



I.E.S. Núm. 1 "Universidad Laboral".
Málaga

Departamento de Educación Física

**Programación didáctica de Educación
Física**

4º de ESO
Curso 2015/

Programación didáctica de Educación Física

4º de eso

Curso 2015/16





INDICE

Introducción.....	3
Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas.....	4
Objetivos generales.....	4
Objetivos específicos.....	9
Contenidos.....	10
Bloque 1. Condición física y salud.....	11
Tes de condición física.....	11
Cualidades físicas 1.....	12
Cualidades físicas 2.....	14
Bloque 2. Juegos y deportes.....	15
Voleibol.....	15
Natación.....	18
Balonmano.....	19
Otros: Fútbol sala, atletismo, baloncesto, rugby, hockey, alternativos....	19
Bloque 3. Expresión corporal.....	21
Bloque 4. Actividades en el medio natural.....	22
Orientación.....	24
Distribución de los contenidos por trimestre.....	26
Temas teóricos.....	27
Criterios de evaluación.....	28
Metodología.....	31
Contenidos transversales.....	31
Alumnos con NEAE.....	32
Bilingüismo	34
Materiales y recursos didácticos.....	35
Actividades complementarias y extraescolares.....	36
Tratamiento a la diversidad.....	37
Procedimientos previstos para el seguimiento de las programaciones didácticas.....	39
Aportación del departamento al plan de lectura.....	39
Bibliografía.....	40





La Educación Física como parte integrante de la cultura relevante de nuestra Sociedad, tiene que contribuir en esta etapa a transmitir al alumnado los conocimientos necesarios vinculados con la salud dinámica y la utilización constructiva del ocio desde una perspectiva crítica, que le permita de forma autónoma el desarrollo personal de sus capacidades motrices, cognitivas, sociales e individuales, desde las posibilidades que le brindan el cuerpo y el movimiento.

Desde la Educación Física, el concepto de salud dinámica será entendido más allá de la ausencia de enfermedad, rompiendo la barrera del bienestar físico y asumiendo la necesidad de un bienestar psíquico y social construido desde la práctica sistemática de actividad física. Además, tenemos la obligación de generar en el alumnado una cultura de utilización constructiva del ocio desde la utilización del cuerpo y del movimiento desde cualquiera de sus múltiples manifestaciones: deporte convencional, deporte alternativo, juego tradicional, actividades en el entorno natural, ritmo, danza y expresión, etc.

El deporte de alta competición es un fenómeno social que atrae hoy en día a millones de espectadores a los terrenos de juego o delante de la televisión y que no siempre transmite aquellos valores que entendemos como relevantes para nuestra juventud. Ante esta realidad, es nuestra responsabilidad la educación de nuestro alumnado como espectador y consumidor de todo lo que conlleva el deporte como espectáculo.

El aula de Educación Física debe ser entendida como espacio de crecimiento y desarrollo personal del alumnado en comunidad y no como campo de entrenamiento de sus posibilidades motrices. Los aspectos sociales, individuales y cognitivos deben ser tenidos en cuenta por el docente, trabajando desde la motricidad, todos aquellos hechos, principios y conceptos que sustentan la práctica motriz y le otorgan sentido, al tiempo que el respeto de las normas, la aceptación y asunción de valores y la consolidación de actitudes positivas hacia la práctica de actividad física dotarán de finalidad al trabajo realizado.

El respeto a la diversidad del alumnado debe propiciar una actitud del docente que se oriente a la selección de tareas que posibiliten la máxima participación de todos y de todas, evitando cualquier tipo de exclusión por diferencias individuales de género, cultura, etnia, nivel de ejecución o dificultades de aprendizaje. No debemos de olvidar que deben primar los procesos de desarrollo personal, por encima del resultado final obtenido. Los aprendizajes sólo se producen si el nuevo conocimiento se adapta a las posibilidades e intereses de nuestro alumnado, cobrando la significatividad necesaria para ser aprendidos. La mediación y no la transmisión será el papel más adecuado para el docente si se desea alcanzar este fin.

Si el objetivo prioritario de la etapa es lograr que nuestro alumnado disfrute al final de la misma de un nivel de autonomía que, desde el conocimiento básico de la cultura físico-deportiva, le faculte para asumir la responsabilidad de mantener una salud dinámica y utilizar de forma constructiva su ocio desde la práctica sistemática de actividad física, debemos tomar conciencia como educadores de permitir que nuestras clases se conviertan en pequeños espacios y tiempos de experimentación de esta autonomía, propiciando la realización de procesos de enseñanza y aprendizaje abiertos y participativos.

Por último, recordar que la Educación Física sólo es entendida por el alumnado desde el cuerpo en movimiento, por esta razón, pretender aislar el desarrollo de las capacidades cognitivas, sociales o individuales de las motrices puede generar en el alumnado una pérdida importante de motivación, al no entender el valor de un conocimiento desvinculado del contexto motor que le otorga su sentido.





Decreto 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía.

Contribución de la materia a la adquisición de las competencias básicas

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

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de la competencia social y ciudadana. Las actividades físicas, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal. Por un lado, otorga protagonismo en la organización individual y colectiva de actividades físicas y por otro lado, se enfrenta a situaciones de auto superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas.

Contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. Apreciación y comprensión mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, juegos tradicionales, danza o actividades expresivas, como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

La Educación física ayuda a la consecución de la competencia para aprender a aprender, ofreciendo recursos para la planificación de actividades físicas. Todo ello permite al alumno que sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.

En cuanto a la competencia lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos, a través del vocabulario específico.

De acuerdo con los Objetivos Generales de Etapa, desde esta asignatura se pretende contribuir a que el alumno desarrolle las capacidades a las que se refieren los siguientes objetivos.

OBJETIVOS GENERALES

La educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos/as las capacidades que les permitan: *BOE 106/2006 de 4 de mayo.*



- α) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respecto 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.
- β) 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.
- χ) Valorar y respetar la diferencia de sexo y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- δ) 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.
- ε) 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.
- φ) 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.
- γ) 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.
- η) 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 conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- ι) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- φ) 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.
- κ) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- λ) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos enumerados en el artículo 23 de la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, los siguientes:

- a) 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.





- b) Interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.
- c) 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.
- d) 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.
- e) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- f) Conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas. *BOJA 156/2007 de 8 de agosto.*

Tabla 1. Contribución de las materias de la etapa al logro de cada una de las competencias básicas por niveles (Real Decreto 1631/2006)

Materia:		Departamento:					Área de Competencias:		
Niveles ESO	CC. BB.1	CC .BB.2	CC .BB.3	CC .BB.4	CC .BB.5	CC .BB.6	CC .BB.7	CC. BB.8	
1º ESO	2	2	3	1	4	1	3	4	
2º ESO	2	2	3	1	4	1	3	4	
3º ESO	2	2	3	2	4	1	3	4	
4º ESO	2	2	3	2	4	1	3	4	
Nivel básico al finalizar Etapa	2	2	3	2	4	1	3	4	





CC.BB.1: comunicación lingüística

CC.BB.2: razonamiento matemático

CC.BB.3: conocimiento la interacción con el mundo físico y natural

CC.BB.4: digital y tratamiento de la información

CC.BB.5: social y ciudadana

CC.BB.6: cultural y artística

CC.BB.7: para aprender a aprender

CC.BB.8: autonomía e iniciativa personal

- **Código numérico de la contribución**

Nivel 1: incide escasamente en esta competencia básica

Nivel 2: incide en algunos aspectos destacados de esta competencia básica

Nivel 3: desarrolla algunos aspectos destacados de esta competencia básica

Nivel 4: desarrolla muchos de los aspectos destacados de esta competencia básica.

