

CURSO ESCOLAR 2017 / 2018.
PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA
E.S.O. y 1º. DE BACHILLERATO.

I.E.S. SOBRARBE DE AÍNSA

PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA:

MIGUEL ANGEL LARDIÉS LATRE (1º E.S.O. , 3º E.S.O. , 4º E.S.O. Bilingüe y 1º Bach.)

LIDIA BORRUEL (2º E.S.O. Y 4º NO BILINGÜE)

**PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA ENSEÑANZA SECUNDARIA
OBLIGATORIA**

PROGRAMACIÓN PRIMERO E.S.O.

A- OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º DE LA E.S.O.:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

B.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

B1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN.

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p>	<p>1.1.1.- Resolver encadenamientos de situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz, en actividades físico deportivas:</p> <p>a) Adapta los <u>desplazamientos</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivas y artístico expresivas ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>b) Adapta la habilidad motriz básica de <u>salto</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>c) Adapta la habilidad motriz básica de <u>lanzamiento</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportiva y artística expresiva, ajustando su realización a los</p>	<p>Valoración técnica de carrera de velocidad.</p> <p>Valoración técnica del salto de longitud.</p> <p>Valoración distancia salto de longitud.</p> <p>Valoración técnica del lanzamiento de pelota.</p> <p>Valoración distancia lanzamiento de pelota.</p> <p>Valoración agilidad en circuito.</p>
			<p>Valoración del volteo adelante.</p>
			<p>Valoración de un equilibrio.</p> <p>Valoración técnica de toque de dedos y golpeo de antebrazos en el voleibol</p>
			<p>Valoración técnica de tiro libre.</p> <p>Valoración técnica entrada a canasta</p>

		<p>parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>d) Aplica la habilidad motriz de <u>giro</u> a diferentes tipos de entornos y de actividades físico deportivo y artístico expresivo teniendo en cuenta los tres ejes corporales y los dos sentidos, y ajustando su realización a los parámetros espacio-temporales y manteniendo el equilibrio postural.</p> <p>e) Mantiene el <u>equilibrio</u> en diferentes posiciones y superficies.</p>	<p>Valoración técnica de la ejecución del drive y del revés</p> <hr/> <p>Orientación</p>
		<p>1.1.2.- Autoevalúa o coevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>	<p>Cuestionarios de autoevaluación o coevaluación.</p>

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.2.1.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE</p>	<p>2.1.1- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 2.1.2.- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas. 2.1.3.- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas. 2.1.4.- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades de oposición.</p>	<p>Observación y anotación en planillas de observación durante las actividades de clase y en los partidos o torneos en la U.D. Palas. Clasificación en torneos realizados en clase.</p>

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE</p>	<p>3.1.1.- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de de colaboración-oposición propuestas. 3.1.2.- Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. 3.1.3.- Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p>Observación y anotación en planillas de observación durante las actividades de clase y en los partidos o torneos en la U.D. Baloncesto y U.D. Voleibol de aspectos técnicos y tácticos. Clasificación en torneos realizados en clase. Observación del trabajo colaborativo realizado en las actividades de orientación.</p>

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales , aplicando los fundamentos técnicos (partiendo de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas</p>	<p>CAA</p>	<p>4.1.1.- Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales para proceder más eficazmente en actividades que se desarrollan en el medio natural.</p> <p>4.1.2.- Pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades (Juego de pistas, orientación básica)</p>	<p>Valoración del resultado en el juego de pistas y en la prueba de orientación con mapa.</p>

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.5.1.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	CCL-CCEC-CSC-CIEE	5.1.1.- Realizar danzas sencillas siguiendo el ritmo de la música.	Valoración de la danza del Tin-tan y del Cadril.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.6.1.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.	CAA-CMCT		
Crit.EF.6.2.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	CIEE-CAA-CMCT	Est.EF.6.2.1. Identifica su nivel comparando los resultados obtenidos en pruebas de valoración de las capacidades físicas y/o coordinativas, con los valores correspondientes a uno mismo, por delante de los de su edad. Est.EF.6.2.2. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida en la gestión de las capacidades físicas orientadas a la salud.	Test de Cooper. Test de Flexibilidad. Test de agilidad.
Crit.EF.6.3.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.	CMCT-CAA	6.3.1.- Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas. 6.3.2.- Conoce aspectos básicos del calentamiento valorando su importancia en una práctica física segura.	Trabajo sobre el calentamiento
Crit.EF.6.4.Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.	CIEE-CSC	6.4.1.- Presenta actitudes de esfuerzo y superación. 6.4.2.- Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados. 6.4.3.- Muestra actitudes de respeto ante compañeros, adversarios, árbitros y	Observación y anotación de actitudes en clase.

		<p>profesores.</p> <p>6.4.4.- Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>6.4.5.- Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.</p> <p>6.4.6.- Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>	
<p>Crit.EF.6.5. Conocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como forma de ocio activo y utilización del entorno.</p>	<p>CSC</p>	<p>6.5.1.- Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>6.5.2.- Se relaciona con sus compañeros superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.</p> <p>6.5.3.- Coopera con sus compañeros en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.</p> <p>6.5.4.- Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p> <p>6.5.5.- Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.</p> <p>6.5.6.- Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.</p>	<p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p> <p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p> <p>Observación y anotación de actitudes en clase.</p>
<p>Crit.EF.6.6. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar</p>	<p>CAA-CMCT-CSC</p>	<p>6.6.1.- Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.</p>	<p>Examen</p> <p>Ficha de educación postural</p> <p>Observación y anotación de</p>

medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo		<p>6.6.2.- Conoce aspectos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.</p> <p>6.6.3.- Conoce y pone en práctica hábitos saludables (educación postural)</p> <p>6.6.4.- Utiliza indumentaria adecuada como método preventivo.</p> <p>6.6.5.- Conoce el protocolo básico de actuación a seguir ante un accidente.</p>	actitudes en clase.
Crit.EF.6.7. Recopilar con la ayuda del docente información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante y realiza argumentaciones de los mismos.	CD	Busca información relacionada con el tema de estudio y es capaz de organizarla conforme a un guión.	Trabajo sobre el calentamiento.

B.2:- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 1º. E.S.O.:

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

Contenidos conceptuales:

- 1- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada.
- 2- Entrega de pequeños “deberes” que apoyen y refuercen las explicaciones hechas en clase.
- 2- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o unidad didáctica, según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones.

Contenidos procedimentales:

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad.
- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales y de adversario mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática. Posibilidad de realizar pruebas técnicas individuales.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales y las actitudes de superación y esfuerzo.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

Contenidos actitudinales:

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase mediante lista de control.
- 2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad,...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas)
- 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.
- 4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos,...
- 5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas,... relacionadas con contenidos dados en clase.

C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN

C.1: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...). Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que este área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %

Contenidos procedimentales: 50-60 %

Contenidos actitudinales: 20-25 %

**Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.*

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una. A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación, se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9-10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones serán de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (mínimos con calificación inferior a 5) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

**Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad.*

C.2:- ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a. De esta forma se posibilita poder recuperar los mínimos pendientes de un trimestre durante el siguiente trimestre. No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.

En el caso de que un alumno/a no llegara a aprobar la evaluación ordinaria en junio, deberá examinarse de los contenidos mínimos pendientes en la fecha que designe la Administración educativa. Los contenidos mínimos pendientes los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías, bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que, en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará, si es posible, buscar alguna forma de evaluar y si no, se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. Se considerará aprobado si logra sacar un 5 de media entre todos los mínimos pendientes, respetando los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse), se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso, el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase, el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día), como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos mínimos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan mínimos y si se entregan en la fecha y momento indicado.

Se considerará aprobada la asignatura si se alcanza una calificación media de 5 entre todos los mínimos pendientes , con porcentajes de 55% para lo práctico, 20% para conceptos y 25 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud).

D. CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE)

1- Realizar de forma mínimamente correcta, y en el plazo indicado, el trabajo del calentamiento y los exámenes teóricos y/o trabajos trimestrales que se exijan, mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva.

El trabajo del calentamiento se valorará con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega) , riqueza de contenidos y ajustarse al guión 80% y presentación, limpieza, ortografía, ... 10%.

2- Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación y traer equipación adecuada, como norma general en las sesiones de Educación Física.

Anotaciones diarias de aspectos actitudinales. En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.

3- Adquirir las coordinaciones básicas de Atletismo en técnica de carrera y salto de longitud (estilo natural-1 1/2)

Deberán sacar un 5 de media entre la ejecución de la técnica de carrera y la técnica de salto de longitud.

4- Conocer y poner en práctica de forma desinhibida, expresiva y coordinada diferentes danzas colectivas comarcales (el cadril, el tin-tan)

Tras la filmación en video u observación de las danzas deberán tener un 5 de media en la ejecución del cadril y/o tin-tan.

5- Realizar de forma correcta volteos adelante en el suelo y la vertical invertida con apoyo de cabeza o con pared, siendo consciente de su nivel de ejecución.

Deberán sacar un 5 de media entre los ejercicios del nivel que elija de volteo adelante y equilibrio (espaldera/manos y cabeza/ manos)

6- Saber jugar a baloncesto, y voleibol teniendo un nivel técnico y táctico básico y conocimientos reglamentarios que permitan desarrollar el juego en equipo de forma correcta.

Obtener una calificación de 5 con los datos recogidos en la observación diaria sobre la realización de las acciones motrices adecuadas en defensa y en ataque, así como el trabajo en equipo.

7-. Ser capaz de orientarse correctamente mediante el seguimiento de pistas de rastreo completando un circuito básico de rastreo por parejas.

Solucionar las respuestas del 70% de las pistas que se pongan en un circuito de orientación por rastreo mostrando actitudes de esfuerzo y respeto.

8-Realizar con actitud postural correcta, las diferentes actividades que hagamos (estiramientos, transporte de cargas, abdominales, ejercicios de diferentes deportes...) y mostrar buenos hábitos de higiene, hidratación , limpieza...

Observar si presta atención a las indicaciones y se realizan los ejercicios con actitud postural correcta, si los estiramientos y abdominales están bien realizados como norma general.

9- Mostrar actitudes de autoexigencia y esfuerzo en la preparación y realización de los test de condición física ,trabajando en sus ratos libres para mejorar físicamente.

Observar si trabaja en las clases con esfuerzo, para obtener buenos resultados en los tests .

10. – Correr sin detenerse durante 12 minutos.

11.- Ejecutar de forma técnicamente correcta (sacar un 5) los golpes de drive y revés en las palas, aplicando el reglamento, respetando el material y a los compañeros y mostrando actitud de esfuerzo.

E: CONTENIDOS PRIMERO DE E.S.O.

Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I.

Número de sesiones previstas: 10

Instalaciones y material necesario: gimnasio y patio del centro - campo de fútbol. Balones medicinales, bancos suecos, cuerdas, aros, espalderas,.....

*** Objetivos Didácticos.**

- Valorar la importancia del calentamiento como práctica habitual preparatoria a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas en especial la resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
- Conocer y valorar las repercusiones positivas que la práctica de la actividad física ejerce sobre la salud.

*** Contenidos:**

Conceptos:- El calentamiento. Concepto y fases. Significado en la práctica de la actividad física.

Realización de un trabajo de recopilación de ejercicios de calentamiento en el orden y forma correctos.

-La vuelta a la calma: objetivos, actividades,...

- Condición y capacidades físicas. Elementos que componen la condición física. Concepto de cualidades físicas y derivadas.

- Actitud postural: posturas correctas e incorrectas: sentado, levantar y transportar cargas,...

-Hábitos nutricionales e higiene corporal, prevención de lesiones.

Procedimientos:-Ejercicios de aplicación al calentamiento general.

- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, fuerza general (fortalecimiento de musculatura de sostén), flexibilidad. La velocidad y técnica de carrera.

- Tests de condición física de cualidades relacionadas con salud: Cooper , flexibilidad y un test de agilidad.

- Realización de ejercicios de vuelta a la calma: Relajación y estiramientos.
- Higiene postural: ejercitación de posturas correctas en tareas de la vida diaria, sentarse, levantarse, tumbarse, transportar cargas. Posiciones de seguridad para evitar lesiones.

Actitudes:-

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y calidad de vida.
- Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Valoración de la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma.

*** Metodología**

- Asignación de tareas, resolución de problemas y test de condición física.

*** Evaluación.**

Actividades de evaluación:

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase y del grado de participación y esfuerzo en las tareas propuestas, participación en las tareas de organización del material y puntualidad, respeto de las normas, respeto a las personas,...
- Observación sistemática del resultado en la realización de los ejercicios propuestos día a día para el trabajo de la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a su edad. - Prueba escrita sobre los conceptos trabajados en las distintas sesiones (Condición Física, CFB y CPM, hábitos saludables, educación postural, calentamiento y vuelta a la calma)
- Ficha sobre hábitos posturales.
- Trabajo escrito individual o por parejas sobre el calentamiento.

Unidad Didáctica: CUALIDADES MOTRICES

Número de sesiones previstas: 2/3 sesiones

Instalaciones y material necesario: gimnasio y patio del centro - campo de fútbol. Bancos suecos, espalderas, aparatos gimnásticos, pelotas, aros, picas, cuerdas, pelotas de juegos malabares.....

*** Objetivos Didácticos**

- Practicar diversos ejercicios que impliquen poner en marcha las capacidades perceptivo-motrices de coordinación, equilibrio y agilidad.
- Valorar los efectos positivos que una óptima experiencia motora nos aporta.
- Aceptar las propias posibilidades y la de compañeros/as en diferentes prácticas y actividades.
- Realizar y saber adaptar las habilidades motrices básicas a distintas situaciones motoras.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Las habilidades motrices y las capacidades coordinativas. Concepto básico.

Procedimientos:

- El movimiento coordinado. Actividades de coordinación dinámica general. Trabajo con diferentes objetos y móviles. Juegos y habilidades con pelotas,...
- Trabajos de equilibrio y agilidad mediante juegos, ejercicios y circuitos.

Actitudes:

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Valoración, aceptación y concienciación de la importancia de las CFB y CPM en el desarrollo diario de nuestra vida, así como en el aprendizaje de técnicas deportivas.

*** Metodología.**

Asignación de tareas y resolución de problemas.

*** Evaluación**

Actividades de evaluación:

- Observación sistemática de la participación en las tareas propuestas durante las dos-tres sesiones, mediante planillas de observación y hojas o fichas de control para valorar la ejecución y el aprendizaje. Posibilidad de tomas de tiempo en circuitos de agilidad como medida objetiva de la misma.

Unidad Didáctica: BALONCESTO

Número de sesiones previstas: 8 sesiones.

Instalaciones y material necesario: Pista polideportiva, canastas, balones y conos de señalización.

