

# EDUCACIÓN FÍSICA

## Objetivos

1. Conocer y valorar su cuerpo, con el fin de contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor, realizando las tareas apropiadas y haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad (1).
2. Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes habituales en su entorno, individuales, colectivos o de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones reales (2).
3. Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal, diseñando y practicando actividades físicas, rítmicas con y sin acompañamiento musical (3).
4. Conocer, diseñar y disfrutar con actividades físicas que, respetando el medio natural, contribuya a su conservación (4).
5. Participar en actividades físicas y deportivas, estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás, independientemente del nivel de habilidad alcanzado, y colaborando en la organización de aquellas (5).
6. Planificar y realizar, de forma habitual y sistemática, actividades físicas y deportivas adecuadas a sus necesidades, conociendo sus contraindicaciones y adoptando hábitos de alimentación e higiene con el fin de mejorar las condiciones de salud y de calidad de vida (6).
7. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de relajación más apropiadas para su nivel y sus necesidades (7).
- 8.

## CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

### TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

objetivos	- Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas. - Conocer los límites personales de capacidad física y utilizarlos como punto de partida para la actividad cotidiana.
-----------	---

contenidos	<p>Conceptos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer los conceptos que facilitan la evaluación.</li> <li>- Las pruebas del test: Qué miden y para que se utilizan.</li> <li>- Elaboración de pruebas que faciliten la evaluación de la condición física.</li> </ul>	<p>Procedimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Pruebas de aptitud físicas:</i></li> <li>* <i>resistencia aeróbica.</i></li> <li>* <i>resistencia anaeróbica.</i></li> <li>* <i>velocidad.</i></li> <li>* <i>agilidad.</i></li> <li>* <i>fuerza: de brazos, de piernas.</i></li> <li>* <i>flexibilidad.</i></li> <li>* <i>coordinación.</i></li> </ul>	<p>Actitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disposición favorable a la realización de calentamientos como medio de empezar a realizar las actividades deportivas de manera correcta.</li> <li>- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.</li> </ul>
actividades aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de las pruebas que componen el test, agrupadas en varios días.</li> <li>- Aprendizaje de los conceptos de evaluación, atendiendo especialmente la que va dirigida a la condición física.</li> </ul>		
actividades evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de las pruebas del test de cualidades físicas básicas.</li> <li>- Auto - evaluación de la condición física.</li> </ul>		
recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasio, pista polideportiva, parque, cinta métrica, cronómetro, balón medicinal, magnetofón, picas.....</li> </ul>		
ubicación	<i>Primer trimestre y último</i>	<i>Total sesiones 4</i>	

### CUALIDADES FÍSICAS (1)

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir los conceptos y fundamentos básicos de las cualidades físicas básicas.</li> <li>- Adquirir los conocimientos básicos sobre fundamentos biológicos y funciones de aparatos y órganos.</li> <li>- Conocer la organización de un calentamiento.</li> <li>- Perfeccionar el calentamiento genérico y aplicar el específico en cada caso.</li> <li>- Incrementar las capacidades físicas básicas de flexibilidad y resistencia aeróbica.</li> <li>- Valorar la actividad física sistemática como medio de desarrollo personal</li> </ul>		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Calentamiento:</i> fundamentos y tipos.</li> <li>- <i>La resistencia:</i> fundamentos biológicos y funciones de aparatos y órganos.</li> <li>- <i>La resistencia:</i> desarrollo de la resistencia aeróbica.</li> <li>- <i>Concepto y tipos de flexibilidad.</i></li> </ul>	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de calentamientos variados.</li> <li>- Trabajo de resistencia aeróbica utilizando preferentemente sistemas continuos.</li> <li>- Trabajo de flexibilidad.</li> </ul>	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorar la condición física propia y ser consciente de que ésta mejora a través de un trabajo físico adecuado.</li> <li>- Valorar positivamente la práctica regular de ejercicio físico</li> </ul>

			como algo necesario para una salud óptima. - Cumplir con las normas de seguridad en el ejercicio físico.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teóricas. Vídeos sobre el tema</li> <li>- Realización y seguimiento del cuaderno del alumno.</li> <li>- Ejercicios y juegos sobre resistencia aeróbica y flexibilidad</li> <li>- Trabajos individuales y/o grupales sobre los contenidos de la unidad didáctica</li> </ul>		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del cuaderno del alumno</li> <li>- Observación de la actitud, participación y nivel de esfuerzo del alumno durante las clases</li> <li>- Realización de pruebas de test para resistencia aeróbica y flexibilidad (al final del trimestre)</li> <li>- Pruebas escritas sobre los conceptos dados</li> <li>- Posibles trabajos individuales o en grupo sobre aspectos trabajados en la unidad didáctica.</li> </ul>		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasio, pista polideportiva</li> <li>- Libro y cuaderno del alumno</li> <li>- Material (dependerá de las actividades que se elijan)</li> </ul>		
UBICACIÓN		TOTAL SESIONES 9	