Nivel 5: se relaciona directamente con la materia.





Nivel básico de desarrollo de las CC.BB. al finalizar la educación secundaria obligatoria (según Real Decreto 1631/2006)			
CC.BB.1 comunicación lingüística	CC.BB.2 razonamiento matemático	CC.BB.3 conocimiento la interacción con el mundo físico y natural	CC.BB.4 digital y tratamiento de la información
El desarrollo de la competencia lingüística al final de la educación obligatoria comporta el dominio de la lengua oral y escrita en múltiples contextos, y el uso funcional de, al menos, una lengua extranjera.	El desarrollo de la competencia matemática al final de la educación obligatoria, conlleva utilizar espontáneamente -en los ámbitos personal y social- los elementos y razonamientos matemáticos para interpretar y producir información, para resolver problemas provenientes de situaciones cotidianas y para tomar decisiones. En definitiva, supone aplicar aquellas destrezas y actitudes que permiten razonar matemáticamente, comprender una argumentación matemática y expresarse y comunicarse en el lenguaje matemático, utilizando las herramientas de apoyo adecuadas, e integrando el conocimiento matemático con otros tipos de conocimiento para dar una mejor respuesta a las situaciones de la vida de distinto nivel de complejidad.	En coherencia con las habilidades y destrezas relacionadas hasta aquí, son parte de esta competencia básica el uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y la protección de la salud individual y colectiva como elementos clave de la calidad de vida de las personas.	En síntesis, el tratamiento de la información y la competencia digital implican ser una persona autónoma, eficaz, responsable, crítica y reflexiva al seleccionar, tratar y utilizar la información y sus fuentes, así como las distintas herramientas tecnológicas; también tener una actitud crítica y reflexiva en la valoración de la información disponible, contrastándola cuando es necesario, y respetar las normas de conducta acordadas socialmente para regular el uso de la información y sus fuentes en los distintos soportes.
CC.BB.5 social y	CC.BB.6 cultural y artística	CC.BB.7 para aprender a	CC.BB.8 autonomía e iniciativa
En síntesis, esta competencia supone comprender la realidad social en que se vive, afrontar la convivencia y los conflictos empleando el juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas, y ejercer la ciudadanía, actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, y manteniendo una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de los derechos y obligaciones cívicas.	En síntesis, el conjunto de destrezas que configuran esta competencia se refiere tanto a la habilidad para apreciar y disfrutar con el arte y otras manifestaciones culturales, como a aquellas relacionadas con el empleo de algunos recursos de la expresión artística para realizar creaciones propias; implica un conocimiento básico de las distintas manifestaciones culturales y artísticas, la aplicación de habilidades de pensamiento divergente y de trabajo colaborativo, una actitud abierta, respetuosa y crítica hacia la diversidad de expresiones artísticas y culturales, el deseo y voluntad de cultivar la propia capacidad estética y creadora, y un interés por participar en la vida cultural y por contribuir a la conservación del patrimonio cultural y artístico, tanto de la propia comunidad, como de otras comunidades.	En síntesis, aprender a aprender implica la conciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos desde un sentimiento de competencia o eficacia personal, e incluye tanto el pensamiento estratégico, como la capacidad de cooperar, de autoevaluarse, y el manejo eficiente de un conjunto de recursos y técnicas de trabajo intelectual, todo lo cual se desarrolla a través de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes, tanto individuales como colectivas.	En síntesis, la autonomía y la iniciativa personal suponen ser capaz de imaginar, emprender, desarrollar y evaluar acciones o proyectos individuales o colectivos con creatividad, confianza, responsabilidad y sentido crítico.





OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1: Contribución general

2: Contribución específica

3: Alta contribución

COMPETENCIAS	Condición física y salud	Juegos y deportes	Expresión corporal	Actividades en la naturaleza
Comunicación lingüística	2	2	2	2
Competencia matemática	2	1	2	2
Conocimiento e interacción con el mundo físico	3	3	1	3
Tratamiento de la información y competencia digital	1	1	1	2
Competencia social y ciudadana	3	3	2	3
Competencia cultural y artística	1	2	3	2
Competencia para aprender a aprender	3	3	3	2
Autonomía e iniciativa personal	3	3	3	2

1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.

2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.





3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico deportivas.

5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.

7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión recreativa.

10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.

CONTENIDOS

En este curso cobra especial relevancia la toma de conciencia del propio nivel de condición física a través de su valoración, lo que informará al alumnado sobre sus posibilidades y limitaciones, para adquirir un compromiso personal de mejora con un trabajo adecuado. Además, se ofrecerán experiencias reflexivas que cuestionen y saquen a la luz las distorsiones y contradicciones que existen alrededor de la actividad física, la salud y el deporte y que se relacionan con procesos socioeconómicos y comerciales. Las estrategias deportivas de resolución deben anteponer la cooperación, la tolerancia, el reparto equilibrado de roles y el respeto a las posibilidades de cada uno y cada una, por encima de la obsesión por el resultado y el desmedido lucimiento individual.

Dentro del espacio de la comunicación y expresión corporal, haremos especial incidencia en los contenidos básicos de cuerpo, espacio, tiempo y energía y sus relaciones, así como sobre el uso de diferentes actividades de relajación combinadas con la respiración, como elementos que conducen a la autoafirmación, autorregulación y a la toma de conciencia de la propia postura.

Respecto a las actividades en el medio natural, poner énfasis en dotar al alumnado de los suficientes recursos para que aprendan a disfrutar del mismo, sintiéndose seguros a través del conocimiento y puesta en práctica de medidas de seguridad y prevención.





Bloque 1. Condición física y salud

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Relación entre la mejora de las cualidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de la cualidades relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

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



Temporalidad

Sesión	contenidos	objetivos	
1ª	Presentación de la unidad, objetivos. Conceptos recogidos en el libro sobre la evaluación. Exposición de los procedimientos a utilizar en el trabajo de campo, que servirá de base en la unidad didáctica.		
2ª	Realización prácticas de cuatro pruebas físicas: - Flexibilidad. - Detén horizontal (Fuerza impulsora de piernas). - Velocidad.		
3ª	Realización prácticas de dos pruebas físicas: - Abdominales (Fuerza - resistencia). - Dinamometría.		
4ª	Realización práctica de una prueba física. - Resistencia.		

Esta unidad tiene las siguientes competencias:

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

Competencia matemática.

Tratamiento de la información y competencia digital.

Autonomía e iniciativa personal.

