se le controlará más de cerca y se estará más alerta de lo habitual y se utilizarán estrategias de motivación como los refuerzos positivos y la asignación de responsabilidades para que se sienta integrado en el grupo.

Si se tratan de alumnos con dificultades de aprendizaje se le modificarán los instrumentos de evaluación, según se valore la necesidad de ello. Sobre todo en la parte teórica, aún preguntándole lo mismo se le facilitará la manera de preguntar para favorecer su comprensión. La recuperación de la parte teórica de cada trimestre, en caso de que lo suspendiesen, consistirá en copiar los temas no superados y la realización de las actividades relacionadas con esos temas. Esto ocurrirá tanto con los alumnos del programa de diversificación curricular (P.D.C.), en 4º E.S.O., alumnos del PMAR en 3º E.S.O., como para los alumnos que entren a las clases de apoyo.

8.3. Atención a los alumnos con altas capacidades

El alumnado puede tener altas capacidades en la parte práctica o teórica.

Si tiene altas capacidades en alguno de los contenidos prácticos, se le asignarán responsabilidades de corrección hacia los compañeros y de ayuda. Si el número de alumnos con altas capacidades en un contenido concreto es alto, se usarán estilos de enseñanza individualizados, trabajando por niveles.

Si tiene altas capacidades en cuanto a conceptos, se le propondrán trabajos de ampliación de contenidos, lo que le supondrá, en caso de realizarlos de forma correcta, un aumento de su calificación final.

8.4. Alumnos exentos de la práctica

Si el alumno está exento de forma puntual, deberá realizar un diario de clase de cada uno de los días que no pueda realizar la parte práctica, deberá realizar todas las actividades de libro de texto de la unidad didáctica que se esté trabajando en la práctica y estará obligado a atender en clase y a colaborar en la recogida y organización del material de trabajo.

Si está exento de manera indefinida o para todo el curso, deberá realizar un trabajo específico siguiendo los puntos de un guión que se le facilitará desde el departamento, además de realizar su diario de clase y cumplir funciones de ayuda al profesor para organizar la clase y sacar y recoger el material necesario.

9. INTERDISCIPLINARIEDAD

El departamento de Educación Física, se pondrá en contacto y trabajará de forma conjunta con el departamento de Ciencias Naturales cuando se realicen las actividades físicas en el medio natural (senderismo y orientación) programadas durante el curso. Cuando llegue el momento de explicar las curvas de nivel y los mapas topográficos, nuestro departamento se pondrá en contacto con el de CC. Naturales para saber cómo profundizar en la explicación.

También, estaremos en contacto con el departamento de Lengua y Literatura para trabajar de forma conjunta la dramatización, bloque de expresión corporal, desde nuestro departamento y contenidos de literatura desde el departamento de Lengua y Literatura.

Tanto con el departamento de Matemáticas como con el de CC. Naturales, se organizará una salida para hacer orientación en la naturaleza, con el fin de aprender a manejar la brújula y orientarse en el espacio. El balance energético y el consumo calórico se trabajará de manera que lo hagamos coincidir en el tiempo los departamentos mencionados.

10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

El departamento de Educación Física, se encargará de organizar competiciones deportivas durante los recreos con el fin de fomentar la convivencia entre los distintos grupos y de evitar conductas inadecuadas durante el tiempo libre que tienen. Los deportes que se elijan dependerán de la aceptación del alumnado del centro, aunque la experiencia nos dice que el fútbol y el baloncesto son los más aceptados por nuestro alumnado. Los profesores, formarán un equipo para participar en algunas de estas competiciones para mejorar la convivencia profesor-alumno y sus relaciones. Se asignará a uno o varios alumnos de 4º de E.S.O. para que lleve la clasificación y resultados de los encuentros, del mismo modo que habrá encargados de devolver el balón al departamento cuando los enfrentamientos acaben.

Con los alumnos de 1º de E.S.O. se realizará junto a algunos colegios de la zona una Carrera Solidaria, como viene siendo habitual, por los alrededores del centro.