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer los fundamentos técnicos y los aspectos reglamentarios básicos del baloncesto.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del baloncesto.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la práctica del baloncesto.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Técnica, táctica y reglamento del baloncesto.
- Las fases del juego en el baloncesto: ataque (contraataque-juego posicional) - defensa (diferencias básicas defensa en zona-defensa individual)

Procedimientos:

- Iniciación técnica al Baloncesto: juegos predeportivos, técnica individual (pase, bote, tiro...), táctica defensiva.
- Juegos globales que faciliten la adquisición técnico-táctica de los deportes colectivos. Donde prevalezcan aspectos comunes de los deportes colectivos en general.
- Competiciones internas.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

- Aceptación del reto que supone competir con otros sin desarrollar actitudes de rivalidad.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, pedagogía del modelo, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

*** Evaluación**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices (técnica y táctica), así como la actitud en las situaciones reales de juego, mediante una planilla de observación.
- Observación sistemática de la colaboración en las prácticas de juego cooperativo.
- Realización de prueba escrita básica en torno a los conceptos técnicos y reglamentarios del baloncesto.
- Posibilidad de realizar una prueba práctica individual para evaluar el bote, pase, recepción y tiro a canasta en juego y tiro libre.

Unidad Didáctica: DEPORTES DE RAQUETA: PALAS.

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Palas, pelotas de tenis de baja presión, redes , saltómetros,...

*** Objetivos didácticos.**

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico para practicar actividades con palas.
- Iniciación en el conocimiento de las técnicas (drive, revés, saque,...), el comportamiento táctico general en los juegos de palas y aspectos reglamentarios de estos deportes.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de la práctica de habilidades específicas de los deportes de raqueta.
- Integrarse en el grupo a través del juego y aportar actividades recreativas a los ratos de ocio.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios comunes de las palas.
- Capacidades físicas y habilidades motrices implicadas en las actividades de raqueta.

Procedimientos:

- Calentamiento específico.
- Agarre, golpes básicos: derecha, revés, volea, remates, saques...
- Desplazamientos y colocación en la pista.
- Iniciación táctica (individual y dobles)
- Competiciones internas: masculinas, femeninas, mixtas, individuales, dobles mixtos..., de diferentes situaciones competitivas y cooperativas.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual recreativa de actividades deportivas, aún siendo de carácter no reglado.
- Respeto, cuidado y colaboración en recoger y colocar el material utilizado.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

*** Evaluación.**

- Pruebas motrices que valoren el aprendizaje o la mejora de las habilidades específicas adquiridas.
- Observación sistemática de la aplicación de las habilidades específicas aprendidas, a situaciones reales de juego (golpes básicos, colocación, táctica,...)
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se utiliza en clase y cuidado del mismo.

- Desarrollo y resultados de torneos internos,

Unidad Didáctica: RITMO Y DANZAS COLECTIVAS:

Número de sesiones previstas: 3

Material e instalaciones: reproductor de música, balones, picas, aros, cuerdas. Gimnasio del I.E.S.

*** Objetivos Didácticos**

- Crear e interpretar diferentes estructuras rítmicas.
- Valorar las relaciones interpersonales que se dan en el seno del grupo y las actitudes de integración, cooperación y respeto.
- Practicar actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Superar inhibiciones y estereotipos culturales y participar activamente.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el espacio y el tiempo con el soporte de la música.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Estructura y pasos básicos de danzas típicas aragonesas sencillas.

Procedimientos:

- Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
- Danzas colectivas comarcales: El cadril, el tin-tan.

Actitudes:

- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con otros.
- Valoración de las danzas comarcales como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.
- Valoración de la importancia del ritmo en toda la actividad física

*** Metodología.**

Pedagogía del modelo con trabajo en grupos mixtos.

Métodos de búsqueda: resolución de problemas y descubrimiento guiado.

*** Evaluación.**

- Observar si hay desinhibición, buena relación social y coordinación en la ejecución de las danzas. Filmación de las danzas y posterior evaluación de la ejecución técnica y rítmica.

Unidad Didáctica: GIMNASIA DEPORTIVA

Número de sesiones previstas: 7 sesiones

Instalaciones y material necesario: Colchonetas, bancos suecos y aparatos gimnásticos.

*** Objetivos didácticos:**

- Valorar la importancia del calentamiento previo como práctica preparatoria a toda actividad física.
- Adquirir las habilidades específicas de la gimnasia en el suelo.
- Perfeccionar las distintas habilidades coordinativas y transferirlas a las habilidades gimnásticas.
- Mejorar la agilidad a través de la adquisición de habilidades gimnásticas.
- Mejorar las capacidades físicas marcando pautas de superación.
- Mejorar las posibilidades de rendimiento motor mediante el perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal.
- Ayudar de manera segura y efectiva a la ejecución de los compañeros.
- Aumentar el grado de cohesión del grupo por trabajos cooperativos que aumenten la confianza en los compañeros.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Normas básicas de precaución, protección y seguridad.
- Normas de actuación respecto a posturas y actitudes posturales adecuadas para evitar lesiones y optimizar la calidad del movimiento,
- Descripción y valoración de la ejecución de las habilidades trabajadas.

Procedimientos:

- Trabajo de saltos, giros...
- Adquisición de técnicas específicas de gimnasia deportiva en el suelo: volteos adelante en diferentes planos, en plano inclinado, sobre bancos suecos, lanzados..., vertical

invertida: con agarre en espaldera, de cabeza , de brazos . Rueda lateral: por encima de una cuerda, en el suelo y encima de bancos suecos.

- Adquisición de los procedimientos de ayuda entre compañeros para ejecutar correctamente las diferentes habilidades.
- Ejecución de las diferentes técnicas con una actitud postural idónea, insistencia en el trabajo correcto de la espalda.

Actitudes:

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida para la superación personal.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Autocontrol, superación de miedos e inhibiciones motrices.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza, tanto en lo que concierne a sí mismo como a los otros.
- Ayuda activa a la ejecución del compañero.
- Control de la seguridad en la ejecución del compañero.

*** Metodología:**

- Asignación de tareas, grupos de nivel, **enseñanza recíproca**.
- Trabajo cooperativo.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática del trabajo del alumno en el desarrollo de las sesiones de clase, observando su actitud ante la superación de dificultades (trabajo diario, mejora, miedo...)
- Pruebas prácticas para valorar la adquisición de las habilidades específicas, teniendo en cuenta el nivel individual. **Por ejemplo** tres niveles de dificultad a elegir uno de ellos:

. Volteos adelante: nivel uno: volteo en el suelo. Nivel dos: volteo sobre caja de plinton. Nivel tres: tres volteos lanzados sobre bancos suecos.

. Rueda lateral: nivel uno: ruedas por encima de una cuerda; nivel dos: ruedas en el suelo, sobre colchoneta; nivel tres: ruedas encima de bancos suecos.

. Vertical invertida: nivel uno: con agarre de manos en la espaldera. Nivel dos: vertical de cabeza con 3 puntos de apoyo. Nivel 3: vertical de brazos.

Cada nivel tiene diferente puntuación (máximo 6, 8, 10 puntos, según nivel) dependiendo también de la correcta ejecución.

- Observación diaria de las correcciones de los compañeros entre ellos.

Unidad Didáctica: VOLEIBOL

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Pista polideportiva, una red y postes y balones.

*** Objetivos didácticos**

- Conocer los fundamentos técnicos y los aspectos reglamentarios básicos del baloncesto.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del voleibol.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la práctica del voleibol.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Aspectos técnicos y reglamentarios del voleibol.
- Las fases del juego en el voleibol: ataque- defensa.

Procedimientos:

- Iniciación técnica básica (toque de antebrazos, toque de dedos, saque de mano baja...) y reglamentaria al Voleibol.
- Competiciones internas como práctica de juegos reducidos con alto nivel de participación efectiva: 1x1, 2x2, 3x3.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Aceptación del reto que supone competir con otros sin desarrollar actitudes de rivalidad.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego (valoración del juego global)
- Observación sistemática de la colaboración en las prácticas de juego cooperativo.
- Valoración de las competiciones internas, si las hay (técnica, táctica, resultados, motivación,...)
- Posible prueba final de control de gestos técnicos básicos: toque de dedos, de antebrazos, saque...
- Observación de la calidad de ejecución, de la variedad de recursos, y de la progresión experimentada a lo largo de la U.D.
- Prueba escrita final en torno al reglamento y a los aspectos técnicos revisados más significativos.

Unidad Didáctica: ATLETISMO

Número de sesiones previstas: 6 sesiones

Instalaciones y material necesario: Campo de fútbol, foso de longitud, pelotas de tenis ...

*** Objetivos didácticos:**

- Conocer las diferentes pruebas de carrera que existen en el atletismo
- Adquirir los fundamentos técnicos de las carreras y saltos en el atletismo.
- Mejorar las capacidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adaptar las habilidades motrices de salto a las pruebas de atletismo.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Concepto de atletismo. Pruebas de las que se compone. Reglamento básico.
- Descripción de la técnica de carrera.

Procedimientos:

- Iniciación técnica al Atletismo: repaso de Técnica de carrera (trabajada también en la UD 1), salto de longitud, lanzamiento de pelota, marcha atlética.

- Si fuera posible por el tiempo disponible, competiciones internas con una Tetratlón (50 metros, lanzamiento de pelota, longitud y 800 metros marcha).

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación**

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y del grado de aprendizaje de las distintas habilidades.
- Valoración de la participación y resultados en competiciones internas y actividades programadas, en el caso de que existan.
- Valoración técnica (salto de longitud, marcha atlética y técnica de carrera) y de los resultados obtenidos mediante observación indirecta.
- Prueba escrita sencilla y básica sobre las pruebas de las que se compone el atletismo, así como del reglamento y la técnica básica de las actividades desarrolladas en la práctica.

Unidad Didáctica: ORIENTACIÓN DEPORTIVA POR RASTREO

Número de sesiones previstas: 3 sesiones

Instalaciones y material necesario: Dentro del recinto escolar y en el entorno natural de los alrededores del I.E.S., otros lugares de Aínsa.

*** Objetivos Didácticos.**

- Incrementar las cualidades físicas básicas, especialmente la resistencia aeróbica.
- Ser capaz de valorar el papel de las actividades en la naturaleza en la mejora de las cualidades físicas y en las condiciones de calidad de vida y salud.
- Sensibilizarse por la conservación del medio ambiente urbano y natural.
- Conocer diferentes tipos de orientación por rastreo.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Normas de seguridad a tener en cuenta en las actividades en el medio natural.
- Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físicas: tierra, aire y agua.

Procedimientos:

- Práctica de orientación en circuitos de rastreo con pistas y con mapa dentro del Instituto.

Actitudes:

- Responsabilidad en la realización de actividades.
- Respeto al medio urbano y natural.
- Respetar la existencia de diferentes niveles de condición física y desarrollar actitudes de cooperación y solidaridad (trabajo por parejas preferiblemente mixtas).

*** Metodología.**

- Resolución de problemas. Trabajo cooperativo.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de los problemas planteados por las actividades de orientación desarrolladas en las clases (encontrar los controles, tiempo empleado en recorrer el circuito, grado de comprensión de los procedimientos a realizar durante una carrera de orientación por rastreo)
- Observación de la participación activa en el grupo de trabajo. Observación de la actitud de colaboración en este grupo.
- Observación del respeto a las normas indicadas y al entorno, a las medidas de prevención de accidentes en el medio natural y de la relación social con la pareja y el grupo de trabajo.
- Resultado en las pruebas de orientación por rastreo.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 1º E.S.O. (a variar, en función de la climatología):

PRIMER TRIMESTRE:

- U.D. Condición Física y Salud I.
- U.D. Cualidades Motrices.
- U.D. Baloncesto.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- U.D. Gimnasia Deportiva.
- U.D. Palas.
- U.D. Ritmo y Danzas Colectivas.

TERCER TRIMESTRE:

- U.D. Voleibol.
- U.D. Atletismo.
- U.D. Orientación

F: LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente, por la observación de las primeras sesiones de clase, intentando incluir actividades de coordinación, condición física, ritmo, actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento, cuerpo humano, salud, deportes, seguridad,...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumno al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro, los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase, se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente.

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final, se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

G: PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso, el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación, acerca de los alumnos de cada grupo, en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada, se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos.

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa, trabajo personal (lesiones de larga duración,...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles, mayor tiempo de explicación y atención, trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos, diferentes metodologías...

Asimismo, se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardíacos...). Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

H: CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentando la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevarán a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas difíciles, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA:

Según acuerdo de CCP de finales del curso anterior , se intentará llevar a la práctica en la medida de lo posible, los objetivos comunes de nuestro PLC del 1 al 5 .En el objetivo de ortografía, se hará especial hincapié en 1º de la ESO y 1º de Bachillerato. Con los objetivos individuales ,cada departamento los aplicará como crea conveniente. La evaluación y calificación de los objetivos trabajados están detallados al hablar en los mínimos de la realización de trabajos...

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza,...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones,...

J- TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES:

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

Educación para la salud:

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada. Educar en los aspectos preventivos (calentamiento, vuelta a la calma, material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos, la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico, ...

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- 1º E.S.O.: U.D. Condición Física y Salud I.
- U.D. Cualidades Motrices.
- U.D. Atletismo

Educación para la paz:

En los deportes colectivos, en especial, se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas, discusiones verbales...), procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación.

Adquieren un valor importante en el aspecto de lograr una dinámica positiva e incrementar la cohesión y confianza del grupo, las actividades grupales, danza colectiva que se trabaja en gran grupo.

- 1º E.S.O.: U.D. Baloncesto.
- U.D. Voleibol.
- U.D. Danzas colectivas.

Educación para la igualdad entre los sexos:

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades, conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

- 1º E.S.O.: U.D. Gimnasia Deportiva
- U.D. Danzas Colectivas.

Educación del consumidor:

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí, influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

Educación ambiental:

En las prácticas de actividades en el medio natural, se educará en el respeto medio ambiental. En las carreras de orientación y el duatlón se respetarán campos sembrados, árboles,... y, en general, se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio. El cuidado y respeto del entorno trasciende del medio natural al medio urbano.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

1º E.S.O.: U.D. Orientación por rastreo.

Educación sexual:

Se darán a conocer los cambios que se producen en los caracteres sexuales , y en el cuerpo en general , durante la pubertad y adolescencia , saber aceptarlos de forma natural y ver cómo influyen en el rendimiento físico.

Educación vial:

Nociones básicas de educación vial al practicar la orientación con señales de rastreo o salir del recinto escolar a correr. También en la unidad didáctica de duatlón en lo referente a la circulación en bicicleta.

Educación moral y cívica:

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

K- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Se podrán realizar salidas durante las clases de educación física al campo de fútbol y pabellón municipal y a los alrededores del I.E.S. Sobrarbe.

Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información y la práctica de otras actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en la comarca: excursiones, salidas en bici de montaña, piragüas, esquí , cross..., en coordinación con el Servicio comarcal de Deportes, clubes...

L: MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto, falta de tiempo a lo largo del curso, actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación, objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos.

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso, saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

PROGRAMACIÓN SEGUNDO E.S.O.