### CUALIDADES FÍSICAS (2)

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir los conceptos y fundamentos básicos de las cualidades físicas básicas.</li> <li>- Incrementar las capacidades físicas básicas de fuerza reforzando la de velocidad</li> <li>- Introducción a los métodos de evaluación de la fuerza.</li> <li>- Extraer conclusiones y aplicarlas en actuaciones prácticas.</li> </ul>		
CONTENIDOS	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición de fuerza.</li> <li>- Estructura biológica de los músculos estriados.</li> <li>- Estructura funcional de los músculos estriados.</li> <li>- Tipos de contracción muscular.</li> <li>- Clases de fuerza.</li> </ul>	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición teórica.</li> <li>- Procedimientos prácticos.</li> <li>- Test de seguimiento de fuerza.</li> </ul>	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración de las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas básicas, adoptando aquellas que sean más convenientes.</li> <li>- Cumplir con las</li> </ul>

			normas de seguridad en el ejercicio físico. -Predisposición hacia la practica cotidiana de ejercicio físico.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teóricas</li> <li>- Realización y seguimiento del cuaderno del alumno</li> <li>- Trabajos de auto carga</li> <li>- Trabajo de sobrecarga ( balones medicinales, bancos , etc.)</li> <li>- Trabajo en circuito.</li> <li>- Realización de las pruebas de evaluación de fuerza.</li> </ul>		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas orales y escritas sobre los conceptos dados</li> <li>- Valoración de un trabajo de entrenamiento de fuerza y velocidad realizado en grupo.</li> <li>- Valoración del cuaderno del alumno.</li> </ul>		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gimnasio.</li> <li>- Cuaderno del alumno.</li> <li>- Utilización de bancos, espalderas, picas, sogas, balones medicinales, etc.</li> </ul>		
UBICACIÓN		5	Total sesiones

## CUALIDADES MOTRICES

### Objetivos:

- Mejora de la coordinación y el equilibrio.
- Desarrollo de la agilidad mediante la presentación gradual de materiales basados en el concepto de un progresivo grado de dificultad para que así se puedan lograr niveles más altos de ejecución:
  - Manejo del centro de gravedad cambiando la altura.
  - Manejo del centro de gravedad cambiando la distancia.
  - Cambios en la dirección del movimiento del cuerpo.
  - Cambios de ritmo.
  - Mejora del equilibrio:
    - Equilibrio durante el movimiento.
    - Equilibrio en una determinada posición.
    - Manejo del centro de gravedad.
- Aceptar la propia realidad corporal.

## Conceptos:

- Profundización en los conceptos de coordinación, habilidad, destreza y agilidad.
- Conocimiento de nuevas habilidades específicas.
- Conocimiento de los mecanismos que intervienen en el aprendizaje motor.
- Identificar las habilidades de las diferentes actividades físicas que se desarrollen.

## Procedimientos:

- Adaptación y perfeccionamiento de las cualidades coordinativas.
- Actividades gimnásticas globales (equilibrios, saltos, suspensiones, etc.).
- Velocidad y precisión en acciones motrices con y sin elementos.
- Práctica de actividades que evidencien la cadena motriz:  
Percepción - Decisión - Ejecución.
- Realizar desplazamientos, giros, saltos, pases, lanzamientos, recepciones, botes, interceptaciones, impactos, golpes y conducciones con diferentes móviles y segmentos corporales.

## Actitudes:

- Aceptación de los propios niveles de habilidad.
- Superación de miedos e inhibiciones.
- Disposición favorable para adquisición de nuevas habilidades.
- Valoración de la propia habilidad motriz como punto de partida para alcanzar una superación personal.
- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz tanto propios como de los compañeros.

## JUEGOS Y DEPORTES

### ATLETISMO

objetivos	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conocer brevemente la historia de las olimpiadas, y las pruebas que en la actualidad componen el programa olímpico en el deporte de atletismo, así como el vocabulario básico utilizado en esta especialidad.</li><li>- Desarrollar las habilidades básicas relacionadas con la carrera, saltos y lanzamientos.</li><li>- Aprender y conocer las especialidades atléticas siguientes: Estilos de carrera, salidas, carreras de relevos, la carrera de vallas, saltos de longitud y el lanzamiento de peso.</li><li>- Analizar las capacidades físicas que intervienen en cada uno de las especialidades atléticas.</li><li>- Conocer las repercusiones socioculturales que tiene el movimiento olímpico en la sociedad actual.</li><li>- Conocer los organismos e instituciones que promueven la práctica del atletismo en nuestra comunidad.</li></ul>
-----------	---