El departamento de Educación Física también tiene previsto, por acuerdo, realizar algunas clases ordinarias o extraordinarias, por los exteriores más cercanos del centro, bien para realizar carrera continua con los alumnos en un recorrido más amplio que el que permite las instalaciones del centro o para realizar otro tipo de actividades y ejercicios. Esto permitirá mostrar a los alumnos algunas de las posibilidades de practicar actividad física en su municipio.

Además de esta actividad, desde el departamento se tiene la intención de realizar las siguientes actividades complementarias:

	1er TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3er TRIMESTRE
1º E.S.O.			Senderismo por la playa: Guadalmar-Torremolinos
2º E.S.O.		Actividad de senderismo; Salida a Jabalcuza.	
3º E.S.O.		.	Actividades en el medio natural: Orientación en los montes de Málaga
4º E.S.O.			Actividad de senderismo. Actividad multiaventura alternativo a viaje de estudios.

11. TEMAS TRANSVERSALES

La metodología usada en nuestras clases va a influir mucho en la concepción que nuestros alumnos tengan de la vida y en los valores que ellos van a ir adquiriendo a lo largo de su etapa de aprendizaje.

En el 2º trimestre, como podemos ver en el apartado de contenidos, trabajaremos los juegos populares, juegos tradicionales y juegos del mundo, según el curso. Intentaremos situarlo en el 2º trimestre y semanas inmediatamente anteriores a la semana cultural andaluza, previa al día de Andalucía. Esto tiene por objeto que los alumnos relacionen el tipo de juegos practicados por nuestros antepasados con la identidad de nuestro pueblo y con la **cultura andaluza**. Las salidas al medio natural, tanto en el entorno cercano como en el lejano, va a permitir a nuestros alumnos conocer el patrimonio de nuestra comunidad. Algunas actividades se realizarán en coordinación con los departamentos como el de actividades extraescolares, Ciencias, Orientación etc. Así también con los proyectos del centro tales como; coeducación, educación para la paz, educación vial, educación en la sexualidad, etc.

- **Educación ambiental y para la sostenibilidad.** Los alumnos tienen que comprender las relaciones con el medio en el que estamos inmersos y conocer los problemas ambientales y las soluciones individuales y colectivas que pueden ayudar a mejorar nuestro entorno. Hay que fomentar la participación solidaria personal hacia los problemas ambientales que están degradando nuestro planeta a un ritmo preocupante. Pretende:

- Comprensión de los principales problemas ambientales.
- Responsabilidad ante el medio ambiente

Cuando el departamento organice salidas al medio natural, sobre todo a lugares en los que sólo van a estar nuestros alumnos, caso de realizar una ruta de senderismo, se les hará ver y apreciar la el entorno y valorarlo positivamente cuando no está sucio. Se les obligará a llevar bolsas donde echar los desperdicios e ir recogiendo los posibles restos de basura que encuentren por el camino. De esta manera colaboraremos con la **sostenibilidad del medio ambiente**. También colaboraremos con los programas del centro para la creación de contenedores de reciclaje y su colocación en zonas estratégicas del aula específica de educación física.

- **Educación para la paz.** “La creación de actividades que estimulen el diálogo como vía privilegiada en la resolución de conflictos entre personas o grupos sociales es un objetivo básico de la educación” (Lucini, 1994). En la escuela conviven muchas personas con intereses no siempre similares por lo que es un lugar idóneo para aprender actitudes básicas de convivencia: solidaridad, tolerancia, respeto a la diversidad y capacidad de diálogo y de participación social. Persigue:

- Generar posiciones de defensa de la paz mediante el conocimiento de personas e instituciones significativas.
- Preferir la solución dialogada de conflictos.

Nuestra materia y los contenidos que se trabajan en ella, propicia que haya discrepancias y diferentes intereses entre los alumnos, por lo que en muchas ocasiones se crearán situaciones idóneas para resolver conflictos y convivir de una manera pacífica.