CUALIDADES FÍSICAS 1

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



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

Temporalidad

sesión	contenidos	o bjetivo
1ª	Presentación de cómo se tratará la condición física a lo largo del curso. El calentamiento: conceptos teóricos y ejemplificación práctica de un calentamiento genérico	
2ª	Cualidades físicas básicas. Profundización en aspectos teóricos del calentamiento. Realización práctica de un calentamiento y trabajo de los diferentes tipos de respiración.	
3ª	Introducción a la resistencia aeróbica, control de pulsaciones para conocer el nivel de esfuerzo. Realización práctica de un calentamiento. Trabajo aeróbico.	
4ª	Trabajo práctico de resistencia aeróbica. (Juegos aplicados, carrera continua).	
5ª	Trabajo práctico de resistencia aeróbica -a través de un circuito- y de flexibilidad. Aproximación a los distintos tipos de movimientos articulares.	
6ª	Introducción a la flexibilidad: concepto, tipos. Calentamiento autodirigido.	



	Trabajo práctico de resistencia aeróbica. Repertorio de ejercicios de flexibilidad.	
7ª	Trabajo de resistencia aeróbica mediante fartlek, y trabajo de la flexibilidad.	
8ª	Trabajo de resistencia aeróbica.	
9ª	Evaluación.	

CUALIDADES FÍSICAS 2

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir los conceptos y fundamentos básicos de las cualidades físicas básicas. - Incrementar las capacidades físicas básicas de fuerza reforzando la de velocidad - Introducción a los métodos de evaluación de la fuerza. - Extraer conclusiones y aplicarlas en actuaciones prácticas. 		
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de fuerza. - Estructura biológica de los músculos estriados. - Estructura funcional de los músculos estriados. - Tipos de contracción muscular. - Clases de fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición teórica. - Procedimientos prácticos. - Tes de seguimiento de fuerza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de las consecuencias de los métodos de entrenamiento y mejora de las capacidades físicas básicas, adoptando aquellas que sean más convenientes. - Cumplir con las normas de seguridad en el ejercicio físico. - Predisposición hacia la práctica cotidiana de ejercicio físico.
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas - Realización y seguimiento del cuaderno del alumno - Trabajos de auto carga - Trabajo de sobrecarga (balones medicinales, bancos, etc.) - Trabajo en circuito. - Realización de las pruebas de evaluación de fuerza. 		
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Pruebas orales y escritas sobre los conceptos dados - Valoración de un trabajo de entrenamiento de fuerza y velocidad realizado en grupo. - Valoración del cuaderno del alumno. 		
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasio. - Cuaderno del alumno. - Utilización de bancos, espalderas, picas, sogas, balones medicinales, etc. 		
UBICACIÓN	Primer y Segundo trimestre	Total sesiones	



Temporalidad

SESIÓN	CONTENIDOS	OBJETIVOS
1ª	<ul style="list-style-type: none">- Presentación de la unidad, objetivos, contenidos y evaluación- Definición de fuerza.- Tipos de contracción muscular.- Clases de fuerza.	
2ª	Circuito de fuerza (en cada estación se realiza un tipo de contracción muscular y una clase diferente de fuerza).	
3ª	Desarrollo de fuerza-resistencia.	
4ª	Desarrollo de fuerza-velocidad.	
5ª	Tes de fuerza.	

Bloque 2. Juegos y deportes

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte colectivo diferente al realizado en el curso anterior.
- Participación activa en las actividades y juegos y en el deporte colectivo escogido.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

VOLEIBOL

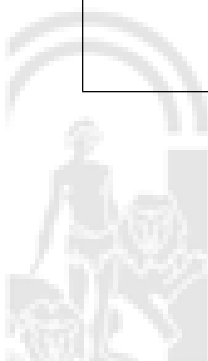
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Conocer y valorar la práctica del voleibol como una actividad de alto valor recreativo y lúdico, y como una forma aceptable de ocupar el tiempo libre de forma placentera.- Conocer y profundizar en los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del juego de voleibol y en el vocabulario específico utilizado en el mismo.- Conocer instituciones públicas y privadas que promueven la práctica de este deporte, requisitos para participar en los mismos y posibles propuestas de mejora.- Perfeccionar las habilidades específicas del juego de voleibol, con el fin de alcanzar una mayor eficacia en la práctica del mismo.- Participar con independencia del nivel que se posea en la práctica del juego de voleibol.-Potenciar el espíritu de cooperación, el trabajo en equipo y la colaboración para alcanzar objetivos comunes.
	<ul style="list-style-type: none">- Adquirir los conocimientos necesarios sobre las características de los distintos deportes.



Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Profundización en los conocimientos técnicos tácticos y reglamentarios del voleibol. - Conocimiento de las instituciones y organismos que dentro de nuestra localidad promueven la práctica de este deporte. - Diferenciación de las distintas cualidades físicas y motrices necesarias para la práctica voleibol. - Diferenciación del deporte voleibol, de acuerdo con las características del mismo. - Perfeccionamiento de las habilidades técnicas del voleibol y profundización en las acciones tácticas colectivas, dirigidas al juego. - Realización de estudios sobre la localidad, versados en las posibilidades de poder practicar este deporte en la misma. - Participación en la organización de competiciones dentro del centro. - Desarrollar la colaboración y cooperación para la consecución de objetivos comunes. - Participación en la práctica de este deporte independientemente del nivel de destreza alcanzando, valorando su valor lúdico y recreativo. - Respetar las normas del juego y su reglamentación, así como a los compañeros y adversarios con independencia del nivel de juego que se tenga. 	
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas y visionado de videos. - Realización de trabajos individuales y por grupos en relación con los contenidos anteriormente señalados. - Ejercicios, juegos y actividades prácticas de voleibol. - Realización de partidos dentro de una competición por grupos en el aula. 	
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación inicial, mediante la valoración de la participación en el juego formal de voleibol. - Evaluación formativa, seguimiento del proceso de aprendizaje, y las actitudes de los alumnos. - Evaluación sumativa, valoración de los conceptos adquiridos mediante los trabajos aportados por los grupos a la clase. - Apreciación del grado de adquisición de las habilidades técnicas y su aplicación al juego. - Actitudes y grado de participación en las actividades. 	
Recursos	Cuaderno del alumno, pistas, 15 balones, dos postes y una red de voleibol.	
Ubicación	<i>Segundo trimestre</i>	<i>Total sesiones</i>

Temporalidad

Sesión	Contenidos	Objetivos
1	<p>Presentación de la unidad, objetivos, contenidos y evaluación.</p> <p>Vídeo sobre técnica y reglamento de voleibol.</p> <p>Juego formal de voleibol con la intención de realizar la evaluación inicial.</p> <p>Análisis conjunto de las posibles carencias y estrategias a seguir para superarlas.</p>	





2	Posiciones fundamentales, desplazamientos, utilizados en voleibol. Juegos con y sin balón.	
3	Conocimiento del toque de dedos como elemento básico del juego. Aprendizaje de su forma de ejecución. Actividades jugadas donde se vaya descubriendo la forma más eficaz de realizarlo.	
4	Mejora de la ejecución del toque de dedos. Actividades jugadas y ejercicios analíticos.	
5	Conocimiento del toque de antebrazo y aprendizaje de su forma de ejecución. Perfeccionamiento del toque de dedos, que se seguirá desarrollando en el resto de las sesiones. Formas jugadas y ejercicios analíticos.	
6	Mejora de la ejecución del toque de antebrazos y conocimiento de su importancia en el juego. Actividades jugadas y ejercicios analíticos de carácter técnico.	
7	Mejora técnica del toque de dedos y antebrazos, y conocimiento de su importancia en el juego para la colocación y la recepción, respectivamente.	
8	Mejora técnica del toque de dedos y antebrazos, y conocimiento de su importancia en el juego para la colocación y la recepción, respectivamente. Partidos de balón -volante y mini voleibol.	
9	Conocimiento del saque como elemento que inicia el juego. Aprendizaje de su forma de ejecución en la modalidad de saque de abajo o de seguridad.	
10	Aprendizaje del saque de tenis y mejora del saque desde abajo. Formas jugadas en las que se combinan los saques con los elementos técnicos ya conocidos (toque de dedos y toque de antebrazos).	
11	Aprendizaje del remate como elemento fundamental del ataque.	
12	Aprendizaje de las reglas táctica básicas. Partidos de mini voleibol y ejercicios analíticos de mejora.	