A: OBJETIVOS GENERALES EN 2º DE E.S.O:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

B. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

B.1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SU CONCRECIÓN

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CMCT-CAA-CCL	Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Planilla de observación
		Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	Planilla de observación. Anotaciones actitudinales.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, utilizando diferentes estrategias	CAA-CMCT-CIEE	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.	Observación de las clases y combate de judo.

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, utilizando diferentes estrategias.	CAA-CMCT-CIEE	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.	Planilla de observación técnico-táctica de clases y partidos.
		Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.	Examen teórico. Observación de las clases y partidos.

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas.	CAA-CMCT	Pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	Planilla de observación en salida de senderismo.
		Aportar el material necesario dándole un uso correcto.	Planilla de observación en salida de senderismo.

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE
-------------------------	--------------------	---------------------------	----------------------------------

			EVALUACIÓN
Crit.EF.5.2. Interpretar acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCEC-CCIE-CSC-CCL	Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	Valoración de una representación mímica grupal.
		Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros	Observación del trabajo de colaboración en la creación de la representación mímica.

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.6.4. Experimentar con los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, con un enfoque saludable.	CAA-CMCT		
Crit.EF.6.5. Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y con una actitud de superación.	CIEE	Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Observación del trabajo en clase y resultados y esfuerzo en los tests .
Crit.EF.6.6. Realizar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT-CAA	Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma semiautónoma	Observación de los calentamientos.
Crit.EF.6.7. Valorar las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de ocio activo y de inclusión social facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características, respetando las normas, colaborando con los demás y	CIEE-CSC		

aceptando sus aportaciones.			
Crit.EF.6.8. Identificar las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CSC	Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	Observación de actitudes en salida de senderismo.
Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, prestando atención a las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CAA-CMCT-CSC	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas con especial atención a aquellas que se realizan en un entorno no estable.	Observación de respeto de normas de seguridad en clase y en salida de senderismo.
Crit.EF.6.10. Recopilar información del proceso de aprendizaje para ordenar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y realiza argumentaciones de los mismos.	CD	Elabora trabajos sobre temas del curso relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Entrega de trabajo teórico sobre intensidad del esfuerzo (Frecuencia Cardíaca)

B.2:- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 2º DE E.S.O.:

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

Contenidos conceptuales:

- 1- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad , la ortografía si se ajusta al esquema de trabajo dado y la entrega en la fecha indicada .
- 2- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de los contenidos conceptuales dados y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre o de unidad didáctica ,según lo estime el profesor, un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre o repaso de trimestres anteriores..

Contenidos procedimentales:

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad.
- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas, teniendo en cuenta también las posibilidades personales.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

Contenidos actitudinales:

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase.
- 2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas).
- 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.
- 4- Observación diaria de hábitos: preventivos , higiénicos ...
- 5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas... relacionadas con contenidos dados en clase.

C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

C1: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...).

Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que esta área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %

Contenidos procedimentales: 50-60 %

Contenidos actitudinales: 20-25 %

Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los % , pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una. A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que

salga a números enteros para la junta de evaluación , se utilizará el siguiente sistema de redondeo, que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 . tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: $3,56 = 3$; $2,90 = 2$; $4,85 = 4$).

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9 -10 en todos los contenidos (condición física , bailes , teoría , actitud , deportes individuales y colectivos , expresión corporal , actividades en la naturaleza...).Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4 ; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9 ;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente) ,para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. Para poder hacer media de las tres evaluaciones y no acudir a las extraordinarias, será necesario obtener al menos un 5 en cada una de las 3 evaluaciones. En caso contrario, no se hará media y se irá con los mínimos pendientes a las extraordinarias.

El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas

actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad.

C.2: ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a. De esta forma se posibilita poder recuperar lo pendiente de un trimestre durante el siguiente trimestre. No obstante, si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior, no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.

En el caso de que un alumno/a no superara los mínimos de área establecidos para el ciclo en la evaluación ordinaria del mes de Junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes en la fecha que designe la Administración educativa. Los contenidos mínimos pendientes de cada alumno, los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales, coreografías, bailes,...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que, en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará, si es posible, buscar alguna forma de evaluar y si no, se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. En el caso de los mínimos conceptuales (exámenes y trabajos), se aplicará lo mismo que durante las evaluaciones. Se considerará aprobado si logra sacar un 5 de media entre todos los mínimos pendientes, respetando los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse), se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso.

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso, el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase, el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día), como se hace con

el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos mínimos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso. No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas, lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan mínimos y si se entregan en la fecha y momento indicado.

Se considerará aprobada la asignatura si se alcanza una calificación media de 5 entre todos los mínimos pendientes , con porcentajes de 55% para lo práctico, 20% para conceptos y 25 % en actitud , que podría adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud).

C.3: ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN

Como norma general, los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante, si el profesor lo cree aconsejable , podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior

D: CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE)

- 1- Realizar de forma mínimamente correcta, y en el plazo indicado, los trabajos (toma de pulsaciones en diferentes actividades, calculo de zona de trabajo óptima en resistencia) exámenes (sacar un 5) que se exijan, mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva.

Los trabajos se valorarán con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega), riqueza de contenidos y ajustarse al guión 70% y presentación, limpieza, ortografía ... 20%.

- 2- Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación (autoexigencia para mejorar en los test y en general) y traer el equipamiento adecuado, como norma general en las sesiones de Educación Física.

Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.

- 3- Ejecutar satisfactoriamente una prueba de RESISTENCIA AERÓBICA (Test de Cooper: aguantar sin parar 12 minutos corriendo).

Observar si se detiene en la realización del test de Cooper.

- 4- Demostrar en la práctica y teoría conocimientos técnicos y tácticos de los deportes colectivos trabajados: BALONMANO y RUGBY. Esforzarse en las responsabilidades de equipo tanto en ataque como en defensa, cooperando con el equipo, conociendo y respetando las normas el deporte.

Sacar un 5 de con la información recogida en planilla de observación sobre si cumple las responsabilidades asignadas en el equipo (posición en el campo, rol atacante-defensor, táctica de equipo) y si muestra actitudes de esfuerzo y respeto.

- 5- Poner en práctica los fundamentos técnicos de un deporte individual de forma correcta: ATLETISMO (paso de vallas y entrega-recepción del testigo en relevos).
Sacar un 5 de media en la ejecución técnica de las 2 disciplinas atléticas.
- 6- Demostrar en la práctica los conocimientos técnicos básicos de los JUEGOS Y ACTIVIDADES DE LUCHA.
Observar si aplica los gestos técnicos básicos (desequilibrios, inmovilizaciones, llaves,...) aprendidos durante los juegos y combates en los momentos adecuados.
- 7- EXPRESIÓN CORPORAL: Ser capaz de preparar y realizar movimientos adecuados a un ritmo, de forma desinhibida, creativa y coordinada.
Preparar con interés y representar de forma coordinada, una coreografía grupal con movimientos adecuados a un ritmo.
- 8- SENDERISMO: Realizar la ruta de senderismo, con el material y equipación necesaria y mostrando actitud respetuosa y de esfuerzo en general.
Comprobar si asiste, trae el justificante paterno en fecha (20%), si lo hace con el material aconsejado (30%) y muestra actitudes de esfuerzo y respeto (50%).
- 9- DESLIZAMIENTO SOBRE RUEDAS: Participar de forma activa , con interés y aplicando de forma óptima las diferentes habilidades trabajadas , respetando las normas de seguridad y precaución y aportando el material necesario para la actividad (patines,patinetes , monopatines, casco, protecciones,...)
- 10- JUEGOS TRADICIONALES: Conocer (nombre, orígenes...) y practicar los juegos tradicionales aragoneses vistos en clase con interés, respeto a las normas, uso del material y compañeros, ...

E: ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS SEGUNDO DE E.S.O.

Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD II.

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro.

*** Objetivos Didácticos**

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas básicas en especial la velocidad y la flexibilidad.
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
- Conocer y valorar las repercusiones que la práctica de la actividad física ejerce sobre la salud.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardíaca y cálculo de la zona de actividad.
- El calentamiento general: fundamentos y preparación para la actividad física. Objetivos y pautas para su elaboración. Recopilación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.
- La fase de vuelta a la calma: beneficios, actividades posibles,...
- Protocolo de actuación básico ante un accidente. Método R.I.C.E. Prevención de lesiones.

Procedimientos:

- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la velocidad (frecuencia, velocidad de reacción y velocidad gestual), flexibilidad y resistencia aeróbica.
- Test para valorar el nivel físico: Test de Cooper, flexibilidad y 40 m. . - Puesta en práctica de ejemplos de calentamiento general.

Actitudes:

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividades físicas, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Respeto de las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, trabajo en grupos reducidos y resolución de problemas.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase y de la correcta realización del calentamiento y la vuelta a la calma.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a la situación dentro grupo - clase. Doble test a principio y final de primer trimestre donde se valoran los resultados y la progresión (esta última en mayor medida que los resultados)
- Valoración de la colaboración en algunas sesiones que consistirá en dirigir partes del calentamiento general de todo el grupo con ayuda del profesor.
- Examen teórico.

Unidad Didáctica: JUEGOS TRADICIONALES ARAGONESES.

Número de sesiones previsto: 4

Instalaciones y material necesario:

*** Objetivos didácticos.**

- Diferenciar entre juego popular y deporte tradicional.
- Conocer y recopilar una serie de juegos populares autóctonos.
- Aceptar y respetar las normas de los distintos juegos.
- Valorar los juegos y deportes autóctonos como vínculo y patrimonio cultural de la comunidad.

- Sensibilizar por la conservación de los juegos y deportes autóctonos como forma de cultura.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Los juegos tradicionales aragoneses: origen, normas,....

Procedimientos:(Repaso de los visto el curso anterior más el tiro de barra aragonesa y los 3 saltos)

- Lanzamiento de barra aragonesa, pulso de la pica, juegos de bolos, carreras de sacos , salto de tocho , tiro de sogas ,los 3 saltos
- Actividades de investigación y documentación, entrevistas con padres, abuelos..., para comparar sus juegos con los actuales.

Actitudes:

- Valoración positiva del juego como forma de relación con los demás.
- Aceptación de las reglas y normas establecidas dentro del marco del juego.
- Respeto por todos los compañeros y tolerancia hacia el comportamiento de los mismos.
- Valoración de los juegos y deportes autóctonos como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, trabajo en grupos reducidos, enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Aportación de juegos , materiales...
- Observación sistemática de aspectos como la actitud y respeto a las normas, participación, creatividad, grado de habilidad.
- Valoración de una competición interna por equipos : resultados , motivación , reglamento...

Unidad Didáctica: INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE COMBATE

Ubicación de la unidad. 2ª evaluación.

Nº de sesiones previstas: 5 sesiones.

*** Contenidos.**

- Conceptos básicos de técnica (inmovilizaciones y llaves), seguridad, reglamento,..
- Formas jugadas.
- Caídas, desequilibrios, combates,...
- Medidas de seguridad

*** Evaluación.**

- Asistencia y participación activa en clase. Aportación de material: kimonos...
- Nivel de participación y motivación. Nivel técnico y táctico.
- Resultados obtenidos en los combates (competición interna por niveles).
- Examen teórico 2ª evaluación.
- Respeto a las normas.

Unidad Didáctica: BALONMANO

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Pista polideportiva, porterías, conos de señalización y balones.

*** Objetivos didácticos:**

- Conocer los fundamentos técnicos- tácticos y los aspectos reglamentarios básicos del balonmano.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del balonmano.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la práctica del balonmano.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano.

Procedimientos:

- Iniciación técnica, táctica y reglamentaria al balonmano: juegos predeportivos, pase , bote , lanzamientos, tipos de defensa...Competiciones internas.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de un equipo.

- Aceptación del reto que supone competir con otros sin desarrollar actitudes de rivalidad.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Participación activa en las competiciones internas disputadas , poniendo en práctica las enseñanzas técnico- tácticas y reglamentarias aprendidas en clase
- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego (valoración del juego global).
- Observación sistemática de la colaboración en las prácticas de juego cooperativo.
- Podría realizarse un control del grado de adaptación de las habilidades físicas básicas a las habilidades específicas del balonmano. (Circuito - resumen de habilidad técnica donde se valorará el tiempo empleado y el número de fallos realizados, además de los aspectos cualitativos de las habilidades).

Unidad Didáctica: ATLETISMO

Número de sesiones previstas: 8 sesiones.

Instalaciones y material necesario: Bolas de peso, colchonetas, testigos, tacos de salida ,vallas...

*** Objetivos Didácticos.**

- Mejorar las cualidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adquirir los fundamentos técnicos de las pruebas de saltos y lanzamientos en el atletismo.
- Adaptar las habilidades motrices de salto y lanzamiento a las pruebas de atletismo.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Aspectos técnicos y reglamentarios de las pruebas vistas en clase.

Procedimientos:

- Iniciación técnica y reglamentaria al Atletismo: carreras de vallas, salida de tacos, lanzamiento de peso, carreras de relevos y competiciones internas. Tetratlón (50 metros vallas, peso, 1000 metros y salto de longitud).

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y del grado de aprendizaje de las distintas habilidades.
- Valoración de la participación en competiciones internas y actividades programadas. Valoración técnica (vallas, relevos) y de los resultados (40 m. vallas, peso).

- Disposición favorable al aprendizaje motor.

Unidad Didáctica: SENDERISMO

Número de sesiones previstas: 2. Una de ellas de jornada completa en el medio natural realizando un recorrido senderista.

Instalaciones y material necesario: mapas, material individual del alumno (mochila, botas, cantimplora,...).

-Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

- Lugar y fecha por determinar , pero probablemente por el entorno cercano a Aínsa (parte del PR a Morillo de Tou , cruceta de Bruello , sierra de Partara y descenso al I.E.S. por sendas de bosque...), en el último trimestre..

*** Objetivos didácticos:**

- Respetar y conocer el medio ambiente (flora , interpretación del paisaje)
- Tomar consciencia de la propia capacidad.
- Adquirir las habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con soltura, confianza y seguridad.
- Conocer las amplia gama y tipos de senderos que existen en la comarca.
- Valorar las actividades en la naturaleza como una alternativa de ocio.
- Conocer las medidas de seguridad que se deben tener en cuenta en la práctica del senderismo.

*** Contenidos.**

Conceptos: - Conceptos básicos sobre flora y paisaje.

- Normas de seguridad en montaña y respeto por la naturaleza.
- Interpretación de señales y mapas.
- Equipo básico para una jornada de senderismo.
- Organización de una mochila.
- Senderos de la comarca.

- Recomendaciones básicas para hacer del senderismo una actividad agradable.

Procedimientos:

- Práctica de habilidades de desplazamiento básicas para moverse por la montaña con soltura, confianza y seguridad.
- Recorrido por uno de los senderos de la comarca, poniendo en práctica lo aprendido.

Actitudes:

- Valoración y respeto por el medio ambiente ,compañeros , profesores , normas de la actividad...
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
- Aceptación de los distintos niveles de condición física en el grupo y la necesidad de adaptarse al ritmo medio de marcha.
- Valoración de las actividades en la naturaleza como una alternativa de ocio.