- **Educación del consumidor.** El consumo está presente en nuestra sociedad y ha llegado a unos puntos de acumular productos que no se necesitan de forma automática e irreflexiva por falta de educación. Es necesario dotar a los alumnos de instrumentos de análisis hacia el exceso de consumo de productos innecesarios. En ocasiones se les hará ver la posibilidad de trabajar con material no convencional y reciclado en nuestras clases reduciendo el consumo y dándole otro uso a aquellos materiales considerados inútiles.

- **Educación vial.** El conocimiento y la utilización de la vía pública es, especialmente en las grandes ciudades, de una gran importancia por lo que su educación tiene que comenzar en la escuela. Propone dos objetivos fundamentales:

- Sensibilidad ante los accidentes de tráfico.
- Adquirir conductas y hábitos de seguridad vial.

- **Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos. Interculturalidad.** Nuestra materia tiene muchos prejuicios sexista que vienen del inicio de la historia de la actividad física y con el que poco a poco hay que ir acabando. El hecho de trabajar los mismos contenidos para nuestros alumnos, sean alumnos o alumnas, sin ningún tipo de distinción sexista hace que poco a poco ellos vayan viendo esa **Igualdad** entre chicos y chicas. Tiene como objetivos:

- Desarrollar la autoestima y concepción del propio cuerpo como expresión de la personalidad.

Departamento de Educación Física. Programación

- Analizar críticamente la realidad y corregir juicios sexistas.
- Consolidar hábitos no discriminatorios
- Despertar el interés por conocer otras culturas diferentes.
- Desarrollar actitudes de respeto y colaboración con otras culturas.

- **Educación para la salud.** En la escuela hay que crear desde la infancia unos hábitos de higiene física, mental y social que desarrollen la autoestima y mejoren la calidad de vida. Plantea dos tipos de objetivos:

- Adquirir un conocimiento progresivo del cuerpo, de sus principales anomalías y enfermedades, y de la forma de prevenirlas y curarlas.
- Desarrollar hábitos de salud.

- **Educación en la sexualidad.** Se trata, no sólo de conocer los aspectos biológicos de la sexualidad, sino informar, orientar y educar sus aspectos afectivos, emocionales y sociales, entendiéndola como una actividad plena de comunicación entre las personas. Sus objetivos son:

- Adquirir información suficiente y científica de todos los aspectos relativos a la sexualidad.
- Consolidar actitudes de naturalidad en el tratamiento de temas relacionados con la sexualidad

- **Educación moral y cívica.** Es el eje referencial en torno al cual se articulan el resto de los temas transversales ya que sus dos dimensiones engloban el conjunto de los rasgos básicos del modelo de persona que participa activamente para solucionar los problemas sociales. La dimensión moral promueve el juicio ético acorde con unos valores democráticos, solidarios y participativos, y la cívica incide sobre estos mismos valores en el ámbito de la vida cotidiana. Pretende educar en el pluralismo en dos direcciones:

- El respeto a la autonomía de los demás.
- El diálogo como forma de solución de diferencias.

La colocación, en el tiempo, de los exámenes, la elección de responsables del material para las distintas actividades...por acuerdo de la clase, va a fomentar los **valores democráticos** de pequeñas sociedades como es el caso de un grupo-clase.

12. EVALUACIÓN

12.1. Evaluación del alumnado

12.1.1. Criterios de evaluación por cursos.

1º ESO

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

Departamento de Educación Física. Programación

2º ESO

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

3º ESO

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

4º ESO

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

12.1.2. Criterios para la evaluación de las competencias claves.

Competencia lingüística

- Saber comunicar las propias ideas y opiniones, escuchar las de los otros, valorándolas y mostrando respeto por ellas.