contenidos	<b>Conceptos</b>	<b>Procedimientos</b>	<b>Actitud</b>
actividades de aprendizaje	<p>Evolución del olimpismo desde Atenas a la actualidad.</p> <p>Pruebas atléticas que componen el programa olímpico y su reglamentación general.</p> <p>Vocabulario básico utilizado en atletismo.</p> <p>Relación entre las capacidades físicas y las especialidades atléticas.</p> <p>Técnica básica que se utilizan en algunas especialidades atléticas.</p> <p>Repercusiones del olimpismo en la sociedad actual.</p> <p>Organismos e instituciones que promueven la práctica del atletismo en nuestra localidad, medios para poder acceder a su práctica.</p>	<p>Explicaciones teóricas sobre aquellos aspectos relacionados con el olimpismo, las pruebas atléticas y su reglamentación básica.</p> <p>Proyección de videos sobre las especialidades atléticas.</p> <p>Análisis individual de la implicación de las capacidades físicas en las distintas especialidades atléticas contribuyendo al desarrollo de las mismas.</p> <p>Elaboración de trabajos en grupo y exposición en clase sobre los dos temas últimos.</p> <p>Preparación de calentamiento específicos relacionados con las especialidades atléticas.</p> <p>Refinamiento de las habilidades básicas como la carrera, salto y lanzamiento en relación con las especialidades atléticas.</p> <p><i>Aprendizaje de las técnica de carrera , formas de salida y de las carreras de relevos. Aprendizaje progresivo de la carrera con vallas.</i></p> <p>Aprendizaje progresivo del salto de longitud.</p> <p>Aprendizaje progresivo del lanzamiento de peso.</p> <p>Aplicación de los aprendizajes técnicos a la competición deportiva individual.</p>	<p>Valoración positiva de la práctica de deportes individuales por lo que supone de reto personal.</p> <p>Participación en la práctica de las distintas especialidades atléticas independientemente del nivel de destreza alcanzado, aceptando el reto que supone competir con otros sin desarrollar actitudes de rivalidad</p> <p>Aprecio de la función de integración social de las prácticas deportivas, valorando su carácter lúdico y recreativo.</p> <p>Respetar las normas del juego y su reglamentación, así como a los compañeros y adversarios con independencia del nivel de destreza alcanzado.</p> <p>Potenciación del espíritu de superación y autoexigencia ante las dificultades</p>
actividades de evaluación	<p>Valoración inicial de los conceptos y capacidades y cualidades de los alumnos.</p> <p>Seguimiento sistematizado de todo el proceso mediante las listas de observación de los alumnos y de las tareas que realizan y evaluación de las sesiones.</p>		

	Actividades de evaluación coincidiendo con las de síntesis resumen. Valoración de los conocimientos adquiridos mediante una prueba tipo test y valoración de trabajos.	
recursos	Pista de Atletismo. Cinta métrica, 5 tacos de salida, 15 testigos de relevos, 10 vallas, foso de caída de longitud o en su defecto colchonetas de caída, 5 pesos de 2 Kg. y 5 pesos de 4 kg.	
ubicación		<i>Total sesiones</i> 10

## BALONCESTO

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y valorar los efectos positivos que tiene la práctica del baloncesto, como una actividad que favorece el desarrollo personal y contribuye a mejorar la calidad de vida y la salud.</li> <li>- Conocer y profundizar en los fundamentos técnicos y de táctica individual del baloncesto, así como en otros aspectos del reglamento y del vocabulario específico.</li> <li>- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, de las distintas actividades relacionadas con el baloncesto, fomentando el espíritu de cooperación, el trabajo en equipo y la cooperación para alcanzar objetivos comunes.</li> </ul>		
Contenidos	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recordar y profundizar los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos del baloncesto.</li> <li>- Conocimiento de las instituciones y organismos que dentro de nuestra localidad promueven la práctica de este juego.</li> </ul>	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perfeccionamiento y profundización de las habilidades específicas (técnica individual) y los aspectos tácticos - individuales - propios del baloncesto.</li> <li>- Participación en la organización de competiciones internas de baloncesto en el centro.</li> <li>- Estudiar la posibilidad de practicar este deporte en nuestra localidad.</li> </ul>	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de actitudes de colaboración y cooperación para la consecución de objetivos comunes.</li> <li>- Respetar las normas y reglas de este juego, participando en la práctica del mismo, independientemente del nivel de destreza alcanzado.</li> <li>- Valorar el baloncesto como reto ante las propias capacidades físicas.</li> <li>- Valorar la actividad lúdico deportiva en sí, con independencia del resultado.</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teórico-prácticas, visionado de vídeos, ...</li> <li>- Realización de trabajos individuales y por grupos, en relación con los contenidos.</li> <li>- Realización del cuaderno del alumno.</li> <li>- Ejercicios, juegos y actividades prácticas de baloncesto.</li> </ul>		
Actividades de	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del cuaderno del alumno.</li> <li>- Valoración de los conceptos adquiridos mediante los trabajos individuales</li> </ul>		

evaluación	y en grupo. - Valoración del grado de adquisición de habilidades técnico-tácticas individuales y su aplicación al juego. - Observación de la actitud, grado de participación y nivel de esfuerzo.		
Recursos	- Cuaderno/Libro del alumno, gimnasio, campo de baloncesto, balones de baloncesto, ...		
Ubicación		sesiones	7 <i>Total</i>