*** Metodología :** Resolución de problemas ,asignación de tareas y descubrimiento guiado.

*** Evaluación:**

- Entrega en plazo del justificante paterno, interés y esfuerzo realizado.
- Observación sistemática de las conductas de respeto por la naturaleza y de las normas de seguridad en la montaña.
- Aportación del equipo necesario.
- Participación en el recorrido del sendero, atención a las explicaciones , interés , dudas...

Unidad Didáctica: EXPRESIÓN CORPORAL

Número de sesiones previstas: 4 sesiones.

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, colchonetas, equipo de música, espejos y material diverso (cartulinas, pinturas,...)

*** Objetivos Didácticos.**

- Utilizar distintas técnicas de expresión corporal para representar individual o colectivamente sensaciones internas y externas.
- Utilizar técnicas de control corporal para realizar cualquier gesto o postura.
- Conseguir estados de relajación idóneos para mejorar la expresividad.
- Ser capaz de preparar y realizar movimientos adecuados a un ritmo, de forma desinhibida, creativa y coordinada.

*** Contenidos.**

- El lenguaje corporal y la comunicación no verbal.
- Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de improvisaciones individuales y colectivas como medio de comunicación espontánea. Introducción a la expresión no verbal mediante el mimo.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás, intentando superar la timidez frente al grupo.

*** Metodología.**

Asignación de tareas y métodos de exploración y búsqueda.

*** Evaluación**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma (expresividad,

creatividad, originalidad, si se ajusta a las pautas indicadas, desinhibición, implicación en la práctica y respeto a los demás).

- Valorar si las acciones expresivas que se ponen en práctica siguen las pautas de lo señalado en clase.
- Disposición y actitud ante las prácticas de respiración - relajación.
- Preparar y realizar una representación grupal de movimientos adecuados a un ritmo, de forma desinhibida, creativa y coordinada.

Unidad Didáctica: INICIACIÓN AL RUGBY

Número de sesiones previstas: 6 sesiones

Instalaciones y material necesario: Pista polideportiva, campo de tierra , porterías , conos de señalización y balones.

*** Objetivos didácticos:**

- Conocer los fundamentos técnicos y los aspectos reglamentarios básicos del rugby.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del rugby.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la práctica del rugby.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Aspectos técnicos , tácticos y reglamentarios del rugby.

Procedimientos:

- Iniciación técnica (pases a la mano, con el pie, touche...), táctica y reglamentaria al rugby. Aprendizaje del rugby sustituyendo los placages por el contacto.
- Juegos predeportivos y competiciones internas.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.

- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de un equipo.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin que ello suponga actitudes de rivalidad, entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de un equipo.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego. Igualmente se procederá a valorar el conocimiento del reglamento, la táctica y aspectos técnicos (examen escrito)
- Observación sistemática de la colaboración, compañerismo y conductas de cooperación y respeto en las prácticas de juego cooperativo.
- Prueba técnica.

Unidad Didáctica: DESLIZAMIENTO SOBRE RUEDAS

Número de sesiones previstas: 3-4 sesiones

Instalaciones y material necesario: Con suficiente antelación se avisará al alumnado para que puedan conseguir patines, patinetes, monopatines... , protecciones y casco. Incluso, se podría establecer un método de préstamo entre los alumnos de los tres segundos siempre que todas las partes implicadas estén conformes. Pista polideportiva, conos de señalización pañuelos,...

*** Objetivos didácticos:**

- Conocer los fundamentos técnicos y los diferentes deportes que hay sobre ruedas.
- Experimentar y mejorar el deslizamiento y el equilibrio sobre diferentes objetos.
- Practicar distintos tipos de desplazamientos: línea recta, curva y hacia atrás.
- Conocer y practicar diferentes tipos de frenado.
- Controlar la velocidad y el frenado.
- Practicar diferentes figuras del patinaje: tijeras, chicle, saltos, equilibrios,...

- Crear una coreografía con música con los elementos aprendidos en grupo sabiendo compaginar los diferentes niveles que puedan existir.
- Desarrollar las CFB y las CPM a través de la práctica de las habilidades específicas del patinaje.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Deportes de deslizamiento sobre ruedas.
- Tipos de patines.
- Partes del patín.

Procedimientos:

- Juegos y ejercicios sobre diferentes materiales y objetos con ruedas ..
- Prácticas de deslizamiento , giro , frenada...

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel alcanzado y respeto ante los diferentes niveles en el grupo.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas cuando se trabaje en grupo. Búsqueda de soluciones ante la heterogeneidad de posibilidades y niveles por encima del rechazo y aislamiento.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices. Igualmente se procederá a valorar el conocimiento de los aspectos técnicos (examen escrito)
- Observación sistemática de la colaboración, compañerismo y conductas de cooperación y respeto en las prácticas de juego cooperativo.
- Prueba técnica y posible trabajo grupal.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS 2º E.S.O.:

PRIMER TRIMESTRE:

- U.D. Condición Física y Salud II.
- U.D. Juegos Tradicionales Aragoneses.
- U.D. Balonmano.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- U.D. Deslizamiento sobre ruedas.
- U.D. Atletismo.
- U.D. Expresión Corporal.

TERCER TRIMESTRE:

- U.D. Rugby
- U.D. Deportes de combate.
- U.D. Senderismo.

F: LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente, por la observación de las primeras sesiones de clase, intentando incluir actividades de coordinación, condición física, ritmo, actividades en grupos,..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento, cuerpo humano, salud, deportes, seguridad,...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumno al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro, los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase, se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente.

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final, se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

G: PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso, el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación, acerca de los alumnos de cada grupo, en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada, se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos.

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa, trabajo personal (lesiones de larga duración,...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles, mayor tiempo de explicación y atención, trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos, diferentes metodologías,...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardíacos...). Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

H: CONCRECIONES METODOLÓGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

Según acuerdo de CCP de finales del curso anterior , se intentará llevar a la práctica en la medida de lo posible, los objetivos comunes de nuestro PLC del 1 al 5 .En el objetivo de ortografía , se hará hincapié sobre todo en 1º de la ESO y 1º de Bachillerato. Con los objetivos individuales ,cada departamento los aplicará como crea conveniente. La evaluación y calificación de estos objetivos sale detallado al hablar de los mínimos en la realización de trabajos escritos ...

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura, reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden, así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación, limpieza...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase, respuestas, exposiciones...

J: TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

Educación para la salud:

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que

puede conllevar una práctica inadecuada. Educar en los aspectos preventivos (calentamiento, vuelta a la calma, material de protección,...), fomentar los hábitos higiénicos, la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico, la nutrición equilibrada,...

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

2º E.S.O.: U.D. Condición Física y Salud II.
U.D. Atletismo.
U.D. de Senderismo.
U.D de Deslizamiento sobre ruedas

Educación para la paz:

En los deportes colectivos, en especial, se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación.

2º E.S.O.: U.D. Balonmano
U.D. Rugby

Educación para la igualdad entre los sexos:

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en

la organización y desarrollo de actividades, conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

2º E.S.O.: U.D. Expresión Corporal
 U.D. de deslizamiento sobre ruedas

Educación del consumidor:

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí, influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

Educación ambiental:

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental . En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados , árboles... y en general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

2º E.S.O.: U.D. de Senderismo.

Educación sexual:

Se darán a conocer los cambios que se producen en los caracteres sexuales , y en el cuerpo en general , durante la pubertad y adolescencia , saber aceptarlos de forma natural y ver cómo influyen en el rendimiento físico.

Educación vial:

Nociones básicas de educación vial al practicar senderismo en grupo , saber cómo se circula en grupo , señales para desviarse, medidas de protección , respeto al código vial y conocer las señales más importantes.

El objetivo es fomentar la responsabilidad en el empleo y manejo de vehículos, así como conocer las medidas y normas de actuación concretas para evitar accidentes.

U.D DE SENDERISMO Y U. D. DE DESLIZAMIENTO SOBRE RUEDAS

Educación moral y cívica:

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con distinta funcionalidad. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

K-ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

-SENDERISMO:

Número de sesiones previstas: 2. Una de ellas de jornada completa en el medio natural realizando un recorrido senderista.

Instalaciones y material necesario: mapas, material individual del alumno (mochila, botas, cantimplora,...)

Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

Lugar y fecha por determinar, pero probablemente por el entorno cercano a Aínsa (parte del PR a Morillo de Tou, Cruceta de Bruello, sierra de Partara y descenso al I.E.S. por sendas de bosque...), en los meses de mayo o junio.

Será una actividad de asistencia obligatoria (al ser gratuita) y tendrá valoración académica: Traer justificante paterno, en el plazo indicado, para realizar la actividad (20%), aportar el material necesario y darle un uso correcto (30%) , actitudes de respeto a las normas , atención a explicaciones , esfuerzo , compañerismo, respeto medio ambiente... (50%).

-También se realizarán salidas durante las clases de educación física al campo de fútbol y pabellón municipal y a los alrededores del I.E.S. Sobrarbe.

-Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información y la práctica de otras actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en la comarca:excursiones, salidas en bici de montaña, piragüas, esquí..., en coordinación con el Servicio comarcal de Deportes, clubes...

L: MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación, cambiar la temporalización, reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto, falta de tiempo a lo largo del curso, actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso, reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación, objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos.

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso, saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

A: OBJETIVOS PARA 3º DE E.S.O.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrán como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

B: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

B1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT-CAA-CCL	Est.EF.1.1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Observación en las clases y en competición de la técnica Fosbury en salto de altura.
		Est.EF.1.1.2.Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	
		Est.EF.1.1.3.Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.	Examen teórico
		Est.EF.1.1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	Anotaciones diarias actitudinales

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición utilizando, las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CAA-CMCT-CIEE-CCL</p>	<p>Est.EF.2.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición propuestas.</p>	
		<p>Est.EF.2.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición seleccionadas.</p>	
		<p>Est.EF.2.3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	
		<p>Est.EF.2.3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CAA-CMCT-CCL-CIEE</p>	<p>Est.EF.3.3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición propuestas.</p>	<p>Planilla de Observación técnico-táctica en las sesiones de Floorball y Voleybol. Examen práctico por parejas de toque de antebrazos y dedos en voleybol.</p>
		<p>Est.EF.3.3.2.Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</p>	
		<p>Est.EF.3.3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	<p>Planilla de observación en juego reducido en Floorball y Voleybol</p>
		<p>Est.EF.3.3.4.Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>CAA</p>	<p>Est.EF.4.1.5.Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>Resultados de las carreras de orientación, teniendo en cuenta el tiempo total empleado , balizas encontradas , respeto ,compañerismo , esfuerzo y lectura de mapa.</p>

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Crit.EF.5.2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>CCEC-CSC-CCIE</p>	<p>Est.EF.5.2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>	
		<p>Est.EF.5.2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado</p>	<p>Creación en grupos y posterior filmación en video de una coreografía de acrosport. Se valora tanto el proceso de creación como el resultado final</p>
		<p>Est.EF.5.2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>	<p>Filmación en video de las danzas Talón-Punta , Tzadik Katamar. Creación en grupos y posterior filmación de una coreografía de aerobic.Se valora el proceso de creación y el resultado final</p>
		<p>Est.EF.5.2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea</p>	

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.6.4.Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.6.4.1.Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.4.2.Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p>	
		<p>Est.EF.6.4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.4.4.Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p>	<p>Observación en clase de la regulación del esfuerzo y toma de pulsaciones</p>
		<p>Est.EF.6.4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>	
		<p>Est.EF.6.4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>Examen teórico</p>

<p>Crit.EF.6.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>CIEE-CAA-CMT</p>	<p>Est.EF.6.5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>	<p>Observación actitudinal diaria</p>
		<p>Est.EF.6.5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	<p>TEST DE CONDICIÓN FÍSICA</p>
		<p>Est.EF.6.5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>Observación en clase de la ejecución correcta de los ejercicios.</p>
		<p>Est.EF.6.5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>Examen teórico</p>
<p>Crit.EF.6.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT-CAA-CCL</p>	<p>Est.EF.6.6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma</p>	<p>Observación en clase</p>
		<p>Est.EF.6.6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
<p>Crit.EF.6.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la</p>	<p>CIEE-CSC</p>	<p>Est.EF.6.7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p>	<p>Observación actitudinal diaria en diferentes actividades</p>

<p>eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás, aceptando sus aportaciones y respetando las normas establecidas.</p>		<p>Est.EF.6.7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos</p>	<p>Anotaciones actitudinales en la creación de coreografías o actividades grupales</p>
		<p>Est.EF.6.7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>Anotaciones actitudinales en la creación de coreografías o actividades grupales</p>
<p>Crit.EF.6.8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>Anotaciones individuales sobre respeto a material, instalaciones, medio natural,...</p>
		<p>Est.EF.6.8.2.Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>	

B2: PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 3º E.S.O.

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

Contenidos conceptuales:

- 1- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad, la ortografía , si se ajusta al esquema de trabajo dado y si se entrega en la fecha indicada como máximo, de lo contrario no se recogerá.
- 2- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones.

Contenidos procedimentales:

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad.
- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

Contenidos actitudinales:

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase.
- 2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas). En cada evaluación cada alumno partirá de 5 e irá sumando o restando nota en actitud, según las conductas que vaya teniendo.
- 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.
- 4- Observación diaria de hábitos: preventivos, higiénicos,...
- 5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas... relacionadas con contenidos dados en clase.

C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE RECUPERACIÓN

C.1: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...).

Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que esta área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %.

Contenidos procedimentales : 50-60 %

Contenidos actitudinales : 20-25 %

Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los %, pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una. A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a

números enteros para la junta de evaluación , se utilizará el siguiente sistema de redondeo , que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3; 2,90=2; 4,85=4)

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9 -10 en todos los contenidos (condición física, bailes, teoría, actitud, deportes individuales y colectivos, expresión corporal, actividades en la naturaleza,...) Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4 ; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9 ;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente), para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. Para poder hacer media de las tres evaluaciones y no acudir a las extraordinarias, será necesario obtener al menos un 5 en cada una de las 3 evaluaciones. En caso contrario, no se hará media y se irá con los mínimos pendientes a las extraordinarias.

El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos y no al hecho de mantener la nota de la última evaluación, ya que se dan contenidos muy dispares y pensamos que es más justo y valora más la trayectoria a lo largo del curso.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad.

C2: ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a. De esta forma se posibilita poder recuperar lo pendiente de un trimestre durante el siguiente trimestre. No obstante , si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior , no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.

En el caso de que un alumno/a no superará los mínimos de área establecidos para el ciclo en la evaluación ordinaria del mes de Junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes en la fecha que designe la Administración educativa. Los contenidos mínimos pendientes de cada alumno, los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales , coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. En el caso de los mínimos conceptuales (exámenes y trabajos) , se aplicará lo mismo que durante las evaluaciones. Se considerará aprobado si logra sacar un 5 de media entre todos los mínimos pendientes, respetando los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos mínimos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso.No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan como mínimos .