Departamento de Educación Física. Programación

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

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

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

Competencia digital

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

Aprender a aprender

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

Competencias sociales y cívicas

- Expresar y defender derechos, intereses y necesidades, practicando normas sociales. Diferenciar los intereses propios de los de los compañeros.
- Prevenir conflictos y utilizar el diálogo y la negociación cuando éstos se producen. Sugerir acuerdos o soluciones alternativas. Reconocer la existencia de posiciones diferentes.
- Aceptar y cumplir las normas que rigen las actividades en grupo y el trabajo en equipo.
- Apreciar la importancia de la seguridad y la ayuda entre compañeros.
- Mostrar una actitud tolerante y de ayuda con los compañeros que tienen alguna dificultad en las actividades motrices, aceptando las diferencias y limitaciones.
- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los otros.

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

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

Departamento de Educación Física. Programación

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

Conciencia y expresiones culturales

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

12.1.3. Criterios de calificación

Aunque se trabajará de forma global, para establecer la calificación tendremos en cuenta 3 aspectos con un peso específico cada uno. De esta manera los criterios de calificación serán los siguientes:

Conceptos: 35%

Procedimientos: 45%

Actitudes: 20%

Para los alumnos de PDC y PMAR los conceptos se valorarán con trabajos en lugar de exámenes y los porcentajes se modificarán de la siguiente manera:

Conceptos: 20%

Procedimientos: 45%

Actitudes: 35%

Para evaluar los conceptos, habrá un examen teórico por trimestre, el cuál deberá tener una calificación mínima de 4 para hacer media con el resto de calificaciones, y por lo tanto para tener posibilidad de aprobar. Al alumno que obtenga un 4 como mínimo en el examen teórico, se le considerará la parte de conceptos como aprobada. Además, se realizarán preguntas en clase sobre los temas explicados, donde podrán obtener un punto adicional si contestan 10 preguntas seguidas, es decir, cada pregunta bien contestada sumará 0,1 punto a partir de las 6 respuestas correctas seguidas.

Si un alumno no aprueba un trimestre debido a la parte teórica, ésta se recuperará en el siguiente trimestre siempre y cuando la media de ambos trimestre de 4.

Cada negativo en el apartado de actitudes, restará 0,25 puntos.

12.1.4. Evaluación extraordinaria

Aquellos alumnos que no hayan realizado algún examen práctico a lo largo del curso, deberá presentarse en la evaluación extraordinaria para recuperarlo. Y aquellos alumnos que no hayan aprobado la parte teórica deberán presentarse a aquellos trimestres que no tengan superados.

12.2. Instrumentos de evaluación.

Conceptos: Se evaluarán a través de exámenes teóricos y algún trabajo que se pida de forma puntual, así como preguntas orales.

Procedimientos: Se evaluará mediante:

- un diario de clase en el que se valorará el trabajo diario del alumnado.
- hoja de registro para valorar las pruebas prácticas relacionadas con cada uno de los contenidos trabajados.

Aquellos alumnos exentos de práctica, se le valorará los procedimientos a través de:

diario de clase.

trabajo específico para alumnos exentos.

actividades del libro de texto correspondiente a cada unidad didáctica.

colaboración en las tareas del profesor: organizar y recoger material y ayuda a corregir a compañeros.

Actitudes: Se evaluará mediante un diario de clase, valorando los siguientes parámetros:

1. Falta de asistencia no justificada
2. Falta justificada resta
3. Retrasos
4. Falta de práctica
5. Enfermedad injustificada
6. Enfermedad justificada
7. Colaboración con el material
8. Participación activa en la clase
9. Ayuda a otros compañeros
10. Falta de vestimenta deportiva o material

Competencias claves:

Con el fin de evaluar las competencias básicas se utilizará la siguiente plantilla, la cual permite utilizar 2/3 instrumentos por cada competencia

Curso	Nombre alumno	CCL		CMCT		CD		CSC		CEC		CAA		SIEP	
Nº instrumentos		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Instrumentos		3	5	2	13	6	15	7/9	8	16	17	4	18	12	11
Valoración															