## FÚTBOL – SALA

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tener una visión general sobre el fútbol-sala y conocer el origen de este deporte.</li> <li>- Comprender las normas características del fútbol-sala y conocer los gestos más característicos.</li> <li>- Poner en práctica acciones colectivas de fútbol-sala que les lleven a la comprensión del espíritu de este deporte y al inicio de sus estrategias.</li> <li>- Renunciar a la posesión del balón en aras de una eficacia colectiva.</li> <li>- Adaptar las capacidades de resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad a las exigencias de cada una de las situaciones de juego.</li> <li>- Ejecutar las acciones adecuadas para la resolución de situaciones ofensivas o defensivas que surjan en el enfrentamiento entre dos alumnos/as contra dos o más compañeros/as.</li> <li>- Distinguir los elementos técnicos básicos, las acciones tácticas más elementales y las reglas de juego mínimas y fundamentales.</li> </ul>		
Contenidos	<p><i>Conceptos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Origen del juego del fútbol-sala.</li> <li>- La evolución de sus normas.</li> <li>- Gestos más característicos del fútbol-sala: toques y pases...</li> <li>- Reglamento de juego: tiempo de juego y puntuación.</li> <li>- Límites del campo a través de los saques.</li> <li>- Tipos de faltas.</li> <li>- Análisis de las cualidades físicas y motrices específicas para la práctica del fútbol sala.</li> <li>- Conocimiento de las instituciones y organismos que</li> </ul>	<p><i>Procedimientos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar diversos toques de balón golpeándolo en distintas partes, con distintas partes del pie, hacia diferentes puntos.</li> <li>- Practicar individualmente, por parejas, por grupos, con y sin contrarios.</li> <li>- Organizar un juego informal practicando toques con los pies.</li> <li>- Recibir el balón con distintas partes del cuerpo. Pasarlo después a los pies.</li> <li>- Practicar saques: de banda, de portería, de esquina...</li> <li>- Ejecutar penaltis, entrenando al portero, y experimentar en la situación de portero.</li> <li>- Organizar tácticas.</li> </ul>	<p><i>Actitudes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptación de las propias limitaciones y las de los compañeros mostrando una actitud correcta ante las adversidades del juego.</li> <li>- Habituarse a considerar el fútbol-sala como un deporte.</li> <li>- Valoración de la participación individual y colectiva en sí, y no en función del éxito o el fracaso.</li> <li>- Valorar y respetar el "Fair Play".</li> <li>- Percatarse de que la superación y la autoexigencia forman parte de la práctica deportiva.</li> <li>- Uso y disfrute del deporte en sí.</li> <li>- Reconocer la participación de la mujer, al igual que en el resto de los deportes, frente a su actual consideración exclusivamente masculina.</li> </ul>

	dentro de nuestra localidad promueven la práctica de este deporte.	- Estudiar la posibilidad de practicar este deporte en nuestra localidad	- Aceptación y acatamiento de las normas y del reglamento así como de las decisiones que de la aplicación se generen por las personas que lo aplican.
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teóricas y visionado de videos.</li> <li>- Realización de trabajos individuales y por grupos en relación con los contenidos anteriormente señalados.</li> <li>- Ejercicios, juegos y actividades prácticas de fútbol sala.</li> <li>- Realización de partidos dentro de una competición por grupos en el aula.</li> </ul>		
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación inicial, mediante la valoración de la participación en el juego formal de fútbol sala.</li> <li>- Evaluación formativa, seguimiento del proceso de aprendizaje, y las actitudes de los alumnos.</li> <li>- Evaluación sumativa, valoración de los conceptos adquiridos mediante los trabajos aportados por los grupos a la clase.</li> <li>- Apreciación del grado de adquisición de las habilidades técnicas y su aplicación al juego.</li> <li>- Actitudes y grado de participación en las actividades.</li> </ul>		
Recursos	Cuaderno del alumno, pistas, 15 balones.		
Ubicación		<i>Total sesiones 9</i>	

## EXPRESIÓN CORPORAL

### **Conceptos:**

Los lenguajes no verbales.  
La relajación. Concepto. Métodos básicos.

### **Procedimientos:**

Uso de brazos y manos con carácter expresivo.  
Realización de actividades expresivas por parejas y grupos.  
Desarrollo de la relajación mecánica y mental.  
Iniciación práctica al método de Schultz.

### **Actitudes:**

Comunicación de experiencias.  
Colaboración, ayuda y tolerancia.  
Actitud crítica.  
Afirmación de la personalidad.

## ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y favoreciendo su conservación.</li> <li>- Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para realizar actividades recreativas y deportivas, y valorar su conservación como inherente a la propia supervivencia de la especie humana.</li> </ul>		
Contenidos	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades en el medio natural: conceptos y clasificaciones.</li> <li>- Características del medio natural: orientación, topografía.</li> <li>- Adaptación al medio.</li> </ul>	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas con mapas topográficos sencillos y con brújulas en la carrera de orientación.</li> <li>- Cursos de esquí.</li> <li>- Actividades extraescolares de acampadas y senderismo.</li> </ul>	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración del patrimonio cultural y las posibilidades que ofrece para la práctica de actividades físico recreativas.</li> <li>- Aceptar las normas de respeto a la Naturaleza.</li> <li>- Valorar los efectos de la práctica de la actividad física sobre el organismo.</li> <li>- Ser crítico y consecuente con los efectos que los hábitos nocivos tienen sobre el organismo.</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teóricas.</li> <li>- Experiencias prácticas durante el 2º trimestre (una sesión)</li> <li>- Prácticas de: carreras de orientación, senderismo y acampadas</li> </ul>		
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de las actividades propuestas.</li> <li>- Interpretación y mapas.</li> <li>- Realización de mapas.</li> </ul>		
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula y espacios abiertos como un parque.- Planos, brújulas, material de acampada y de esquí.- Colaboración con entidades provinciales y autonómicas.</li> </ul>		
Ubicación			<i>Total sesiones</i> 7

## ORIENTACIÓN

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canalizar las inquietudes deportivas y aventureras hacia las actividades en la naturaleza en un foro de amistad, de relación con los otros, de auto superación y puesta en juego de la propia pericia y coraje.</li> <li>- Conocer la simbología de un mapa y relacionarla con los diferentes elementos del terreno.</li> <li>- Orientar correctamente el mapa utilizando conjuntamente la brújula y los detalles e indicios del terreno.</li> <li>- Iniciar al alumno a la exploración y al disfrute de la propia motricidad en la naturaleza.</li> <li>- Invitar a la participación en grupos de montaña.</li> <li>- Utilizar las técnicas básicas y específicas de la orientación e interpretación del plano y mapa para desplazarse de un lugar a otro, conociendo en todo momento donde nos encontramos.</li> <li>- Iniciarles en la planificación de todo tipo de actividades.</li> <li>- Iniciación a los deportes de montaña.</li> </ul>
-----------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceptar las posibilidades propias y de los compañeros, respetando las diferencias existentes.</li> <li>- Desarrollar la autonomía en uno mismo, utilizando la información del mapa y terreno con sentido crítico y ejecutar estrategias adecuadas para resolver los problemas planteados.</li> <li>- Fomentar el trabajo en grupo, aumentando la solidaridad entre los compañeros.</li> <li>- Conocer el medio natural a través de la realización de actividades en él.</li> <li>- Respetar y contribuir a la conservación del medio natural.</li> </ul>		
Contenidos	<p><i>Conceptos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de orientación en el espacio urbano y natural: el mapa y la brújula.</li> <li>- Aprendizaje de conceptos específicos para la interpretación del mapa.</li> <li>- Aprendizaje de conceptos específicos para la representación sobre papel del terreno: mapas sencillos.</li> <li>- Los procedimientos naturales de orientación: el sol, la luna, la sombra, la estrella polar...</li> <li>- Carrera de orientación.</li> <li>- El mapa topográfico.</li> <li>- Señales básicas de orientación.</li> <li>- Reglamento del deporte orientación.</li> <li>- Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades.</li> </ul>	<p><i>Procedimientos</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretación de mapas.</li> <li>- Trazado de curvas de nivel.</li> <li>- Utilización de la brújula.</li> <li>- Utilización de técnicas de orientación en una carrera, en diferentes espacios.</li> <li>- Relaciones espaciales terreno/mapa. Escala y talonamiento.</li> <li>- Orientación del mapa con respecto al terreno a través los indicios y la brújula.</li> <li>- Realización de recorridos de orientación individual o en grupos, utilizando como referencia curvas de nivel.</li> <li>- Calculo de rumbos.</li> <li>- Carreras de orientación.</li> </ul>	<p><i>Actitudes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración sobre las posibilidades que ofrece el medio natural en relación a la práctica de diferentes actividades físicas.</li> <li>- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.</li> <li>- Superación del riesgo y dificultad de algunas actividades realizadas en la naturaleza.</li> <li>- Concienciación de la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado a la actividad física a realizar.</li> <li>- Aceptación de los éxitos y fracasos propios y de los demás.</li> <li>- Sensibilización con el medio natural.</li> </ul>
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicaciones teóricas y visionado de videos.</li> <li>- Realización de trabajos individuales y por grupos en relación con los contenidos anteriormente señalados.</li> <li>- Realización de carreras por el Instituto (circuitos establecidos).</li> </ul>		
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación inicial, mediante test.</li> <li>- Evaluación formativa, seguimiento del proceso de aprendizaje, y las actitudes de los alumnos.</li> <li>- Apreciación del grado de adquisición de las habilidades técnicas y su aplicación al deporte.</li> <li>- Actitudes y grado de participación en las actividades.</li> </ul>		
Recursos	Cuaderno del alumno, mapas, brújula, videos.		
Ubicación		<i>Total sesiones 9</i>	

## **Evaluación:**

En el apartado en el que se ha desarrollado la secuenciación de contenidos, se han incluido los criterios de evaluación conceptuales, procedimentales y actitudinales que se van a observar de forma específica en cada uno de ellos.