Esta unidad tiene las siguientes competencias:

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

Competencia matemática.

Tratamiento de la información y competencia digital.

Autonomía e iniciativa personal.





NATACIÓN

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

Temporalidad

SESION	CONTENIDOS
1ª	Presentación de la unidad, objetivos contenidos y criterios de evaluación. Conceptos recogidos en el libro del alumno.



	Organización de grupos de trabajo para el desarrollo de contenidos conceptuales. Evaluación inicial del grupo .
2ª	Repaso y perfeccionamiento de los fundamentos de técnica inicial .
3º	Conocimientos y aprendizaje de la técnica de los distintos estilos de natación
4ª	Conocimiento / Aprendizaje de fundamentos técnicos .
5ª	Exposición de los trabajos de grupo. Aprendizaje y aplicación de juegos en la piscina.
6ª	Exposición de los trabajos de grupo. Aprendizaje y aplicación de la técnica de los distintos estilos
7ª	Entrega de trabajos individuales establecidos. Evaluación final: * Del grado de ejecución de habilidades técnicas individuales. * De la adquisición de conceptos de táctica individual y colectiva. * De los aspectos de colaboración y cooperación.

Esta unidad tiene las siguientes competencias:

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

Competencia matemática.

Tratamiento de la información y competencia digital.

Autonomía e iniciativa personal.

BALONMANO

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - El balonmano como una actividad de alto valor recreativo y lúdico, que favorece el desarrollo personal y mejora la salud y la calidad de vida. - Conocer y profundizar en los fundamentos reglamentarios y técnico - tácticos del balonmano, así como en el vocabulario específico. - Perfeccionar el desarrollo de habilidades motrices específicas y conceptos de táctica colectiva, con el fin de alcanzar una mayor eficacia en la práctica del mismo. - Potenciar el espíritu de cooperación, el trabajo en equipo y la colaboración para alcanzar objetivos comunes. - Conocer instituciones públicas y privadas que promuevan la práctica de este deporte, requisitos para participar de esas competiciones y posibles propuestas de mejora.
-----------	---

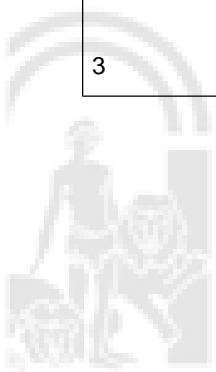




Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar y profundizar los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos del balonmano. - Análisis de las cualidades físicas y motrices específicas para la práctica del balonmano. - Conocimiento de criterios para la planificación del entrenamiento deportivo (balonmano). - Conocimiento de las instituciones y organismos que dentro de nuestra localidad promueven la práctica de este juego. - Perfeccionamiento y profundización de las habilidades específicas y los aspectos técnicos (individuales y colectivos) propios del balonmano. - Aprendizaje de elementos técnico-tácticos del juego. - Competiciones de aula por equipos. - Estudiar la posibilidad de practicar este deporte en nuestra localidad - Desarrollo de actitudes de colaboración y cooperación para la consecución de objetivos comunes. - Respetar las normas y reglas de este juego, participando en la práctica del mismo, independientemente del nivel de destreza alcanzado por los/as participantes. - Valorar la actividad lúdico deportiva en sí, con independencia del resultado. 	
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teórico - prácticas, visionado de vídeos, ... - Realización de trabajos individuales y por grupos, en relación con los contenidos anteriores. - Ejercicios, juegos y actividades prácticas de balonmano. 	
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del cuaderno del alumno. - Valoración de los conceptos adquiridos mediante los trabajos individuales y en grupo. - Valoración del grado de adquisición de habilidades técnico - tácticas y de conceptos de táctica colectiva. - Observación de la actitud, grado de participación y nivel de esfuerzo. 	
Recursos	- Cuaderno del alumno, gimnasio, campos de balonmano, balones de balonmano, ...	
Ubicación	<i>Primer trimestre</i>	<i>Total sesiones</i>

Temporalidad

Sesión	Contenidos	Objetivos
1	Presentación del deporte, sus principales reglas, el terreno de juego y los equipos. Video de esta disciplina deportiva.	
2	Presentación práctica y global del deporte. Desarrollo de la inteligencia motriz, enfrentando a los alumnos a situaciones reales de juego. Actividades en forma jugada donde se presentan los distintos elementos técnicos - tácticos del balonmano.	
3	La recepción: forma de colocar las manos. Manejo del balón.	





4	Adaptación y manejo de balón variable sin y con desplazamiento. Juegos con objetivos de destrezas del dominio cuerpo-balón en el espacio.	
5	Aprendizaje de la técnica de ejecución de los elementos fundamentales del juego: pase, bote y lanzamiento; ciclo de pasos específicos. Ejercicios analíticos y formas jugadas en las que aplicar lo aprendido anteriormente.	
6	Transporte del balón (bote único y múltiple). Tiro a puerta de distintas posiciones.	
7	Trabajo de táctica individual en fase de ataque. Ocupación de espacios libres. Sistema de penetraciones sucesivas en situaciones parciales. Situaciones de juego modificadas: 2 x 0, 2 x 1, 3 x 2.	
8	El contraataque. Salidas. Culminación. Situaciones modificadas de juego con ventaja de los atacantes sobre los defensores.	
9	Aprendizaje de las reglas en situaciones reales de juego. Partidos de balonmano.	
10	Aprendizaje de las dinámicas de las fases de ataque y defensa. Situaciones analíticas para aprender los sistemas básicos de ataque y de defensa. Partidos.	

Esta unidad tiene las siguientes competencias:

1. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
2. Competencia matemática.
3. Tratamiento de la información y competencia digital.
4. Autonomía e iniciativa personal.

Otros: Fútbol sala, atletismo, baloncesto, rugby, hockey, alternativos

Bloque 3. Expresión corporal

- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivas.
- Predisposición a realizar los bailes y danzas con cualquier compañero y compañera.

Los lenguajes no verbales.

La relajación. Concepto. Métodos básicos.





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

Será ésta una formulación meramente teórica, *IMPOSIBLE DE LLEVAR A LA PRÁCTICA PORQUE NUESTRO CENTRO NO CUENTA CON NINGUNA INSTALACIÓN DEPORTIVA CUBIERTA*, con lo que unos días de lluvia hacen que no se pueda respetar la programación prevista.