Departamento de Educación Física. Programación

Competencias	Instrumentos
CCL Competencia en comunicación Lingüística	1. Debates
CMCT Competencia en razonamiento matemático	2. Aplicación de fórmulas matemáticas
CD Competencia digital	3. Controles escritos y orales
CSC Competencias sociales y cívicas	4. Elaboración de esquemas y resúmenes para el estudio
CEC Conciencia y expresiones culturales	5. Lectura y comentarios sobre artículos relacionados con act. Física y salud
SIEP Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	6. Búsqueda de información en Internet
CPAA Aprender a aprender	7. Comportamiento en clase
	8. Responsabilidad y cuidado del material de clase
Valoración	9. Comportamiento respecto a los compañeros
1. Poco	10. Actitud durante los debates
2. Regular	11. Capacidad de trabajo y superación en las clases prácticas
3. Bastante	12. Actitud en las actividades complementarias
4. Bueno	13. Valoración de las capacidades físicas básicas
5. Excelente	14. Preguntas relacionadas con el tema.
	15. Presentación de trabajos usando las nuevas tecnologías.
	16. Creación de montajes de dramatización.
	17. Creación de coreografías.
	18. Cuestionario de autoevaluación

12.3. Evaluación de la práctica docente

Los aspectos que se evaluarán, como mínimo, en relación al proceso de enseñanza y a la propia práctica en relación con los objetivos educativos de la etapa y de la materia, así como con el desarrollo de las competencias básicas, serán los siguientes:

- Adecuación de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a las características y necesidades de los alumnos.
- Aprendizajes logrados por el alumno.
- Medidas de atención individualizada para aquellos alumnos que la precisan.
- Desarrollo en clase de la programación, la consecución y las posibles modificaciones de la misma, así como las estrategias de enseñanza y los procedimientos de evaluación utilizados.
- Temporalización de los contenidos y su elección para cada curso. Al final de curso se realizará un profundo análisis de las modificaciones necesarias para el curso siguiente, tanto en la temporalización de los contenidos, como en la elección de los contenidos para cada curso
- La relación con el alumnado y el clima de convivencia de cada grupo-clase.
- Organización y coordinación tanto del departamento como de los distintos equipos educativos.
- Relaciones con los tutores y familias de los alumnos.

A lo largo del curso, el departamento en sus sucesivas reuniones, a fin de establecer una evaluación plena de todo el proceso, irá revisando también:

- Evaluación del fomento a la lectura.
- Evaluación de las competencias básicas.

De forma más concreta, tras cada unidad didáctica, se irán valorando aquellas actividades que no han sido útiles o no han funcionado para la consecución de los objetivos propuestos y se irá anotando el motivo de ese hecho, con el fin de ir mejorando las sesiones, las unidades didácticas y la programación.

13. BIBLIOGRAFÍA

4º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Ediciones Kiné, 2006. Libro del alumno y cuaderno del alumno.

1º, 2º y 3º E.S.O.: EDUCACIÓN FÍSICA de Pila Teleña y editorial Bruño, 2009.

1º, 2º y 3º ESO.: Fichas prácticas de Educación Física de Pila teleña y editorial Bruño, 2009.

González, M. y Riera O. (2007). Educación Física. Editorial Teide.

Del Valle, S., Díaz P. y Velázquez R. (2008). Fichas Educación Física. Editorial Almadraba.

Torrescusa, L. C. y Coterón, F. C. (2002). Educación Física. Editorial Edelvives.

2º, 3º E.S.O. Physical Education. Strategy. Editorial Teide., 2012.

4ª E.S.O. Revise GCSE, Physical Education. Letts, 2005.

14. ANEXO

14.1. Programación educación física sección bilingüe. Currículo integrado

El presente curso escolar, nuestro Departamento ofrece las siguientes materias dentro de la sección bilingüe:

Educación Física, 1º E.S.O

La programación de esta materia será básicamente la misma que la no bilingüe, con las siguientes consideraciones.