Ahora vamos a concretar qué criterios actitudinales de carácter general vamos a aplicar a los alumnos, y en segundo lugar, vamos a desarrollar los medios de evaluación que vamos a utilizar para llegar a la calificación.

### ***CRITERIOS ACTITUDINALES DE CARÁCTER GENERAL.***

- 1.- El alumno cuida el material del Departamento en su uso y en su transporte.
- 2.- Respeta a sus compañeros.
- 3.- Respeta al profesor como persona, y la tarea que realiza.
- 4.- Colabora con los compañeros en las tareas de clase.
- 5.- Asiste con regularidad a clase.
- 6.- Utiliza el equipo adecuado en las clases de Educación Física.
- 7.- Es puntual en la asistencia a clase.
- 8.- Practica actividad física de forma voluntaria y autónoma.
- 9.- Presenta limpios y en orden los trabajos que les pide el profesor.
- 10.- Atiende en clase durante el desarrollo de las actividades, manteniendo un comportamiento correcto.
- 11.- Manifiesta afán de superación personal en su nivel físico y técnico.
- 12.- Aplica las normas generales sobre el cuidado y aseo personal cuando realiza actividad física.

### ***MEDIOS FUNDAMENTALES DE EVALUACIÓN***

1.- *EXAMEN TEÓRICO.* El alumno deberá demostrar que tiene, al menos, los conocimientos mínimos sobre técnica, táctica, historia y reglamento de los deportes que se practiquen durante las evaluaciones, obteniendo una calificación de cinco ó más puntos en el examen.

2.- *EXAMEN PRÁCTICO.* El alumno deberá demostrar que domina con cierta soltura los gestos técnicos más característicos de cada especialidad deportiva incluida en las evaluaciones, obteniendo un mínimo de cinco puntos como media en dicha prueba.

3.- *DIARIO DE CLASE.* El alumno recogerá en una libreta todos los ejercicios y explicaciones dados durante las clases de Educación Física, utilizando los signos de representación gráfica de forma adecuada. Dicho diario deberá obtener una calificación mínima de cinco puntos.

4.- *ASISTENCIA A CLASE.* El alumno deberá asistir regularmente a clase. Si falta, o asiste pero no realiza la práctica, pueden darse dos casos, cada uno de los cuales tiene consecuencias diferentes de cara a la calificación:

I.- el alumno lo justifica adecuadamente: sólo tiene consecuencias si el alumno tiene tres faltas justificadas o más durante esa evaluación; deberá presentar un trabajo que compense su no realización de las prácticas, y que merezca una calificación mínima de cinco puntos.

II.- el alumno no lo justifica adecuadamente: según el ROF, si un alumno supera el diez por ciento de las sesiones del curso con faltas sin justificar, pierde el derecho a la evaluación continua. En cualquier caso, cada falta sin justificar supone restar un punto de la nota final de la evaluación.

Para llevar un control de asistencia riguroso, se ha elaborado el siguiente código:

F : el alumno no asiste a clase y no presenta justificante.

FJ: el alumno no asiste a clase, pero presenta justificante al reincorporarse.

A: el alumno asiste a clase pero no realiza la práctica y no presenta justificante.

AJ: el alumno asiste a clase, no realiza la práctica pero presenta justificante.

ATJ. El alumno asiste a clase, colabora con el profesor y presenta el justificante.

R. el alumno llega tarde de forma injustificada.

V: el alumno no viene a clase de Educación Física con la indumentaria deportiva adecuada.

Para que el sistema propuesto funcione, es necesario que los alumnos entreguen un justificante al profesor de Educación Física independiente del que dan al tutor, aunque sea una fotocopia de éste. Son muy numerosas las ocasiones en las que un alumno sufre una enfermedad que no le impide asistir a clase, pero sí realizar la práctica de Educación Física, por lo que consideramos justificado que se cumpla este requisito.

Siempre que sea posible, se acompañará el justificante (modelo oficial del centro exclusivamente), con un certificado o volante médico.

Para las faltas que no obedezcan a una enfermedad, quedará a juicio del profesor, del tutor o, en su caso, del equipo educativo del alumno, aceptar o no una justificación.

**PUNTUALIDAD.** Todos los años, en el claustro de principio de curso, solicitamos de los demás profesores que, cuando la clase que venga a continuación sea la de Educación Física, permitan a sus alumnos salir cinco minutos antes para llegar a las pistas, cambiarse, etc. De la misma manera, los profesores de nuestro departamento daremos ese mismo margen antes de empezar nuestra clase, y entre cinco y diez minutos al final. Cuando un alumno supere esos límites, si lo hace por causa justificada deberá presentar el correspondiente justificante, y si no es así, se aplicará el mismo procedimiento que en el caso de las asistencias sin realización de la práctica vista en este mismo punto más arriba.