Se considerará aprobada la asignatura si se alcanza una calificación media de 5 entre todos los mínimos pendientes , con porcentajes de 55% para lo práctico, 20% para conceptos y 25 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud).

C3: ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN

Como norma general, los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante, si el profesor lo cree aconsejable, podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior

D: MÍNIMOS EXIGIBLES 3º DE ESO (DETALLE)

1- Sacar un 5 en los exámenes teóricos trimestrales y trabajos teóricos (trabajo teórico sobre diferentes aspectos: HABITOS POSTURALES , VALORES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA , PREVENCIÓN DE LESIONES) , mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas realizadas de forma reflexiva. **En los trabajos se valorará con los siguientes porcentajes: plazo de entrega 10% (si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega) , riqueza de contenidos y ajustarse al guión 80% y presentación, limpieza, ortografía, ... 10%.**

2- Mostrar actitudes de participación activa, motivación, respeto, tolerancia, cooperación, voluntad de superación..., como norma general en las sesiones de Educación Física.

Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.

3- Ser capaz de acabar los 12 minutos del test de Cooper sin detenerse.

Observar si se detiene en la realización del test de Cooper.

4.- Colaborar de forma activa en la creación de composiciones musicales colectivas de aerobic y acrosport y llevarlas a la práctica de forma mínimamente coordinada .

Sacar un 5 en la calificación de acrosport y aerobic, en las que se valorarán la producción final de la coreografía (dificultad de las pirámides , enlaces , ocupación del espacio , música , vestuario) y la preparación previa (interés , ayudas , esfuerzo, responsabilidad...)

5.- Conocer y practicar de forma mínimamente correcta los fundamentos técnicos-tácticos (resolver problemas de decisión, desmarcarse para recibir, pase y va , esquemas tácticos...) y reglamentarios del floorball y el voleibol para poder jugar a un nivel básico tanto en juego normal como reducido.

Lograr una calificación de 5 basándonos en las observaciones diarias (a nivel técnico , táctico y reglamentario) de juegos y competiciones internas y la recogida de información en planilla de observación.

6.- Mostrar una actitud de respeto al medio natural en la realización de actividades y utilizar las medidas de precaución necesarias , así como saber orientarse correctamente con diferentes medios. **Realizar un recorrido de orientación en entorno desconocido con ayuda de mapa y/o brújula , encontrando el 80% de las balizas y mostrando actitudes de esfuerzo y respeto.**

7- Danzar de forma desinhibida , respetuosa y participativa coordinando las acciones con el resto del grupo .**Sacar un 5 de media en la realización de las danzas Tzadik Katamar y Talón –punta ,bailando de forma coordinada, desinhibida y motivada**

8-Mostrar actitudes de autoexigencia en la preparación y realización de los test. **Observar si trabaja en las clases y en su tiempo libre para intentar mejorar**

9-Realizar con actitud postural correcta y las medidas de seguridad adecuadas (calentamiento, ayudas...) las diferentes actividades a realizar (estiramientos, abdominales , ejercicios de acrosport , de fuerza , de deportes...)

Observar si se realizan los ejercicios con actitud postural correcta , si los estiramientos , abdominales , ayudas y elementos de seguridad , están bien realizados como norma general.

10- Poner en práctica el estilo fosbury de salto de altura sin temor y con una técnica mínimamente correcta. **Observar durante la competición de salto de altura la técnica estilo fosbury (carrera, batida, vuelo y caída) y el interés mostrado.**

E: ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN TERCERO DE E.S.O.

Unidad Didáctica: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III.

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro.

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Mejorar las capacidades físicas básicas en especial resistencia aeróbica , flexibilidad y fuerza-resistencia.
- Relación entre cualidades físicas relacionadas con la salud y los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Practicar de forma continuada y autónoma actividad física conociendo y valorando las repercusiones positivas que la práctica de actividad física ejerce sobre la salud.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Efectos del trabajo de resistencia, flexibilidad y fuerza- resistencia en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Factores que inciden en el desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Elementos que componen la condición física. La condición física y la salud
- El calentamiento general. Elaboración y puesta en práctica.
- La fase de vuelta a la calma: beneficios , actividades posibles...
- Actitud postural correcta y medidas preventivas .
- Nociones sobre frecuencia cardiaca..
- Conceptos sobre la relajación.
- Alimentación y actividad física: dieta equilibrada (lo verán en Biología)

-Protocolo de actuación básica ante un accidente.Método RICE.Prevencción de lesiones , lesiones más frecuentes relacionadas con la actividad física.

Procedimientos:

- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, fuerza- resist. y flexibilidad. Actividades y juegos de mejora de la velocidad gestual y reacción.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a su edad . .Se llevarán a cabo test de flexibilidad y test de Cooper (resistencia).
- Calentamientos y vuelta a la calma de forma autónoma.
- Actitud postural.
- Práctica del método de relajación de Jacobson.
- trabajo teórico sobre diferentes aspectos : HABITOS POSTURALES , VALORES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA , PREVENCIÓN DE LESIONES) , A ELEGIR.

Actitudes:

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.
- Respeto a las normas de prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática, como medio de mejora de las capacidades físicas , la salud y la calidad de vida.
- Disposición favorable y respetuosa en las prácticas de relajación.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, trabajo en grupos reducidos y resolución de problemas.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase, de la correcta utilización del calentamiento autónomo y del rigor en la toma de la frecuencia cardiaca.
- Motivación por el trabajo de fuerza y por mantener hábitos posturales correctos en diferentes actividades.
- Realización de test de condición física y valoración de los resultados respecto a su grupo de edad.
- Realización de examen teórico.
- Realización de ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma de forma autónoma.
- Valoración de los trabajos teóricos realizados sobre varios temas a elegir.

Unidad Didáctica : DEPORTES DE STICK.

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario:sticks de floorball, conos de señalización, vallas y porterías.

*** Objetivos didácticos.**

- Comprender y conocer los principios de los juegos con stick, los elementos técnicos y tácticos y respetar las normas de juego.
- Adoptar actitudes preventivas en la práctica de deportes con sticks. Respetar la seguridad en el juego.
- Ser capaz de ejecutar las habilidades específicas elementales con el uso reglamentario del stick.
- Participar y disfrutar con la práctica del hockey con un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Aspectos técnicos , tácticos y reglamentarios básicos del floorball.
- Fases del juego: organización del ataque y la defensa.

Procedimientos:

- Juegos predeportivos. Aspectos técnicos básicos: agarre del stick, conducción de cara y revés, pases , recepciones, lanzamiento básico, dribling , circuito técnico...
- Aspectos básicos de táctica : colocación en el campo , tipos de defensa...
- Competiciones internas con diferentes agrupamientos.

Actitudes :

- Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros ,sin que ello suponga actitudes de rivalidad , entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
- Aceptación y respeto de las reglas y normas del juego.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas .

*** Evaluación:**

Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego, valorando aspectos técnicos y el comportamiento táctico.

- Observación sistemática de la colaboración, compañerismo y conductas de cooperación y respeto en las prácticas de juego cooperativo.

- Se realizará un control sobre habilidades específicas con stick valorando la progresión mediante un circuito resumen de habilidades técnicas, donde se valora el tiempo empleado y el número de errores.
- Liguilla interna donde se observa el dominio técnico, los conceptos tácticos, el conocimiento del reglamento, la cooperación, la actitud, mejora...

Unidad Didáctica: DANZAS COLECTIVAS

Número de sesiones previstas: 2 sesiones

Instalaciones y material necesario: Gimnasio y equipo de música.

*** Objetivos didácticos.**

- Percibir e interpretar mensajes rítmicos y expresivos, y responder a los mismos de forma rítmica y expresiva.
- Reflexionar sobre distintas manifestaciones rítmicas (danzas, bailes,...), valorando su importancia desde una perspectiva cultural y desde el punto de vista de la realización de actividades físico - deportivas.
- Valorar las relaciones interpersonales que se dan en el seno del grupo y las actitudes de integración, cooperación y respeto.
- Superar inhibiciones y estereotipos culturales y participar activamente integrándose en el grupo de clase.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el espacio y el tiempo con el soporte de la música.

*** Contenidos**

Conceptos.

Conocimiento de danzas internacionales de distintas culturas .

Procedimientos.

- Danzas colectivas internacionales : Talón-punta , Mayim , Tzadik Katamar.

Actitudes:

- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los demás.
- Valoración de las danzas como vínculo y parte del patrimonio cultural de la comunidad.
- Disposición favorable hacia la danza y los bailes como manifestación sociocultural.
- Valoración de la importancia del ritmo como en toda actividad física.

*** Metodología**

Instrucción directa. Pedagogía del modelo.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de la clase, valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma (desinhibición, buena relación social y coordinación en la ejecución de las danzas mediante hojas de control y fichas de observación.
- Filmación en video de las danzas y posterior evaluación.

Unidad Didáctica : ATLETISMO

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: colchonetas, saltómetros, listones, testigos, discos,.....

*** Objetivos Didácticos.**

- Mejorar las cualidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adquirir los fundamentos técnicos del salto de altura estilo Fosbury..
- Adaptar las habilidades motrices de salto y lanzamiento a las pruebas de atletismo.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Aspectos técnicos y reglamentarios del salto de altura ,combinadas y otras pruebas atléticas vistas en clase.

Procedimientos:

- Iniciación técnica y reglamentaria al Atletismo : salto de altura , y competiciones internas .
- Triatlón :50 metros lisos , altura y 1000 metros.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.

*** Metodología**

Instrucción directa (pedagogía del modelo) , asignación de tareas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y del grado de aprendizaje de las distintas habilidades.
- Valoración técnica y de los resultados obtenidos en competiciones internas y actividades programadas.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.

Unidad Didáctica : ORIENTACIÓN DEPORTIVA.

Número de sesiones previstas: 6 sesiones

Instalaciones y material necesario: Entorno natural cercano al centro, mapas, balizas, planillas de control, brújulas, ...

*** Objetivos Didácticos.**

- Incremento de las capacidades físicas básicas, especialmente la resistencia.
- Ser capaz de valorar el papel de las actividades en la naturaleza en la mejora de las capacidades físicas básicas, y en las condiciones de calidad de vida y salud.
- Sensibilizarse por la conservación del medio natural.
- Conocer diferentes técnicas de orientación y desarrollar la capacidad de interpretación del mapa.
- Aprender el empleo de la brújula como instrumento de orientación.
- Adquirir recursos de orientación para desarrollar cierta autonomía en el medio natural.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Conocer la simbología de un mapa y saber orientarlo correctamente.
- Conocer las aplicaciones básicas de la brújula y llevarlas a la práctica de forma correcta.
- Conocer los elementos básicos de orientación natural.

Procedimientos:

- Carreras de orientación con mapa en entornos cercanos y distantes del centro y con niveles progresivos de incertidumbre y dificultad donde deberán encontrar unas balizas que hay escondidas y responder correctamente a las preguntas que allí figuran.
- Practicas de orientación corriendo , andando... con diferentes tipos de agrupamiento: individual , parejas , grupos...

Actitudes:

- No adoptar actitudes de riesgo en la realización de actividades.
- Autonomía para desenvolverse con ayuda de un mapa.
- Responsabilidad en la realización de actividades.
- Respetar los diferentes niveles físicos de los compañeros y respetar el medio ambiente.

- Respeto por las normas de prevención y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.

*** Metodología.**

Asignación de tareas y descubrimiento guiado.

*** Evaluación**

- Observación sistemática de los problemas planteados por las actividades de orientación desarrolladas en las clases (utilización correcta del mapa, encontrar los controles, tiempo empleado en recorrer los circuitos, grado de comprensión de los procedimientos a realizar durante una carrera de orientación).
- Observación del respeto a las normas indicadas y al entorno, a las medidas de prevención de accidentes en el medio natural y de la relación social con la pareja y el grupo de trabajo.

Unidad Didáctica: HABILIDADES GIMNÁSTICAS. ACROSPORT.

Número de sesiones previstas: 6

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, colchonetas .

*** Objetivos didácticos:**

- Repasar habilidades gimnásticas básicas aprendidas en cursos anteriores.
- **Crear y** poner en práctica en grupo, una coreografía musical con distintas combinaciones y enlaces de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Desarrollar el control postural en situaciones no habituales.
- Adquirir conocimientos básicos sobre seguridad y ayudas.
- Cooperar con los compañeros y prestar la ayuda necesaria en las diversas habilidades.
- Mejorar la capacidad de comunicación para lograr acuerdos consensuados.
- Perder la inhibición ante el contacto con los compañeros.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Conocimiento de la postura correcta en el trabajo en clase y en la vida diaria.
- Conocimientos básicos sobre seguridad y ayudas.

Procedimientos:

- Práctica distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.
- Formación de figuras con número variable de componentes.
- Dominio de las posturas , apoyos, agarres y ayudas necesarios para la realización de figuras.
- Desarrollo de las capacidades de equilibrio, agilidad y coordinación.
- Interpretación de figuras dibujadas, y reproducción de éstas en la realidad.

Actitudes:

- Valoración del trabajo en equipo para lograr un fin común y mejoras individuales.
- Aceptación del contacto con cualquier compañero del grupo-clase.
- Confianza en los compañeros que realizan las ayudas y en los que actúan como *portores*.
- Responsabilidad en la propia seguridad y de la de los compañeros.
- Higiene suficiente para permitir que el trabajo en grupo se desarrolle de manera agradable.
- Participación activa en las sesiones.
- Colaboración en la colocación y retirada del material.

-EVALUACIÓN:

- **Crear y** poner en práctica en grupo , una coreografía musical con distintas combinaciones y enlaces de habilidades gimnásticas y acrobáticas siguiendo las normas de ejecución dadas y con técnica y seguridad correctas.

- Valorar las actitudes (medidas de seguridad , ayuda a los demás , aportar música...) y trabajo en las sesiones de la Unida Didáctica y en la preparación de la coreografía en grupos.

- Aunque la coreografía se prepara en grupo , la calificación será individual.

Unidad Didáctica : VOLEIBOL

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Pista polideportiva, una red y postes y balones.

*** Objetivos didácticos**

- Conocer los fundamentos técnicos y los aspectos reglamentarios básicos del baloncesto.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del voleibol.
- Desarrollo de las capacidades físicas básicas a través de la práctica del voleibol.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.
- Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos**

Conceptos:

- Aspectos técnicos y reglamentarios del voleybol.
- Fases del juego: organización del ataque y la defensa.
- *Procedimientos:*
- Iniciación técnica básica (toque de antebrazos,toque de dedos,saque de mano baja...) y reglamentaria al Voleybol.
- Competiciones internas 1x1 , 2x2 , 3x3 y en alguna ocasión 6 contra 6.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

- Aceptación del reto que supone competir con otros sin desarrollar actitudes de rivalidad.