OBJETIVOS

Se amplían los objetivos ya indicados en la programación general de la materia con los siguientes objetivos lingüísticos:

- ▲ Lograr una mejora en la competencia lingüística tanto en la lengua materna como en la extranjera.
- ▲ Incrementar el vocabulario propio del área tanto en lengua materna como extranjera.
- ▲ Adquirir la capacidad de comunicarse en segunda lengua, usándola para aprender contenidos de Educación Física.

METODOLOGÍA

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos propios del enfoque AICLE:

- Se procurará que, en la medida de lo posible, el uso de la lengua materna complemente a la lengua extranjera, evitando las traducciones de una en otra. Los contenidos que se trabajen en una de las lenguas no serán traducidos a la otra. Se seleccionarán preferentemente la partes del temario que se consideren fácilmente comprensibles por el alumnado para trabajarlas en inglés.
- Se usará el inglés en el lenguaje propio del aula (classroom language), siempre que sea posible.
- Se valorará positivamente cualquier intento y esfuerzo del alumno/a en comunicarse en lengua inglesa, primándose el acto comunicativo y la fluidez, y no tanto la corrección gramatical.
- El uso de las nuevas tecnologías es prioritario dentro del aula bilingüe. Favorecerá el aprendizaje del alumnado, ya que en la red hay multitud de recursos en inglés. El uso de estos recursos facilitará la atención a la diversidad al poder seleccionar actividades de distinto grado de complejidad. Dado la precariedad de la red en el Centro, el trabajo del alumno con las TIC se realizará prioritariamente como trabajo de casa. Por el contrario, la pizarra digital y los recursos que se diseñen para esta, será de uso progresivo en función de la disponibilidad por parte del departamento.
- A lo largo del desarrollo de cada unidad didáctica se trabajará como mínimo un texto en inglés relacionado con los contenidos de la unidad. Posteriormente se se harán preguntas (orales o escritas) sobre el mismo, para determinar el grado de comprensión. Se realizaran también exámenes o preguntas sueltas escritas en inglés para comprobar la competencia escrita.
- Uso de textos adaptados, audios, páginas web en inglés, diccionarios, un atlas bilingüe de anatomía humana, etc.
- Elaboración de trabajos de investigación que posteriormente podrán ser expuestos ante los compañeros. Estos trabajos se elaborarán en lengua materna e incluirán un resumen en lengua extranjera. El alumnado que tenga un nivel suficiente de inglés podrá realizar todo el trabajo en esta lengua.
- Debates y otra actividades de interacción oral en el aula, que incluirán breves exposiciones de sus opiniones sobre el tema tratado en lengua inglesa.

EVALUACIÓN

^ Se evaluará el grado de consecución de los objetivos tanto los propios del área como los objetivos lingüísticos referentes a la comunicación en lengua inglesa.

^ Los contenidos que fueron expuestos en lengua materna serán evaluados en ésta, y aquellos que fueron expuestos en lengua inglesa se evaluarán en inglés. No obstante, el enunciado de las cuestiones en los exámenes podrá hacerse en inglés si el profesor estima que está suficiente claro para los alumnos/as, aunque estos contesten en castellano.

^ El uso de la lengua inglesa no supondrá disminución de la nota, pero sí se valorará el esfuerzo por aprender en el apartado de aptitudes.

^ Se evaluará positivamente el uso de la lengua inglesa en las cinco destrezas de la lengua.

^ Se le sumará a los resultados obtenidos por el alumno, por sus producciones positivas en las cinco destrezas.

CONTENIDOS:

1ºESO

Warm-up, handball, Motor skills, Activities in nature.

Material Didáctico:

1º Material elaborado por el profesor.

Material proporcionado por Acicle. E.F.

Material elaborado por los alumnos procedente de Internet

2º ESO

General warm-up (muscles and joints), Football and Trekking and Searching games.

Material didáctico: apuntes elaborados por el profesor.

4º ESO

General and Specific warm-up, First aid, Games of the world and Rugby.

Material didáctico: apuntes elaborados por el profesor, material elaborado por l@s alumn@s.