**INDUMENTARIA.** Para realizar las clases prácticas de Educación Física se exigirá al alumno que utilice una vestimenta adecuada: ropa y calzado deportivos. Quedan prohibidas todas las prendas que no se ajusten a este criterio. En cualquier caso, prevalecerá el criterio del profesor sobre lo adecuado de la indumentaria. El alumno que incumpla con estas normas, será sancionado restándole un punto de la nota de la evaluación por cada vez que no traiga la indumentaria adecuada, hasta un máximo de tres ocasiones. Si se produce una cuarta vez, el alumno suspenderá la evaluación.

**ACTITUD.** Será calificada en uno de estos cuatro puntos:

- a.) Muy positiva: supone el aumento de la nota media de la evaluación hasta en un grado.
- b.) Positiva: es la que se espera de todo alumno.
- c.) Negativa: supone la reducción de la nota media de la evaluación hasta en un grado.
- d.) Muy negativa: Supone el suspenso en esta asignatura.

Los criterios que se valorarán serán los vistos para cada contenido, y los de carácter general contemplados más arriba.

**GRUPOS DE TRABAJO.** Se ofrecerá a los alumnos que colaboren voluntariamente en la organización y dinamización de las clases de Educación Física mediante su participación en alguno de estos grupos de trabajo:

1. Lista y fotocopias. Un alumno se hará cargo de pasar lista y apuntar las faltas en el cuaderno de anotaciones del profesor, así como de hacerse responsable de hacer las fotocopias de los temas teóricos para todos los compañeros que previamente se las hayan abonado.
2. Grupo de calentamiento. Cuatro alumnos se encargarán, por turno, de preparar y dirigir los ocho o diez minutos diarios que se dedican al calentamiento al principio de cada sesión. Los ejercicios a realizar serán previamente presentados por escrito al profesor para su supervisión y corrección si procediera.
3. Grupo de material. Seis alumnos se encargarán diariamente de llevar a las pistas el material que se vaya a utilizar, y de recogerlo y comprobar que no falta nada cuando termine la sesión (o de informar al profesor si falta algo para que éste tome las medidas oportunas).
4. Grupo de crítica. Tres alumnos entregarán al profesor diariamente un comentario sobre la clase anterior que abarque desde su actuación hasta el comportamiento de sus compañeros y el desarrollo general de la sesión.

#### MONITORES Y ÁRBITROS.

1.- Monitores. Los alumnos pueden organizar y dirigir sesiones de la especialidad físico-deportiva de la que tengan conocimientos suficientes para ello. Esas sesiones serán previamente presentadas al profesor para que las corrija y modifique si es necesario.

2.- Árbitros. Los alumnos que así lo deseen, dirigirán los partidos de las ligas internas.

**PARA TODOS LOS GRUPOS:** la participación de un alumno en uno de los grupos de los puntos 6 y 7 será valorada por el profesor hasta un máximo de dos puntos, que se sumarán a la media conseguida por el alumno en los cinco apartados del bloque de medios fundamentales de evaluación, y siempre que se cumpla el requisito de haber aprobado éstos de forma independiente.

#### TRABAJOS.

La presentación de trabajos temáticos por parte del alumno puede tener carácter obligatorio (para compensar la no realización de tres prácticas de Educación Física o más, como ya se explicó en el apartado correspondiente), o voluntario. En cualquier caso, deben reunir una serie de características mínimas, que son:

- Buena presentación.
- Correcta distribución, donde se contemplen los apartados de portada, índice, desarrollo del tema y bibliografía.
- Uso de varias fuentes de información.

#### PRUEBAS FÍSICAS.

Cada trimestre, los alumnos pasarán unas pruebas físicas que permitirá determinar si hay variaciones en su rendimiento en las cualidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

## **PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.**

Uno de los principales objetivos que se marcan los profesores del Departamento de Educación Física de nuestro centro es conseguir que los alumnos incluyan entre sus hábitos la práctica de alguna actividad físico - deportiva. Uno de los medios a nuestro alcance es incentivar su participación en las que se organicen en el IES (ligas internas, excursiones,...), calificándola con hasta un máximo de dos puntos a sumar a su nota media de la evaluación (queda a discreción del profesor dicha valoración).

### **Evaluación inicial**

#### **Test inicial:**

**Teórico:** consta dicho test de preguntas relacionadas con los temas dados en los cursos anteriores.

**Valoración de la condición física: test eurofit.**

#### **Evaluación final:**

**Teórico:** consta dicho test de preguntas relacionadas con los temas dados.

**Valoración de la condición física: test eurofit.**

### **Se procederá en base a los siguientes aspectos:**

1. Mejora de la condición física.
2. Mejora en la adquisición de habilidades.
3. Trabajos teóricos complementarios (creatividad, expresión ...)
4. Conocimiento de conceptos.
5. Aspectos higiénicos ( aseo personal y del vestido, presencia ...)
6. Aspectos de comportamiento individual y colectivamente (valores actitudinales).
7. Asistencia y puntualidad.
8. Participación en actividades extraescolares.
9. Auto evaluación.