Esta unidad tiene las siguientes competencias:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

Bloque 4. Actividades en el medio natural

- Normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

objetivos	<ul style="list-style-type: none">- 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.- 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.
-----------	---





Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades en el medio natural: conceptos y clasificaciones.- Características del medio natural: orientación, topografía. - Adaptación al medio. - Prácticas con mapas topográficos sencillos y con brújulas en la carrera de orientación. - Cursos de esquí. - Actividades extraescolares de acampadas y senderismo. - Valoración del patrimonio cultural y las posibilidades que ofrece para la práctica de actividades físico recreativas. - Aceptar las normas de respeto a la Naturaleza. - Valorar los efectos de la práctica de la actividad física sobre el organismo. - Ser crítico y consecuente con los efectos que los hábitos nocivos tienen sobre el organismo. 	
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas. - Experiencias blanca durante el 2º trimestre (una sesión) - Prácticas de: carreras de orientación, senderismo y acampadas 	
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de las actividades propuestas. - Interpretación y mapas. - Realización de mapas. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Aula y espacios abiertos como un parque.- Planos, brújulas, material de acampada y de esquí.- Colaboración con entidades provinciales y autonómicas. 	
Ubicación	<i>Segundo y tercer trimestre</i>	<i>Total sesiones</i>

Temporalidad

Sesión	Contenidos		
1ª	Presentación de la unidad, objetivos, contenidos y evaluación. Conceptos sobre Actividades en la Naturaleza. Evaluación inicial del grupo-clase sobre los conocimientos los diferentes temas a trabajar. Exposición de los conceptos básicos sobre orientación y manera de orientarse.		
2ª	Realización prácticas y de un plano (gimnasio, aula, etc.).		
3ª	Profundización en la sesión anterior, ampliando los conocimientos y la dificultad del plano, utilizando el patio del Centro.		
4ª	Profundización en la sesión anterior, ampliando los conocimientos y la dificultad del plano, utilizando un parque cercano al Centro.		
5ª	Realizar un recorrido de "Carrera de Orientación", en el Centro.		



6ª	La presente sesión y la que sigue, pueden ir separadas de las cinco anteriores, con el fin de adecuarlas a las necesidades climáticas o de presencia de nieve en el caso de la nº 7. Realizaremos la experiencia anterior a ser posible en un circuito de Orientación. Podemos aprovechar una "Semana Verde" para realizar las diferentes prácticas del módulo de Actividades en la Naturaleza.		
7ª	Organización del "Día Blanco" con el fin de practicar aquellas experiencias propias de la nieve, donde se pueden incluir todas aquellas actividades que no impliquen acampada.		

ORIENTACIÓN

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- 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.- Conocer la simbología de un mapa y relacionarla con los diferentes elementos del terreno.- Orientar correctamente el mapa utilizando conjuntamente la brújula y los detalle e indicios del terreno.- Iniciar al alumno a la exploración y al disfrute de la propia motricidad en la naturaleza.- Invitar a la participación en grupos de montaña.- 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.- Iniciarles en la planificación de todo tipo de actividades.- Iniciación a los deportes de montaña.- Aceptar las posibilidades propias y de los compañeros, respetando las diferencias existentes.- 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.- Fomentar el trabajo en grupo, aumentando la solidaridad entre los compañeros.- Conocer el medio natural a través de la realización de actividades en él.- Respetar y contribuir a la conservación del medio natural.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Técnicas de orientación en el espacio urbano y natural: el mapa y la brújula.- Aprendizaje de conceptos específicos para la interpretación del mapa.- Aprendizaje de conceptos específicos para la representación sobre papel del terreno: mapas sencillos.- Los procedimientos naturales de orientación: el sol, la luna, la sombra, la estrella polar...- Carrera de orientación.- El mapa topográfico.- Señales básicas de orientación.- Reglamento del deporte orientación.- Recursos, lugares e instalaciones para el desarrollo de actividades.- Interpretación de mapas.- Trazado de curvas de nivel.- Utilización de la brújula.



	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización de técnicas de orientación en una carrera, en diferentes espacios. - Relaciones espaciales terreno/mapa. Escala y talonamiento. - Orientación del mapa con respecto al terreno a través los indicios y la brújula. - Realización de recorridos de orientación individual o en grupos, utilizando como referencia curvas de nivel. - Calculo de rumbos. - Carreras de orientación. - Valoración sobre las posibilidades que ofrece el medio natural en relación a la práctica de diferentes actividades físicas. - Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural. - Superación del riesgo y dificultad de algunas actividades realizadas en la naturaleza. - Concienciación de la necesidad de utilizar ropa y calzado adecuado a la actividad física a realizar. - Aceptación de los éxitos y fracasos propios y de los demás. - Sensibilización con el medio natural.
Actividades de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Explicaciones teóricas y visionado de videos. - Realización de trabajos individuales y por grupos en relación con los contenidos anteriormente señalados. - Realización de carreras por el Instituto (circuito establecido).
Actividades de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación inicial, mediante tes. - Evaluación formativa, seguimiento del proceso de aprendizaje, y las actitudes de los alumnos. - Evaluación sumativa, valoración de los conceptos adquiridos mediante los trabajos aportados por los grupos a la clase. - Apreciación del grado de adquisición de las habilidades técnicas y su aplicación al deporte. - Actitudes y grado de participación en las actividades.
Recursos	Cuaderno del alumno, mapas, brújula, videos.
Ubicación	<i>Tercer trimestre</i>
	<i>Total sesiones</i>

Temporalidad

Sesión	Contenidos	Objetivos
1	Presentación de la unidad, objetivos, contenidos y evaluación. Organización de grupos de trabajo para desarrollar los contenidos. Evaluación inicial. Análisis conjunto de las posibles carencias y estrategias a seguir para superarlas.	
2	El plano: simbología, elaboración de un plano.	





Esta unidad tiene las siguientes competencias:

5. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
6. Competencia matemática.
7. Tratamiento de la información y competencia digital.
8. Autonomía e iniciativa personal.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR TRIMESTRE

PRIMER TRIMESTRE			
UNIDAD	TITULO	BLOQUE DE CONTENIDOS	SESIONES
1	Presentación.	Explicación de la programación y evaluación.	1
2	Tes. Inicial.	De los contenidos del año anterior.	1
3	Tes. inicial práctico.	Condición física y salud.	1
4	Mejora de las cualidades físicas básicas.	Condición física y salud.	4
5	Tes. de condición física (Eurofit).	Condición física y salud.	4
6	Cálculo de parámetros del tes de condición física.	Condición física y salud.	1
7	Balonmano.	Juegos y deportes.	12
8	Examen teórico.	Evaluación.	1
9	Examen práctico.	Evaluación.	1

SEGUNDO TRIMESTRE			
UNIDAD	TITULO	BLOQUE DE CONTENIDOS	SESIONES
1	Vuelta al trabajo.	Explicación de la programación y evaluación.	1
2	Mejora de las cualidades físicas básicas.	Condición física y salud.	4



3	Tes inicial voleibol.	Juegos y deportes.	1
4	Voleibol.	Juegos y deportes.	11
5	La relajación.	Condición física y salud.	1
6	Examen teórico.	Evaluación.	1
7	Examen práctico. (Voleibol)	Evaluación.	1

TERCER TRIMESTRE			
UNIDAD	TITULO	BLOQUE DE CONTENIDOS	SESIONES
1	Vuelta al trabajo.	Explicación de la programación y evaluación.	1
2	Mejora de las cualidades físicas básicas.	Condición física y salud.	6
3	Tes inicial natación.	Juegos y deportes.	1
4	Natación.	Juegos y deportes.	10
5	Tes. de condición física (Eurofit).	Condición física y salud.	4
6	Examen teórico.	Evaluación.	1
7	Examen práctico. (Natación)	Evaluación.	1

TEMAS TEORICOS

1. La resistencia.
2. La fuerza.
3. La velocidad.
4. La flexibilidad.
5. El Voleibol.
6. El balonmano.
7. Los juegos y deportes alternativos.
8. La música y la expresión.