*** Metodología**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego.
- Observación sistemática de la colaboración en las prácticas de juego cooperativo.
- Valoración de las competiciones internas (técnica , táctica , resultados , motivación...)
- Control de gestos técnicos básicos : toque de dedos , de antebrazos , saque...

Unidad Didáctica : AEROBIC

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, equipo de música, bancos suecos y cuerdas.

*** Objetivos Didácticos**

- Desarrollar las cualidades físicas básicas, especialmente la resistencia, y las habilidades motrices a través del aerobio.
- Utilizar el cuerpo de forma expresiva en el tiempo y el espacio con el soporte de la música.
- Integrarse en el grupo de clase superando actitudes de inhibición personal.

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Saber diferenciar los beats de una música, los tiempos fuertes dentro de una frase musical y conocer cuál es la música adecuada para hacer aeróbic.
- Conocer los beneficios físicos, psíquicos y de relación social que puede aportar el aeróbic.

Procedimientos:

- Realizar pasos de aeróbic siguiendo el ritmo de la música de 140-150 beats por minuto.
- Llevar a la práctica por grupos mixtos un ejemplo de coreografía montada por el profesor.
- Crear en grupos mixtos una coreografía de 64 tiempos , prepararla y ponerla en práctica ante los compañeros/as .

Actitudes:

- Valoración del uso expresivo del cuerpo y el movimiento.
- Valoración de de la expresión y la plasticidad en la ejecución de cualquier tipo de movimiento.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Colaboración, respeto y trabajo en la preparación de la coreografía.

*** Metodología.**

Asignación de tareas , reproducción de modelos , enseñanza recíproca , trabajo en grupos.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las clases, valorando el grado de participación de los alumnos y la calidad de la misma (desinhibición, coordinación, ritmo, estructura correcta según las pautas señaladas, relación social...).Respeto a la existencia de varios niveles.

- Creación y puesta en práctica en grupos mixtos de una coreografía de 64 tiempos .
Se valorará la coordinación , música aportada , vestuario... Aunque la coreografía se prepara en grupos , la calificación será individual..
- Filmación en video y análisis posterior .

DISTRIBUCIÓN MATERIAL DE CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE:

- U.D. Condición Física y Salud III.
- U.D. Deportes de stick :Floorball.
- U.D. Orientación.

SEGUNDO TRIMESTRE:

- U.D. Acrosport
- U.D. Atletismo
- U.D. Danzas Colectivas

TERCER TRIMESTRE:

- U.D Voleybol.
- U.D. Aerobic

F: LA EVALUACIÓN INICIAL

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo, fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación ,condición física , ritmo , actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

G: PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso , el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación , acerca de los alumnos de cada grupo , en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada , se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos .

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa , trabajo personal (lesiones de larga duración ...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles , mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardiacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

H-CONCRECIONES METODOLOGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del numero de alumnos por clase , disponibilidad de material , objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias ,con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

Según acuerdo de CCP de finales del curso anterior , se intentará llevar a la práctica en la medida de lo posible, los objetivos comunes de nuestro PLC del 1 al 5 .En el objetivo de ortografía , se hará hincapié sobre todo en 1º de la ESO y 1º de Bachillerato. Con los objetivos individuales ,cada departamento los aplicará como crea conveniente. La evaluación y calificación de estos objetivos sale detallado al hablar de los mínimos en la realización de trabajos escritos ...

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura , reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación , limpieza...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase , respuestas , exposiciones...

J-TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES . :

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

Educación para la salud:

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud .
- U.D. Atletismo

Educación para la paz :

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se procurará que no existan discriminaciones por diferencias de nivel ,sexo ,edad, raza, nacionalidad...

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.:

- U.D. Atletismo.
- U.D. Deportes de stick

Educación para la igualdad entre los sexos :

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

- U.D. Expresión Corporal.
- U.D. Danzas Colectivas
- U.D. Aerobic

Educación del consumidor :

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas . Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

Educación ambiental :

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental . En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados , árboles... y en general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

- U.D. Actividades en la Naturaleza: Orientación.

Educación vial :

Nociones básicas de educación vial al salir del recinto escolar a practicar actividades..

. Y se aborda específicamente en la U.D. Actividades en la Naturaleza: Orientación.

Educación moral y cívica :

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

K- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Están reflejadas en la programación ciertas actividades, del bloque de actividades en el medio natural, que se llevarán a cabo fuera del centro escolar y para las que se pedirá permiso paterno de asistencia. Las mencionadas actividades son:

- **U.D. ORIENTACIÓN:** Se realizarán varios circuitos de orientación, todos en horario de clase excepto uno con ayuda de los alumnos y profesores del ciclo formativo que nos ocupará toda una mañana por la zonas próximas al instituto (bosques , escolleras...)

- Lugares: Lugares cercanos al instituto: pistas , calles . bosques...

- Fecha: mes de Noviembre..

La asistencia será obligatoria al tratarse de una actividad gratuita .Se reflejará en la calificación como un mínimo en el que deben encontrar al menos un 70% de las balizas .Además se valorará el tiempo empleado en encontrar todas las balizas , saber manejar el mapa ,mostrar actitudes de esfuerzo y respeto a los compañeros , medio ambiente , actividad...

-También se realizarán salidas durante las clases de educación física al campo de fútbol y pabellón municipal y a los alrededores del I.E.S. Sobrarbe , para lo que se pide permiso a los padres al entrar los alumnos al centro.

-Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información y la práctica de otras actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en la comarca:excursiones, salidas en bici de montaña, piragüas, esquí..., en coordinación con el Servicio comarcal de Deportes, clubes...

L: MECANISMOS DE REVISIÓN DE LA PROGRAMACIÓN: EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

PROGRAMACIÓN 4º E.S.O.

A: OBJETIVOS PARA 4º DE E.S.O.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.

Obj.EF.2. Realizar tareas dirigidas a la mejora de la gestión de la condición física para la salud dosificando diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad así como conocer las técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir tensiones producidas por la vida cotidiana.

Obj.EF.3. Conocer y adquirir las técnicas básicas de primeros auxilios y de la reanimación cardio-pulmonar y la prevención de accidentes derivados de la práctica deportiva.

Obj.EF.4. Aprender a resolver situaciones motrices y deportivas tanto individuales en entornos estables, como en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación y colaboración con o sin oposición y en situaciones de adaptación al entorno con la intensidad y esfuerzo necesario.

Obj.EF.5. Realizar actividades físicas en el medio natural o en el entorno próximo, conociendo y valorando el patrimonio cultural de los lugares en los que se desarrollan, participando de su cuidado y conservación e integrando aspectos de seguridad y de prevención de accidentes.

Obj.EF.6. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas, sentimientos y situaciones, de forma desinhibida y creativa.

Obj.EF.7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en

equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad y la igualdad entre los sexos.

Obj.EF.8. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos y afectivos para conocerse, valorar su imagen corporal y potenciar su autoestima adoptando una actitud crítica con el tratamiento del cuerpo y con las prácticas físico-deportivas en el contexto social.

Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.

Obj.EF.10. Confeccionar proyectos sobre las actividades físico-deportivas encaminados al desarrollo de un estilo de vida activo, saludable y crítico ante prácticas sociales no saludables, usando su capacidad de buscar, organizar y tratar la información y siendo capaz de presentarla oralmente y/o por escrito, apoyándose en las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

B: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

B1: CRITERIOS DE EVALUACIÓN

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones aplicando fundamentos motrices técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, buscando un cierto grado de eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.1.1.1.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	Calificación técnica en la prueba de triple salto: carrera en progresión, saltos equilibrados, ejecución técnica correcta

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.2.3.1.Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.	Planilla de observación en las clases y partidos de bádminton acerca de la intención táctica en el juego de individuales y dobles.

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.3.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CAA-CMCT	Est.EF.3.1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	Planilla de observación de la ejecución técnica correcta en balonmano (pase , bote , tiro , ciclo de 3 pasos...) y fútbol-sala (pase , conducción , regate , lanzamiento) y si sabe adaptarlas a las situaciones del juego.
Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando alguna decisión eficaz en función de los objetivos.	CAA-CSC-CMCT	Est.EF.3.3.2.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	Planilla de observación de la ejecución técnica correcta en balonmano (pase , bote , tiro , ciclo de 3 pasos...) y fútbol-sala (pase , conducción , regate , lanzamiento) y si sabe adaptarlas a las situaciones del juego.
		Est.EF.3.3.3.Aplica de forma eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	Planilla de observación de la aplicación de sistemas defensivos 6:0 Y 5-1 en balonmano Planilla de observación de la aplicación del sistema en rombo y cuadrado en fútbol-sala
		Est.EF.3.3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	Planilla de observación de la aplicación de sistemas defensivos 6:0 Y 5-1 en balonmano Planilla de observación de la aplicación del sistema en rombo y cuadrado en fútbol-sala

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas buscando un cierto grado de eficacia y precisión.</p>	<p>CAA-CMCT</p>	<p>Est.EF.4.1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>Planilla de observación en la actividad de senderismo: aportar el material indicado , poner en práctica los consejos técnicos dados por los profesores, respetar las normas de seguridad dadas, traer justificante paterno en fecha , esfuerzo y respeto.</p>
<p>Crit.EF.4.3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>CAA-CSC-CMCT</p>	<p>Est.EF.4.3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	
		<p>Est.EF.4.3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDAR ES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.5.2.Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>CCEC-CCL-CSC</p>	<p>Est.EF.5.2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>	
		<p>Est.EF.5.2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p>	<p>-Planilla de observación de la ejecución técnica y coordinación en pareja del pasodoble y el rock and roll.</p> <p>-Examen práctico de malabares con 2 y 3 pelotas (3 ejercicios con 3 niveles de dificultad a elegir de cada uno de ellos).</p>
		<p>Est.EF.5.2.3.Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
<p>Crit.EF.6.4.Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>CAA-CCEC</p>	<p>Est.EF.6.4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p>	<p>Examen teórico y práctico de masaje (piernas y brazos), valorando si realiza bien las técnicas de masaje , en el orden adecuado, si aporta el material necesario...</p>
		<p>Est.EF.6.4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>	<p>Examen teórico</p>
		<p>Est.EF.6.4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>Examen teórico</p>
<p>Crit.EF.6.5.Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las</p>	<p>CMCT-CCEC-CAA</p>	<p>Est.EF.6.5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>Examen teórico</p>

adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.		Est.EF.6.5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Valoración del esfuerzo y los resultados en la preparación y realización de los test de condición física
		Est.EF.6.5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.	Entrega de un trabajo teórico sobre el desarrollo de la fuerza
		Est.EF.6.5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	
Crit.EF.6.6.Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT	Est.EF.6.6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.	Observación en las clases.
		Est.EF.6.6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.	Observación de calentamientos autónomos o en grupo en las clases.
		Est.EF.6.6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma	Observación en clase

		autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	
Crit.EF.6.7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	CMCT-CD-CAA-CSC	Est.EF.6.7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.	Anotaciones actitudinales en actividades grupales.
		Est.EF.6.7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.	
		Est.EF.6.7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	
Crit.EF.6.8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CSC	Est.EF.6.8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	Anotaciones actitudinales de cada clase.
		Est.EF.6.8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.	

		Est.EF.6.8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	Anotaciones actitudinales en clase.
Crit.EF.6.9.Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT-CSC	Est.EF.6.9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.	
		Est.EF.6.9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.	
		Est.EF.6.9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	Observación actitudes en salida de senderismo
Crit.EF.6.10.Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	CMCT	Est.EF.6.10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	Comprobar si trae el material adecuado en la salida de senderismo y si lo usa correctamente.
		Est.EF.6.10.2. Conoce los primeros auxilios e identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.	Examen teórico . Prácticas de RCP y maniobra de Heimlich.
		Est.EF.6.10.3. Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	Examen teórico y práctica .

<p>Crit.EF.6.11.Respetar las normas y demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>CSC</p>	<p>Est.EF.6.11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>Anotaciones actitudinales diarias</p>
		<p>Est.EF.6.11.2.Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo y respeta las normas y rutinas establecidas.</p>	<p>Observaciones diarias de actitudes de trabajo en grupos</p>
<p>Crit.EF.6.12.Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>CD-CAA-CCL</p>	<p>Est.EF.6.12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>Valoración del trabajo teórico de la fuerza</p>
		<p>Est.EF.6.12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>Valoración del trabajo teórico de la fuerza</p>
		<p>Est.EF.6.12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>Valoración del trabajo teórico de la fuerza</p>

2: PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN 4º E.S.O.:

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

Contenidos conceptuales:

- 3- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad , la ortografía , si se ajusta al esquema de trabajo dado y si se entrega en la fecha indicada como máximo,de lo contrario no se recogerá.
- 4- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones.
- 5- En el grupo de bilingüe francés , los exámenes serán en francés y deberán contestar en francés además de algunos trabajos escritos que se harán en francés.

Contenidos procedimentales:

- 1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad.
- 2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales mediante planillas de observación.
- 3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática.
- 4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.
- 5- Resultados de las competiciones internas celebradas.
- 6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

Contenidos actitudinales:

- 1- Anotaciones diarias de asistencia a clase.
- 2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas). En cada evaluación cada alumno partirá de 5 e irá sumando o restando nota en actitud , según las conductas que vaya teniendo.
- 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.
- 4- Observación diaria de hábitos: preventivos , higiénicos ...
- 5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas... relacionadas con contenidos dados en clase.

C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.

C.1- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...).

Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que esta área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %. **(en bilingües puede llegar al 30%)**

Contenidos procedimentales : 50-60 %

Contenidos actitudinales : 20-25 %

Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los % , pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una. A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación , se utilizará el siguiente sistema de redondeo ,

que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 . tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3 ; 2,90=2 ; 4,85=4).

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9 -10 en todos los contenidos (condición física , bailes , teoría , actitud , deportes individuales y colectivos , expresión corporal , actividades en la naturaleza...).Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4 ; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9 ;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones(se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente) ,para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. Para poder hacer media de las tres evaluaciones y no acudir a las extraordinarias, será necesario obtener al menos un 5 en cada una de las 3 evaluaciones.En caso contrario, no se hará media y se irá con los mínimos pendientes a las extraordinarias.

El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos y no al hecho de mantener la nota de la última evaluación, ya que se dan contenidos muy dispares y pensamos que es más justo y valora más la trayectoria a lo largo del curso.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

C.2- ACTIVIDADES DE ORIENTACIÓN Y APOYO ENCAMINADAS A LA SUPERACIÓN DE PRUEBAS EXTRAORDINARIAS:

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a. De esta forma se posibilita poder recuperar lo pendiente de un trimestre durante el siguiente trimestre. No obstante , si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior , no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.

En el caso de que un alumno/a no superará los mínimos de área establecidos para el ciclo en la evaluación ordinaria del mes de Junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes en la fecha que designe la Administración educativa. Los contenidos mínimos pendientes de cada alumno, los entregará el tutor con las notas de junio.

Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales , coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. En el caso de los mínimos conceptuales (exámenes y trabajos) , se aplicará lo mismo que durante las evaluaciones. Se considerará aprobado si logra sacar un 5 de media entre todos los mínimos pendientes, respetando los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día) ,

como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos mínimos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso.No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3.

Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan mínimos , y si se entregan en la fecha y momento indicado.

Se considerará aprobada la asignatura si se alcanza una calificación media de 5 entre todos los mínimos pendientes , con porcentajes de 55% para lo práctico, 20% para conceptos y 25 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse. También se adaptará el reparto de los % si no hubiera contenidos pendientes de los 3 bloques (práctico , conceptos , actitud).

C.3:ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA ALUMNOS CON MATERIAS NO SUPERADAS DE CURSOS ANTERIORES Y LAS ORIENTACIONES Y APOYOS PARA LOGRAR DICHA RECUPERACIÓN:

Como norma general , los alumnos con pendientes de cursos anteriores , recuperarán el curso anterior si aprueban la Educación Física en el curso actual.

No obstante , si el profesor lo cree aconsejable, podrá solicitar trabajos u otras pruebas teórico- prácticas para intentar lograr los objetivos no conseguidos en el curso anterior

D.:MÍNIMOS EXIGIBLES (DETALLE):

1- Bailar , por parejas , de forma mínimamente coordinada los bailes de salón trabajados en clase mostrando actitudes de interés , respeto y colaboración.

Lograr un 5 de media en el pasodoble y el rock and roll valorando el sentido del ritmo y la ejecución técnica

2- Realizar de forma correcta(5 de media) y en el plazo indicado el trabajo de la fuerza , los exámenes trimestrales , mostrando que han adquirido los conceptos básicos relacionados con las actividades físicas(técnica –táctica , reglamento , seguridad , salud , condición física , salidas profesionales relacionadas con la actividad física...) y opiniones personales realizadas de forma reflexiva .

En el trabajo de fuerza se valorará :Entrega en plazo (**si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega**) , limpieza , ortografía , ajustarse al guión solicitado.En el grupo bilingüe se hará el trabajo en francés.

3- Mostrar actitudes de participación activa , motivación ,autoexigencia en el esfuerzo , respeto , tolerancia , cooperación, voluntad de superación , equipación adecuada... , como norma general en las sesiones de Educación Física (clases diarias , test de condición física...)

Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.

4- Participar activamente , colaborando en equipo, respetando y conociendo las normas y reglas de juego , material y adversario en Badminton ,Fútbol-sala y Balonmano ,mostrando , asimismo, la adquisición de la técnica y táctica básica de estos deportes (sistemas tácticos de defensa-ataque).Toma de decisiones adecuada según sea la situación o fase del juego del juego

Observación de actitudes de colaboración , respeto e interés , nivel técnico-táctico alcanzado y toma de decisiones adecuada según la situación

5- Ejecutar de forma mínimamente coordinada y equilibrada, la técnica de triple salto : carrera en progresión , 3 batidas de forma equilibrada y coordinada , caída.

Sacar un 5 de ejecución técnica en el triple salto

6- Mostrar una actitud de respeto al medio natural y realizar las actividades deportivas en la naturaleza programadas , con interés y utilizando las medidas de precaución necesarias.

Comprobar si trae en plazo el justificante paterno a la actividad de senderismo(20%) , si lo hace con el material aconsejado (30%) y muestra actitudes de esfuerzo y respeto (50%)

7- Conocer los principios de prevención de lesiones y accidentes deportivos , los principios básicos de actuación y practicar los protocolos básicos de la RCP y la maniobra de Heimlich.

8- Mostrar una disposición favorable y actitud respetuosa en la ejecución de las técnicas de respiración-relajación-masaje. Aplicar, por parejas , las técnicas de masaje de forma correcta: aplicar las técnicas aprendidas en clase de forma correcta y en el orden adecuado , aportando el material necesario (toalla , crema).Elegir entre masaje de espalda o piernas.
(SACAR UN 5 EN MASAJE).

9- Ejecutar correctamente con 2 bolas de malabares : lanzamientos a la esquina contraria con cambio de mano de la pelota , varios lanzamientos alternativos con una mano sin que caigan las pelotas al suelo . Con 3 pelotas : varios lanzamientos completos sin que caigan al suelo, mostrando coordinación y estabilidad en los lanzamientos y recepciones e interés en el trabajo. Sacar un 5 de media entre los 3 ejercicios de evaluación.

10-Acabar los 12 minutos del test de Copper corriendo sin detenerse

Observar si se detiene en la realización del test de Cooper.

E- CONTENIDOS EN 4º DE E.S.O.:

Unidad Didáctica : CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD IV.

Número de sesiones previstas: 10 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones medicinales, conos de señalización, bancos suecos, picas, pelotas, cuerdas, aros, colchonetas, cinta métrica y cronómetro.

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer y realizar actividades de calentamiento de tipo general y específico como práctica habitual previa a toda actividad física.
- Conocer las capacidades que determinan la condición física y los test para medirlas.
- Mejorar las capacidades físicas básicas, marcando pautas de superación, en especial la resistencia.
- Conocer algunos conceptos sobre la relación entre actividad física y salud (frecuencia cardiaca, efectos generales del ejercicio, adaptación del organismo al esfuerzo, hábitos negativos para la salud, actitud postural,...)
- Adquirir una cierta autonomía en la realización de actividades físico - deportivas.
- Practicar de forma continuada y autónoma actividad física conociendo y valorando las repercusiones positivas que la práctica de actividad física ejerce sobre la salud.
- Analizar de forma crítica la relación cuerpo y deporte en los medios de comunicación y en la sociedad.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- La fuerza: formas de trabajo y efectos sobre la salud.
- El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.
- Introducción a los sistemas para el desarrollo de la condición física .
- Factores que inciden en el desarrollo de la condición física.
- Nociones sobre frecuencia cardiaca .
- Implicación de las capacidades físicas en diferentes actividades físico-deportivas.

-Beneficios de la resistencia aeróbica fuerza y flexibilidad para la salud y riesgos del déficit de actividad física.

.

Procedimientos:

- Realización y puesta en práctica de calentamientos específicos.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en el trabajo de Resistencia (sistemas continuos y sistemas fraccionados) ,Fuerza y flexibilidad.
- Práctica de fuerza con halteras y ejercicios de musculación con gomas elásticas , autocargas , isométricos...
- Acondicionamiento de fuerza resistencia, práctica de ejercicios localizados y por parejas.
- Elaboración de un trabajo de ejercicios de fuerza: elegir 5 músculos que intervengan en un deporte y buscar ejercicios de fuerza y elasticidad para trabajarlos correctamente.**Los bilingües harán todo el trabajo en francés.**
- Reconocimiento de las capacidades físicas implicadas en cada una de las actividades y sistemas de entrenamiento, y sus efectos sobre el organismo.
- Aplicación de test de valoración de la condición física. reconocimiento de su utilidad como valoración de cada las capacidades :flexibilidad, test de Copper , lanzamiento de balón medicinal de frente , salto horizontal a pies juntos.Cada prueba se valora con referencia a los valores normales para su edad.
- Análisis críticos de artículos o temas acerca de la relación cuerpo y deporte en los medios de comunicación y en la sociedad.

Actitudes:

- Toma de conciencia de la propia condición física y responsabilidad en el desarrollo de la misma; toma de conciencia de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.
- Valoración del hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.

- Disposición positiva hacia la práctica de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Respeto a las normas de prevención y seguridad en la práctica de la actividad física.

*** Metodología.**

Asignación de tareas y descubrimiento guiado.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase, de respeto a las normas de seguridad, de la correcta utilización del calentamiento autónomo y del rigor en la toma de la frecuencia cardíaca.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia su edad. Se realizarán los test de flexibilidad y test de Cooper, lanzamiento de balón medicinal de frente y salto horizontal a pies juntos.
- Observación sistemática de la realización del calentamiento en las sesiones de clase, tanto de forma personal y autodirigida, como en situaciones de dirección del calentamiento a sus compañeros de clase.
- Trabajo escrito sobre la fuerza.

Unidad Didáctica : BALONMANO

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Balones, porterías, conos de señalización y pista polideportiva.

*** Objetivos didácticos.**

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico.
- Ampliar el conocimiento de la técnica, táctica y reglas de juego.
- Adoptar actitudes preventivas en la práctica y respetar la seguridad en el juego.

- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del balonmano.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de la práctica del balonmano.
- Participar y disfrutar con la práctica de balonmano con un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo. Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Aspectos técnicos , tácticos de defensa y ataque y reglamentarios del balonmano. Terminología específica.
- El calentamiento específico.

Procedimientos:

- Desarrollo de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano: juegos predeportivos, pase, bote, lanzamientos, fintas, tipos de defensa.
- Realización de calentamientos específicos.
- Análisis táctico de un partido de balonmano.
- Organización de competiciones internas.
- Podría realizarse un circuito técnico , resumen de las habilidades aprendidas. Se valorará el número de fallos y el tiempo empleado.

Actitudes :

- Participación en las actividades con independencia del nivel alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de un equipo.
- Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivas.

- Aceptación del reto que supone competir con otros ,sin que ello suponga actitudes de rivalidad , entendiendo la oposición como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
- Aceptación y respeto de las reglas y normas del juego.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas .

*** Evaluación**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, valoración de la práctica global del juego así como la actitud en las situaciones reales de juego, valorando aspectos técnicos, el comportamiento táctico y el conocimiento del reglamento.
- Observación sistemática de la colaboración, compañerismo y conductas de cooperación y respeto en las prácticas de juego cooperativo.
- Se podrá realizar una valoración de un circuito - resumen de habilidades . Se valorarían el tiempo empleado y el número de fallos.

-Unidad Didáctica : PREVENCIÓN DE LESIONES, SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS:.

Número de sesiones previstas: 3 sesiones

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer conceptos sobre actividad física y salud (adaptación del organismo al esfuerzo.
- Valoración de la importancia de adoptar medidas preventivas en cualquier práctica deportiva.
- Conocer las principales lesiones dentro del ámbito deportivo y como actuar tanto en la prevención como en la atención urgente (diagnóstico y tratamiento).

- Conocer las medidas de prevención de accidentes en la práctica de actividades físico-deportivas, y los protocolos de actuación en caso de producirse.
- Informar sobre los efectos para la salud del tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...

*** Contenidos.**

Conceptos:

- *Prevención de lesiones deportivas, actuación básica ante un accidente, Teoría y práctica de RCP y maniobra de Heimlich, método RICE.*

- La actitud postural en actividades cotidianas.

- Hábitos y prácticas perjudiciales para la salud (sedentarismo, tabaco, alcohol, drogas...)

Procedimientos:

- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse durante la práctica deportiva: simulacros de intervención en lesiones deportivas (hielo, reposo, elevación...), prácticas de actitud postural...

- Práctica de RCP y maniobra de Heimlich

Actitudes:

- Valorar la necesidad de emplear las medidas de prevención de lesiones y la importancia de un adecuado nivel de condición física en la prevención de lesiones.

- Valoración del buen estado de condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.

- Toma de conciencia de las propias limitaciones y la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.

- Ayudar a los demás en caso de necesidad en una lesión o accidente de forma responsable sin hacer aquello que no se esté seguro.

*** Metodología.**

Instrucción directa y asignación de tareas.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase.
- Prueba escrita y valoración de las prácticas vistas en clase.
- Si se considera adecuado, entrega de un trabajo.

Unidad Didáctica : BADMINTON. (En el pabellón municipal y alguna sesión en el I.E.S.))

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: Raquetas de badminton , postes de bádminton, redes , volantes....

*** Objetivos didácticos.**

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico para practicar actividades con raqueta.
- Ampliar el conocimiento de las técnicas, el comportamiento táctico general en el badminton, así como conocer sus aspectos reglamentarios.
- Desarrollar las capacidades físicas y las habilidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del badminton.
- Integrarse en el grupo a través del juego utilizando el bádminton como alternativa en los ratos de ocio.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Practicar y colaborar y en la organización de torneos .

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del badminton.
- Capacidades físicas y habilidades motrices implicadas.
- Aspectos organizativos de partidos y competiciones.

Procedimientos:

- Calentamiento específico.
- Agarre, golpes básicos: drive, revés, saques , clear , lob , drop , dejada...
- Desplazamientos y colocación en la pista.
- Comportamiento táctico (individual y dobles) , arbitraje.
- Competiciones internas : masculinas , femeninas, mixtas , individuales, dobles mixtos...

Actitudes :

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Valoración de los efectos beneficiosos que para la salud tiene la práctica habitual recreativa de actividades deportivas.

*** Metodología.**

Asignación de tareas , descubrimiento guiado y resolución de problemas.

*** Evaluación.**

- Pruebas motrices que valoren el aprendizaje o la mejora de las habilidades específicas adquiridas. Resultados de las competiciones internas.
- Observación sistemática de la aplicación de las habilidades específicas aprendidas, a situaciones reales de juego (golpes básicos, colocación, táctica,...)
- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase (participación, colaboración, implicación, grado de mejora,...).
- Valoración de la responsabilidad en el material que se trae a clase y cuidado del mismo.

Unidad Didáctica : ATLETISMO.

Número de sesiones previstas: 6 sesiones

Instalaciones y material necesario: Campo de fútbol, foso de saltos, pesos....

*** Objetivos Didácticos.**

- Mejorar las cualidades físicas básicas y las habilidades motrices a través de la práctica del atletismo.
- Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación.
- Adquirir los fundamentos técnicos de las pruebas combinadas en el atletismo.
- Iniciación a los del entrenamiento de distintas pruebas atléticas.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Aspectos técnicos y reglamentarios del triple salto , combinadas y otras pruebas atléticas vistas en clase.

Procedimientos:

- Iniciación técnica y reglamentaria al Atletismo : triple salto, prueba de 300 m. y competiciones internas .
- Triatlón :300 metros lisos , Triple salto y 1000 metros.
- Calentamiento específico.

Actitudes:

- Participación en actividades con independencia del nivel de destreza alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Disposición favorable al aprendizaje motor.

*** Metodología**

Instrucción directa (pedagogía del modelo) , asignación de tareas y enseñanza recíproca.

*** Evaluación:**

- Observación sistemática de la actitud, del trabajo realizado en las sesiones de clase y del grado de aprendizaje de las distintas habilidades.

- Valoración de la participación en competiciones internas. Valoración técnica (triple salto) y de los resultados .
- Disposición favorable al aprendizaje motor.

Unidad Didáctica : RELAJACIÓN- RESPIRACIÓN -MASAJE

Número de sesiones previstas: 5 sesiones.

Instalaciones y material necesario:

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la relajación en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.
- Conocer distintos procedimientos de relajación.
- Saber emplear la respiración y decontracción muscular para recobrar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo.

- Saber utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico, y como preparación para el desarrollo de otras actividades.
- Conocer y poner en práctica técnicas básicas de masaje

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Conocer técnicas de relajación y vivenciar diferentes tipos de respiración.
- Técnicas básicas de masaje de piernas y espalda y medidas de seguridad.