### **Con respecto al deporte:**

#### **Baloncesto:**

1. Adopta las posiciones básicas con y sin balón.
2. Diferencia los distintos elementos técnicos y los ejecuta con cierta soltura.
3. Realización de entradas y tiros a canasta.
4. Sabe en qué consiste y realiza un bloqueo.
5. Realización de la práctica respetando el reglamento.
6. Saber desenvolverse en las acciones normales de juego.
7. Realizar dribling, parada y tiro.

8. Desarrolla el pensamiento táctico individual a través de situaciones de resolución de problemas motrices.

### **Fútbol-sala:**

1. Diferencia los distintos elementos técnicos y los ejecuta con cierta soltura.
2. Realización de la práctica respetando el reglamento.
3. Saber desenvolverse en las acciones normales de juego.
4. Coordina sus acciones con las de sus compañeros y compañeras en la práctica.
5. Identifica qué capacidades físicas son prioritarias en la práctica.
6. Progresa con el balón, supera a un defensa y lanza a portería.
7. Desarrolla el pensamiento táctico individual a través de situaciones de resolución de problemas motrices.
8. Conduce el balón con el pie por un trazado previamente marcado.
9. Recepciona el balón con distintas partes del cuerpo y posteriormente realiza un pase al compañero/a situado a 10/12 metros de distancia.
10. Lanza a distintos puntos de la portería balones enviados por un compañero/a.

## **CRITERIOS MÍNIMOS DE PROMOCIÓN**

### **Conceptos:**

1. Los ritmos de reposo y trabajo en los sistemas de entrenamiento.
2. El calentamiento: fases y tipos.
3. Las capacidades físicas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
4. La respiración y la relajación en la actividad física que se realiza.
5. Sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas.
6. Los mecanismos del equilibrio para mejorar el control motriz.
7. La coordinación neuro-muscular y el movimiento.
8. Reglamento básico de los juegos y deportes individuales que se realizan en el ciclo.
9. Reglamento de los deportes colectivos que se realizan en el ciclo.
10. Las tácticas individuales y colectivas en los deportes que se practiquen durante la etapa.
11. Los grandes acontecimientos deportivos: los campeonatos mundiales y los juegos olímpicos como fenómeno cultural y social.
12. Posibilidades del movimiento en acciones motrices y representaciones dramáticas.
13. Variaciones del centro de gravedad que modifican el equilibrio en toda actividad expresiva.
14. Los elementos topográficos y naturales del lugar donde se planifique y realice la actividad en el medio natural escogido.
15. Recursos necesarios para la realización de la actividad física escogida teniendo en cuenta las normas de precaución y seguridad.

### **Procedimientos:**

1. Acondicionamiento básico general de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.
2. Adaptación del calentamiento específico a la actividad que se realiza.

3. Análisis de las técnicas utilizadas para la mejora de las propias capacidades físicas.
4. Planificación del calentamiento para una actividad deportiva intensa.
5. Técnicas de relajación concentrándose mentalmente para controlar la acción del propio cuerpo y recuperarse después de un esfuerzo físico.
6. Perfeccionamiento de la frecuencia del movimiento para la mejora de la coordinación motriz y del mecanismo de decisión.
7. *Perfeccionamiento y combinación de las habilidades de giro, equilibrios y salto realizando una secuencia coordinada y rítmica como adaptación del movimiento a situaciones más complejas.*
8. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de manejo de un implemento (raqueta, pala, stick...) en los juegos y deportes de cooperación/oposición.
9. Tecnificación de las habilidades específicas de los deportes que se jueguen durante la etapa en situación de juego reglamentario.
10. Técnica individual de los golpes básicos y las fintas en los juegos y deportes de cooperación/oposición.
11. Aplicación de la táctica individual en los juegos y deportes de cooperación/oposición en situación de juego reglamentario.
12. Perfeccionamiento de las habilidades en el medio acuático.
13. Dominio de los elementos del movimiento expresivo.
14. Elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
15. Planificación y realización de los elementos necesarios (refugiarse, supervivencia...) para realizar un vivac.
16. Técnica básica de la acampada.
17. Perfeccionamiento de las técnicas básicas de las actividades de adaptación al medio natural.
18. Utilización de técnicas de primeros auxilios en las actividades de adaptación al medio natural.

### **Actitudes:**

1. Toma de conciencia de la imagen corporal y de la propia condición física.
2. Valoración positiva de los hábitos de práctica de la actividad física para alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
3. Valoración de los hábitos negativos para salud (tabaquismo, dieta, sedentarismo...).
4. Respeto a las normas de higiene y prevención en la práctica de la actividad física.
5. Reconocimiento y concienciación de la propia habilidad.
6. Auto superación y autocontrol individual.
7. Disposición favorable a la utilización de los mecanismos de autocontrol.
8. Participación en las actividades colectivas con independencia del nivel alcanzado.
9. Respeto al contrario como opositor y no como rival.
10. Valoración de la expresividad y plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
11. Desinhibición y apertura en la comunicación con los otros.
12. Valoración de la correcta utilización del medio natural en la realización de cualquier actividad física realizada en él.

13. Interés por conocer y realizar formas de ocupar el tiempo de ocio en otros entornos diferentes a los habituales.
14. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.