9. El piragüismo y las actividades en la nieve.
10. Las carreras de orientación.

Los temas teóricos serán distribuidos por trimestre y quedarán a criterio de cada profesor.

La evaluación del alumnado con la educación física pendiente de cursos anteriores:

Se considera recuperada la asignatura pendiente, si el alumno ha conseguido aprobar el curso que en la actualidad este realizando.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios propuestos por el departamento de E. F:

El departamento de educación física destinará para la valoración de estos criterios un 80% de la nota final por trimestre:

- 30% aspectos teóricos.
- 50% aspectos prácticos.
- 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.
- Incrementar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia a partir del nivel inicial, participando en la selección de las actividades y ejercicios en función de los métodos de entrenamiento propios de cada capacidad.
- Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.
- Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.
- Resolver situaciones de juego reducido de uno o varios deportes colectivos, individuales y de adversario aplicando los conocimientos técnicos, tácticos y reglamentarios adquiridos.
- Realizar bailes por parejas o en grupos, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición.
- Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y respetando las normas de seguridad.
- Utiliza el equipo adecuado en las clases de Educación Física.
- Practica actividad física de forma voluntaria y autónoma.
- Manifiesta afán de superación personal en su nivel físico y técnico.
- Aplica las normas generales sobre el cuidado y aseo personal cuando realiza actividad física.

Mecanismos de evaluación en educación física





Dos van a ser los elementos básicos a evaluar, con el fin de poder emitir una calificación lo más objetiva posible, aunque es bien sabido que el proceso de evaluación en la materia de Educación Física es tarea harto compleja ya que hay que tener en cuenta numerosos condicionantes. Son los siguientes:

Criterios comunes del CENTRO:

Este apartado contribuye con un 20% a la nota final.

Criterios específicos del departamento de E. F.:

Este apartado contribuye con un 80% a la nota final.

Trabajos y pruebas escritas. Valoraremos los trabajos de investigación que pueda realizar el alumnado tanto de forma individual como colectiva, así como las pruebas escritas que, de tipo conceptual se realicen a lo largo del curso.

Nivel de ejecución de la actividad. Se valorarán tanto las destrezas adquiridas como la asimilación de las instrucciones dadas por el profesor.

Criterios mínimos de promoción:

Aspectos Cognitivos:

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

Aspectos motrices:

- Acondicionamiento básico general de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia.





- Adaptación del calentamiento específico a la actividad que se realiza.
- Análisis de las técnicas utilizadas para la mejora de las propias capacidades físicas.
- Planificación del calentamiento para una actividad deportiva intensa.
- Técnicas de relajación concentrándose mentalmente para controlar la acción del propio cuerpo y recuperarse después de un esfuerzo físico.
- Perfeccionamiento de la frecuencia del movimiento para la mejora de la coordinación motriz y del mecanismo de decisión.
- *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.*
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de manejo de un implemento (raqueta, pala, stick...) en los juegos y deportes de cooperación/oposición.
- Tecnificación de las habilidades específicas de los deportes que se jueguen durante la etapa en situación de juego reglamentario.
- Técnica individual de los golpes básicos y las fintas en los juegos y deportes de cooperación/oposición.
- Aplicación de la táctica individual en los juegos y deportes de cooperación/oposición en situación de juego reglamentario.
- Perfeccionamiento de las habilidades en el medio acuático.
- Utilización de las habilidades expresivas de forma individual y grupal para manifestar estados emocionales y/ o situaciones ficticias.
- Dominio de los elementos del movimiento expresivo.
- Elaboración y representación de composiciones corporales individuales y colectivas.
- Planificación y realización de los elementos necesarios (refugiarse, supervivencia...) para realizar un vivac.
- Técnica básica de la básica de la acampada.
- Planificación y organización de una actividad cooperativa de exploración y / o aventura en el medio natural (cicloturismo, esquí, itinerarios ecológicos, etc.).
- Perfeccionamiento de las técnicas básicas de las actividades de adaptación al medio natural.
- Utilización de técnicas de primeros auxilios en las actividades de adaptación al medio natural.

Aspectos socio-afectivos:

- Toma de conciencia de la imagen corporal y de la propia condición física.
- 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.
- Valoración de los hábitos negativos para salud (tabaquismo, dieta, sedentarismo...).
- Respeto a las normas de higiene y prevención en la práctica de la actividad física.
- Reconocimiento y concienciación de la propia habilidad.





- Auto superación y autocontrol individual.
- Disposición favorable a la utilización de los mecanismos de autocontrol.
- Participación en las actividades colectivas con independencia del nivel alcanzado.
- Valoración de los efectos placenteros y beneficiosos de la actividad deportiva como mejora de la calidad de vida y de la salud.
- Respeto al contrario como opositor y no como rival.
- Valoración de la expresividad y plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
- Desinhibición y apertura en la comunicación con los otros.
- Valoración de la correcta utilización del medio natural en la realización de cualquier actividad física realizada en él.
- Autonomía para desenvolverse en el medio natural adoptando las medidas de seguridad y respetando el medio donde se realice (montaña, esquí, etc.).
- Interés por conocer y realizar formas de ocupar el tiempo de ocio en otros entornos diferentes a los habituales.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio natural.

METODOLOGÍA

Se utilizará los diferentes estilos de enseñanza existentes, siempre teniendo en cuenta una progresión vertical, es decir, de lo fácil a lo más difícil, de menor a mayor complejidad y del componente lúdico al componente competitivo.

Dentro de estos estilos de enseñanza destacamos el descubrimiento guiado y la instrucción directa como medios principales a tratar en las sesiones de educación física.

El departamento tendrá en cuenta las siguientes características metodológicas:

1. *Significativa*. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. *Flexible*. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas .
3. *Integradora*. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.
4. *Participativa*. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. *Activa*. El aprendizaje se realiza a través de las experiencias.

CONTENIDOS TRANSVERSALES

Se trata de aspectos básicos para la formación integral del alumnado, indispensables en una sociedad democrática. Como su nombre indica, deben hacerse presentes a través de las distintas áreas del currículo. En general, no amplían el contenido de las disciplinas, pero sí añaden importantes facetas a la hora de enfocar las áreas, con vistas a una mejor relación entre ellas y a una mayor unidad en la acción educativa.





* *La Educación medioambiental* no se referirá sólo al ámbito de la naturaleza en general, sino que tendrá en cuenta los ámbitos más cercanos y concretos en los que se mueven las personas: la localidad, el barrio, la casa, el colegio, etc.

* *La Educación para la convivencia y paz* será considerada como una consecuencia de la justicia. No se trata de un pacifismo neutro, o airado, sino activo y responsable, en el que está implicada la propia libertad, limitada por la libertad de los demás.

* *Educación para la salud*, (tabaquismo, drogas...) y como a través del ejercicio físico mejora el funcionamiento de nuestro cuerpo.

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

* *Educación multicultural*: el deporte nos iguala a todos los seres humanos independientemente de la cultura de que provengan, deshaciendo los brotes de racismo y xenofobia.

ALUMNOS CON NEAE

Es necesario personalizar la enseñanza para asegurar la igualdad de oportunidades de todo alumno y alumna a recibir una educación que le permita incorporarse a la sociedad, como un ciudadano con plenos deberes, tal y como establece la Constitución.

Por tanto podemos decir que el actual sistema educativo se apoya en los principios de flexibilidad, apertura y adaptabilidad. Estos principios hacen posible un centro comprensivo, que pueda dar respuesta a la diversidad de necesidades específicas de los alumnos y adecue los diferentes elementos del currículo. (*Guardia Martínez, 2002*).

Esta programación contempla que si tenemos algunos alumnos/as con algún tipo de problema, enfermedad o lesión se realizarán las adaptaciones oportunas (ya sean significativas o no).

En el caso de que tengamos que diseñar una adaptación curricular significativa, ya sea porque se decida al inicio del curso, durante o por la incorporación de un alumno nuevo durante el curso, decir que nos tendremos que guiar por la **Orden del 25 de Julio de 2008 por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía**. Todo esto se hará de forma coordinada con el departamento de orientación y el equipo educativo, adaptándolo a las circunstancias, curso y características de los alumnos.

No obstante, destacar que **de forma no significativa a lo largo del curso las pautas de intervención serán:**

Alumnos/as con asma. Por prescripción médica deberán tomar el broncodilatador 30 minutos antes de la actividad física. Se ha establecido un acuerdo con los padres para que los alumnos lleven siempre en la mochila este artefacto, del mismo modo, se dispondrá de dos ejemplares en el botiquín del gimnasio. Se evitará que estos alumnos realicen actividades excesivamente intensas o de mucha duración.

Alumnos/as con diabetes. El docente ha sido informado por parte de los padres mediante un informe médico, siendo la alumna totalmente autónoma en la administración de las dosis necesarias. Del mismo





modo, se consensuará con los padres la necesidad de que su hija lleve siempre una manzana o zumo en la mochila para prevenir la hipoglucemia.





Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

BILINGÜISMO

En 4º de ESO existen dos grupos bilingües en la Materia de EF, a los que corresponden las letras A y D.

Estos grupos comparten la misma programación que los grupos no bilingües, aunque con las siguientes salvedades:

- Transmisión oral de contenidos en Inglés, profesor/a-alumno/a y alumno/a-profesor/a (no menos del 50%)
- Realización de actividades puntuales con auxiliares de conversación: clases prácticas, conferencias...
- Aprendizaje y utilización de vocabulario específico de Educación Física en Inglés.
- Cambiar el orden de algunas unidades en el desarrollo de la programación con el objeto de mejorar la coordinación entre las distintas áreas bilingües.
- Participación en diversas actividades relacionadas con el currículum integrado bilingüe para 4º de ESO.
- Unidades CIL: se han previsto 3 Unidades del Currículo íntegro de las Lenguas, una por trimestre, que se desarrollarían de la siguiente forma:

1. The age of revolutions: "Soccer Revolution": En esta unidad vamos a relacionar la Revolución Industrial con la ocupación del tiempo de ocio, y el desarrollo y la conversión de muchos juegos en deportes en la Inglaterra del siglo XIX. De esta forma haremos consciente al alumnado de la diferencia entre juego y deporte practicando diferentes variantes de Fútbol. (Explicación teórica con apoyo multimedia en la primera sesión).

Temporalización 4 sesiones.

2. Empires: "Cricket all over the world": Durante el Imperialismo Británico, la cultura inglesa se extendió a zonas de todo el mundo y con ella sus tradiciones deportivas. De este modo, todos los países que integran la ICC (International Cricket Council) fueron colonias de dicho imperio: England, West Indians, Guyana, South Africa, Zimbabwe, Pakistan, India, Sri Lanka, Bangladesh, Australia and New Zeland. Aprenderemos el reglamento y practicaremos Cricket. (Explicación teórica con apoyo multimedia en la primera sesión).

Temporalización: 4 sesiones.





Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

3. World Wars: “What about Olympic Games 1944?”: Estudiando el factor socio-cultural de los grandes eventos deportivos y los Juegos Olímpicos, plantearemos al alumnado la siguiente cuestión: ¿Dónde se celebraron los Juegos Olímpicos de 1944? (Iban a ser en Londres y se suspendieron debido a la Segunda Guerra Mundial). El alumnado deberá realizar un trabajo de investigación sobre esta cuestión y deberá presentar su respuesta en un trabajo escrito en Inglés con expresión propia y una extensión aproximada de 500 palabras.

Temporalización: 1 sesión.

La valoración de las actividades específicas de inglés no tendrá en ningún caso puntuación negativa en la calificación del alumnado.

Los criterios de calificación de los grupos bilingües serán los mismos que en los demás grupos, con la salvedad de que en los bilingües los alumnos podrán incrementar su calificación hasta un máximo de 1 punto por el uso correcto del Inglés en alguna pregunta de la prueba escrita correspondiente a cada bloque, o bien por la realización de alguna actividad complementaria en lengua Inglesa relacionada con dicho bloque.

MATERIALES Y RECURSO DIDÁCTICOS

- Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, pizas..)
- Pistas polideportivas.
- Video y TV.
- Internet.
- Pizarras digitales.
- Libros de texto
- Equipo de Música.
- Piscina





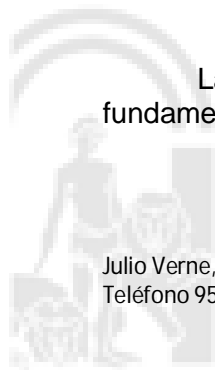
Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

- **Actividades complementarias y extraescolares**

-
- EDF001 TEATRO “Paseo por el siglo de oro”
- EDF002 Carrera de Orientación
- EDF005 Juegos en la playa
- EDF008 Día del Arbol
- EDF0011 Curso de esquí en Sierra Nevada
- EDF012 Senderismo
- EDF013 Patinaje sobre hielo
- EDF014 Tiro con Arco
- EDF017 El deporte es vida
- EDF018 Liga interna
- EDF021 Encuentro de Atletismo
- EDF022 Jornada del Juego Andaluz
- EDF025 Actividades físicas en Villaluenga del Rosario
- EDF026 Visita al Aqualand de Torremolinos
- EDF027 Salida en Bicicleta de Montaña
- EDF028Día del Juego
- EDF029 Visita al campo de Beisbol de Benamejí

TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD:

La atención a la diversidad es reconocida por la Reforma como uno de los pilares fundamentales del sistema educativo. De cualquier forma, lo que sí es muy claro es la incidencia





Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

que este tema tiene en el planteamiento del currículo, concebido de forma abierta y flexible, con el fin de que se pueda ir desarrollando todo un continuo de adaptaciones, de acuerdo con las características diversas de los contextos de alumnos y alumnas a los que ha de llegar.

Además de las respuestas dadas a través de los distintos niveles de concreción en el Proyecto Curricular de Centro, en las programaciones y, dentro de éstas, en las adaptaciones curriculares individuales, comunes a todos los tramos educativos, en la Etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria aparecen otros modos de atención a la diversidad: la optatividad y la diversificación curricular.

*Los procedimientos pueden ser realizados por la totalidad de los alumnos/as, según su capacidad, **excepto por aquellos que por prescripción facultativa estén exentos.***

Los materiales didácticos elaborados, están tratados con el criterio de conceptos básicos y de profundización, con el fin de atender a las diferencias individuales de los alumnos/as.

Si bien todos los temas son tratados con el suficiente carácter básico, también se realiza con una profundidad como para atender a cualquier demanda que pueda darse en los alumnos.

La calidad del movimiento es exigida al alumno según su capacidad y nunca en términos de rendimiento deportivo.

Las actividades se han diseñado con un doble objetivo: Por una parte se trata que el alumno consolide el aprendizaje conseguido y por otra facilitar la diversidad del alumno.

Nuestro Proyecto Curricular, ha procurado centrarnos en uno u otro juego o deporte, precisamente por atender de forma más directamente a la posible diversidad del alumnado.

El ejercicio debe ser un recurso para educar al alumno para una vida activa normal y para que disponga de herramientas para desarrollar una vida sana. Igualmente nos servirá para evaluar la capacidad de aprendizaje y la voluntad del alumno.

No es importante que un alumno sepa meter una canasta de baloncesto o que realice una paloma en gimnasia, objetivo en si mismo. El meter la canasta o realizar la paloma, únicamente nos interesa como instrumento:

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

El profesor de Educación Física no debe plantearse como objetivo principal que sus alumnos sean grandes campeones a través de la práctica en la clase.

- Nuestro objetivo es:





Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

1.- Detectar posibles deficiencias y poner al alumno en el camino de superación de éstas, que no sólo son de índole físico, también lo son del orden pedagógico. El profesor indagará si ese fracaso en Matemáticas o Lengua se debe a deficiencias coordinativas o percepciones espacio temporales, o por el contrario tienen lateralidades no definidas o no reeducadas.

2.- Que el alumno/a tenga los instrumentos para realizar una vida de adulto sana, con hábitos saludables y para que su cuerpo no sea un lastre sino una ayuda en su vida cotidiana. En otras palabras que sepa como mantener en perfecto funcionamiento todo su cuerpo de acuerdo con su evolución como ser humano, que desarrolle una vida laboral y una vida de ocio en perfecta armonía entre su mente y su cuerpo.

MEDIDAS PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La diversidad del alumnado es la principal preocupación del profesorado que trabaja en esta etapa educativa. Las razones de esta diversidad son múltiples: son distintas las capacidades personales, los estilos de aprendizaje, las motivaciones y expectativas para el estudio, la integración en el ámbito escolar, la responsabilidad en el esfuerzo requerido, etc. Así, para atender a la diversidad del alumnado, se emplearán los siguientes recursos:

A. Adaptaciones de acceso: Modificaciones en los materiales, recursos, espacios y sistemas de comunicación.

- Combinar la exposición de los temas, con el trabajo individual o en equipo de los propios alumnos y alumnas bajo la orientación y supervisión del profesor/a.
- Propuesta de actividades secuenciadas según su dificultad, que cada alumno y alumna va realizando y, una vez superadas, pasan a las del nivel siguiente.
- Propuesta de actividades en grupo, en donde se conjugue el aprendizaje entre iguales, la realización autónoma de tareas o proyectos y la atención personalizada del profesor/a.
- Inclusión sistemática en la programación de actividades de refuerzo (y de ampliación) de los contenidos fundamentales de cada unidad didáctica.
- Plantear tareas en las que los contenidos adquieran significado y funcionalidad para el alumnado con aplicaciones a situaciones diversas.
- Proponer actividades didácticas de distintos tipos que conecten con los diferentes estilos de trabajo y de aprendizaje de los componentes del grupo.
- Incorporar recursos didácticos que “enganchen” a alumnos y alumnas.
- Crear un clima positivo de respeto, confianza y exigencia tanto entre el profesor/a y los alumnos y alumnas como entre todos los miembros del grupo.
- Aprovechar las habilidades de cada uno para el trabajo común.
- Realizar por parte del tutor/a un seguimiento individualizado de los alumnos y alumnas (o, al menos, de quienes presenten mayores problemas y dificultades) .



Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

B. Adaptaciones poco significativas (También denominadas no significativas):

Adecuaciones en los elementos no prescriptivos del currículo como la metodología, los procedimientos, los instrumentos de evaluación y la organización de los recursos personales.

X. Adaptaciones significativas: Afectan a los elementos prescriptivos del currículo como adecuación de objetivos, modificación o supresión de contenidos y criterios de evaluación. Tienen como referencia objetivos de un ciclo o etapa diferentes a la que se encuentra el alumno o la alumna.

D. Adaptaciones muy significativas: Implica la supresión de objetivos y contenidos de etapa.

PROCEDIMIENTOS PREVISTOS PARA EL SEGUIMIENTO DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS

- Valoración trimestral colegiada, tras cada una de las evaluaciones, en el Departamento, respecto al nivel de desarrollo de la programación planificada y los resultados obtenidos.
- Informe trimestral y final del profesorado respecto a logros, dificultades y propuestas de mejora.

APORTACIÓN DEL DEPARTAMENTO AL PLAN DE LECTURA

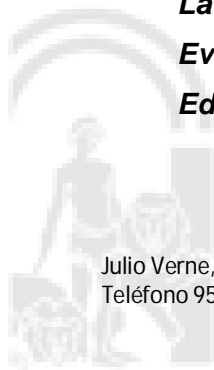
- Lectura del libro "Corre Manuel Corre". Autores: I. Obiol y P. Hernández
- Búsqueda de contenidos relacionados con el temario en Internet
- Lectura de los temas teóricos.
- Las actividades de los temas se buscarán por Internet
-

BIBLIOGRAFÍA

La Enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Bayer, C. (1986). Hispano Europea.

Evaluar en Educación física. Blázquez, D. (1990). I.N.D.E.

Educación física en las Enseñanzas Medias. Casado, J. M. y otros (1988). Pila Teleña.





I.E.S. Núm. 1 “Universidad Laboral”. Málaga
Programación didáctica de Educación Física

Departamento de Educación Física 4º de ESO Curso 2015/16

- Diseño curricular en Educación física.*** Fernández Caballero, G. (1989). I.N.D.E.
- Pedagogía del Baloncesto.*** R. Peyró y J. Sampedro. Miñón.
- Juegos y experiencias de expresión corporal.*** Motos, T. (1985). Humanitas,
- Didáctica de las actividades físicas y deportivas.*** Pieron, M. (1988). Gymnos.
- Balonmano.*** Juan de Dios Roman. Gymnos.
- Boletín Oficial de la Junta de Andalucía.***
- Cronos.*** Jesús Barrera y otros. Editorial la Madraza.
- Unidades Didácticas para Secundaria I.*** Jordi Díaz Lucea. Editorial Inde. Barcelona 1993.
- Ley Orgánica 1/1990 del 3 de octubre de Ordenación del Sistema Educativo.***
- Educación Física para la Reforma.*** Amando Calzada. Editorial Gymnos.
- BOE nº 106/2006, de 4 de mayo.***
- RD nº 1467/2007, de 2 de noviembre.***
- BOJA nº 169/2008, de 26 de agosto.***
- BOJA nº 149/2008, de 28 de julio.***