Procedimientos:

- Método de Schultz y otros (Jacobson, visualización...)
- Diferenciar entre respiración abdominal, torácica y clavicular.
- Técnicas de masaje aplicadas a piernas y espalda: amasamientos , fricciones , vaciados ,hachazos...

Actitudes :

- Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración , relajación y masaje respetando las características de las actividades .Concentración como elementos de exploración del espacio interior.
- Aportar material necesario: toallas, crema...

*** Metodología.**

Asignación de tareas, métodos de exploración y búsqueda.

*** Evaluación.**

- Desinhibición, grado de implicación y respeto.
- Observación y valoración de la participación con interés por la actividad.
- Aportación del material necesario:crema, toallas...
- Valoración de las técnicas de masaje , si se aplican correctamente...

Unidad Didáctica : ACTIVS. EN LA NATURALEZA:SENDERISMO(Número de sesiones previstas: 1 sesión por los alrededores de Aínsa y otra salida más larga probablemente por el cerro de Cotón , torre de Tou , sierra de Partara.

Instalaciones y material necesario: Entorno natural cercano al centro y senderos del Sobrarbe.

-Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

*** Objetivos Didácticos.**

- Incremento de las capacidades físicas básicas, especialmente la resistencia y la fuerza-resistencia
- Ser capaz de valorar el papel de las actividades en la naturaleza en la mejora de las capacidades físicas básicas, y en las condiciones de calidad de vida y salud.
- Sensibilizarse por la conservación del medio natural conocer espacios de la comarca y nociones de flora e interpretación del paisaje.

- Adquirir recursos de orientación y habilidades específicas para desarrollar cierta autonomía en el medio natural.
- Conocer las posibilidades que ofrece la comarca para las actividades en el medio natural.
- Respeto a las normas básicas de funcionamiento en grupo.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Medidas básicas de seguridad y precaución en las actividades en la naturaleza.
- Interpretación de señales en la naturaleza , flora e interpretación del paisaje.
- Conocer la cartografía necesaria y saber interpretarla de forma básica.

Procedimientos:

- *Realizar rutas de nivel asequible de 4-5 horas de duración aprox.*
- *Participar y realizar correctamente las habilidades específicas que se practiquen.*

Actitudes:

- No adoptar actitudes de riesgo en la realización de actividades.
- Responsabilidad en la realización de actividades.
- Respetar los diferentes niveles físicos de los compañeros y respetar el medio ambiente.
- Respeto por las normas de prevención y seguridad en el desarrollo de actividades en el medio natural.
- Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre

*** Metodología.**

Asignación de tareas y descubrimiento guiado.

*** Evaluación**

- Actitudes mostradas durante las sesiones :precaución , interés , esfuerzo , ayuda , respeto , escucha...
- Traer permiso paterno en plazo indicado.

-Asistencia activa a la actividad.

-Aportar el material indicado:mochila , agua ,calzado , comida , gorra , crema solar...

Unidad Didáctica : FÚTBOL-SALA:

Número de sesiones previstas: 8 sesiones

Instalaciones y material necesario: pista polideportiva , balones, conos de señalización y porterías.

Objetivos didácticos.

- Adquirir autonomía en el desarrollo del calentamiento específico.
- Ampliar el conocimiento de la técnica, táctica y reglas de juego.
- Adoptar actitudes preventivas en la práctica y respetar la seguridad en el juego.
- Desarrollar las cualidades motrices a través de la práctica de las habilidades específicas del fútbol .
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de la práctica del fútbol-sala .
- Participar y disfrutar con la práctica de fútbol con un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades.
- Aceptar la competición sin desarrollar actitudes de rivalidad, cooperando con los compañeros y aceptando la función atribuida dentro del equipo.Integrarse en el grupo a través del juego.

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Aspectos técnicos , tácticos y reglamentarios del fútbol-sala .
- El calentamiento específico.

Procedimientos:

- Iniciación técnica (pases , conducciones , controles , lanzamientos) ,táctica (sistemas tácticos de defensa y ataque) y reglamentaria al fútbol -sala.
- Juegos predeportivos y liguilla interna.
- Calentamiento específico.

- Organización de competiciones internas.
- Circuito técnico.

Actitudes :

- Participación en las actividades con independencia del nivel alcanzado.
- Disposición favorable a la autoexigencia y la superación de los propios límites.
- Cooperación y aceptación de las funciones atribuidas dentro de un equipo.

- Aprecio de la función de integración social que tiene la práctica de las actividades físicas de carácter deportivo-recreativo.
- Valoración de los efectos que para las condiciones de salud y calidad de vida tiene la práctica habitual de actividades deportivas.
- Aceptación del reto que supone competir con otros ,sin que ello suponga actitudes de rivalidad , entendiéndolo como una estrategia de juego y no como una actitud frente a los demás.
- Aceptación y respeto de las reglas y normas del juego.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas .

*** Evaluación**

- Observación sistemática del trabajo realizado en las sesiones de clase, del grado de aprendizaje y la progresión en el desarrollo de las habilidades motrices, así como la actitud en las situaciones reales de juego, valoración del juego global , valorando aspectos técnicos, el comportamiento táctico y el conocimiento del reglamento.
- Observación sistemática de la colaboración, compañerismo y conductas de cooperación y respeto en las prácticas de juego cooperativo.
- Posible realización de un circuito técnico donde se valorarían el número de fallos y el tiempo empleado.

Unidad Didáctica : - BAILES DE SALÓN.

Nº. de sesiones previstas: 5 sesiones.

Objetivos Didácticos :

- Mejorar el sentido del ritmo con diferentes actividades y músicas.
- Conocer los bailes de salón y bailarlos en parejas mixtas de forma mínimamente coordinada.

*** Contenidos:**

- Conceptos :

- Los bailes de salón hoy día . Su utilidad.
- Diferenciar los bailes de salón trabajados y sus pasos.

- Procedimientos :

- Actividades rítmicas con pelotas , palmadas , percusiones..
- Pasodoble y rock and roll . Pasos y coreografías.

- Actitudes :

- Bailar de forma cooperativa y desinhibida con diferentes parejas.
- Respetar la existencia de diferentes niveles de ritmo y ayudar a los menos dotados.

*** Evaluación**

- Observación y valoración del interés, la motivación, la participación, desinhibición, creatividad,....
- Valoración del grado de coordinación.
- Valoración de la capacidad de trabajo en común.
- Respeto al material y su correcta utilización.
- Examen teórico 3ª. evaluación.

- U.D. DE MALABARES

4 sesiones aproximadamente.

OBJETIVOS

- . Elaborar pelotas de malabares de construcción propia y practicar con ellos
- HABILIDADES MALABARES.**
- . Mostrar actitudes de autosuperación.
 - . Indagar y descubrir diversas posibilidades de actividades malabares individuales y en pareja.

EVALUACIÓN

- Construcción de 4 bolas de malabares en la forma y tiempo indicados**
- . Realizar varios ciclos de lanzamientos seguidos con TRES bolas malabares .(máximo 10 pts.)
- . Ejecutar varios lanzamientos alternativamente con 2 pelotas (en cascada o en columna) en una mano sin que caigan al suelo..(máximo 6 pts.).
- Realizar varias series de lanzamientos con 2 pelotas de mano a mano contraria siguiendo las especificaciones técnicas dadas en clase (máximo 4 puntos).
- La calificación final será la suma de la nota de los 3 ejercicios dividida por 2.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES:

- . Indagar y conocer diversas alternativas para la creación de las bolas malabares.

PROCEDIMENTALES:

- . Experimentar diversas posibilidades de HABILIDADES MALABARES e indagar otras opciones (individuales, por parejas...)
- Ejecución de habilidades individuales y en parejas con 2 y 3 pelotas.
- . Confección de material: Elaborar las bolas malabares con innovaciones en su decoración.

ACTITUDINALES:

- . Mostrar actitudes de autosuperación e interés por el descubrimiento de nuevas posibilidades.
- . Experimentación de actividades encaminadas a la comunicación con los demás: los gestos y las posturas y distintos objetos (tres a la vez)
- . Respetar la conservación adecuada del material e instalaciones.

**-SESIÓN INFORMATIVA SOBRE ESTUDIOS Y SALIDAS PROFESIONALES
RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA:**

Una sesión teórica para informar de las posibilidades de formación en el mundo de la actividad física y el deporte en próximos cursos.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE:

- U.D. Condición Física y Salud IV.
- U.D. Bádminton
- U.D.. Bailes de salón 1

SEGUNDO TRIMESTRE:

- U.D. Balonmano
- U.D. Atletismo
- U.D. Relajación-Respiración-Masaje
- Estudios y salidas profesionales en el mundo de la actividad física

TERCER TRIMESTRE:

- U.D. de Malabares
- U.D. Fútbol Sala
- U.D. Prevención de lesiones , salud y primeros auxilios.
- U.D. Activs. En la nat.: Senderismo .

F:LA EVALUACIÓN INICIAL:

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo , fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación ,condición física , ritmo , actividades en grupos ..., para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente. Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

G:PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso , el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación , acerca de los alumnos de cada grupo , en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada , se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos .

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa , trabajo personal (lesiones de larga duración ...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles , mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardiacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

H-CONCRECIONES METODOLOGICAS:

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del número de alumnos por clase, disponibilidad de material, objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias, con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevarán a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

I:PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA:

Según acuerdo de CCP de finales del curso anterior , se intentará llevar a la práctica en la medida de lo posible, los objetivos comunes de nuestro PLC del 1 al 5 .En el objetivo de ortografía , se hará hincapié sobre todo en 1º de la ESO y 1º de Bachillerato. Con los objetivos individuales ,cada departamento los aplicará como crea conveniente. La evaluación y calificación de estos objetivos sale detallado al hablar de los mínimos en la realización de trabajos escritos ...

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura , reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación , limpieza...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase , respuestas , exposiciones...

J:-TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES . :

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

Educación para la salud:

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

En definitiva el objetivo es responsabilizar a los alumnos en el cuidado de su propio cuerpo y hacerle consciente que él es el máximo responsable de su salud, y de que medidas puede tomar para estar sano.

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud IV.
- U.D. Atletismo
- U.D. Relajación - Respiración.
- U.D. “La Salud: Primeros Auxilios”.

Esta unidad didáctica de primeros auxilios en 4º de E.S.O. está programada de forma interrelacionada con la educación vial y la educación medioambiental, pues en ella se tratan la prevención de accidentes en actividades deportivas es la naturaleza, en actividades en que empleamos vehículos como la bicicleta.

Educación para la paz :

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.:

- U.D. Balonmano.
- U.D. Fútbol Sala
- U.D. Badminton
- U.D. Atletismo

Educación para la igualdad entre los sexos :

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

Educación del consumidor :

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas . Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

Educación ambiental :

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental y se persigue la consolidación de hábitos, así como dar criterios para poder hacer un uso racional del medio en cualquier actividad humana y en las deportivas en particular.

En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados, árboles..., se evitará el dejar abandonado material, papeles, y todas aquellas conductas que supongan un impacto ambiental. En general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

- Unidad didáctica de senderismo.

Educación vial :

Nociones básicas de educación vial al practicar senderismo en grupo , medidas de protección , respeto al código vial y conocer las señales más importantes.

El objetivo es fomentar la responsabilidad en el empleo y manejo de vehículos (bicicleta), así como conocer las medidas básicas de seguridad y normas de actuación concretas tanto para evitar accidentes como para prestar auxilio. Y se aborda específicamente en :

- U.D. “Salud: Primeros Auxilios”

Educación moral y cívica :

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

K- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES EN 4º DE E.S.O.:

- SALIDAS AL PABELLÓN MUNICIPAL PARA REALIZAR LA UNIDAD DIDÁCTICA DE BÁDMINTON: En hora de clase, entre final de octubre y principio de marzo (en diferentes evaluaciones para no coincidir los bilingües y no bilingües)

-SALIDAS DE SENDERISMO POR SENDEROS DE LA COMARCA: -
Probable colaboración de profesores y/o alumnos del ciclo formativo del centro guiando y comentando la actividad.

Probablemente en el tercer trimestre y por la zona del cerro de Cotón, PR a Morillo ,cruceta Bruello ,Partara...), **nos ocupará toda la mañana.**

La asistencia a las extraescolares que sean gratuitas ,como ésta , será obligatoria ya que repercutirá en la calificación.Se le asignará un porcentaje de la nota con el siguiente reparto:Entrega de la autorización paterna en plazo indicado y de forma correcta (20%), material que se trae a la actividad según lo explicado (30%) , actitudes de esfuerzo , puntualidad , ayuda a compañeros , respeto al medio ambiente , atención a las explicaciones , seguir las normas de seguridad y respeto dadas ...(50%).En casos debidamente justificados (justificante médico o causa que el profesor considere adecuada) y comunicados con la antelación suficiente ,los alumnos que no pudieran llevar a cabo la actividad serán calificados por otros medios como trabajos teóricos o similar.Si la causa no está debidamente justificada y avisando antes de la actividad , la calificación será de cero en este apartado.

-También se realizarán salidas durante las clases de educación física al campo de fútbol y pabellón municipal y a los alrededores del I.E.S. Sobrarbe.

-Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información y la práctica de otras actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en la comarca: excursiones, salidas en bici de montaña, piragüas, esquí , cross ,..., en coordinación con el Servicio comarcal de Deportes, clubes...

L:MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES:

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

PROGRAMACIÓN BACHILLERATO

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO

A-CONCRECIÓN DE LOS OBJETIVOS PARA EL CURSO:

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrán como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

Obj.EF.1. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior y diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y de comunicación.

Obj.EF.2. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural aplicando conductas motrices específicas con seguridad, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación y conociendo las posibilidades de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Obj.EF.3. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida, así como conocimiento de las diferentes salidas profesionales en este ámbito .

Obj.EF.4. Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando la gestión de las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial, como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria, incluyendo técnicas de relajación y mostrando valores positivos personales y sociales.

Obj.EF.5. Anticipar los posibles accidentes y aplicar los protocolos que deben seguirse para la realización de la RCP, lesiones y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Obj.EF.6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

B-CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

BLOQUE 1: Acciones motrices individuales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.1.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		Est.EF.1.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

BLOQUE 2: Acciones motrices de oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.2.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la	CAA-CMCT	Est.EF.2.3.1.Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.	Planilla de observación de aplicación de acciones tácticas adecuadas en ataque y defensa tanto en partidos individuales o de dobles en ping-pong.
		Est.EF.2.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades	

práctica.		físico- deportivas desarrolladas.	
		Est.EF.2.3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición adaptándolas a las	Planilla de observación de aplicación de acciones tácticas adecuadas en ataque y defensa tanto en partidos individuales o de dobles en ping-pong

BLOQUE 3: Acciones motrices de cooperación y colaboración-oposición

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Crit.EF.3.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas buscando un cierto grado de fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.3.1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	-Planilla de observación de ejecución de habilidades técnicas en baloncesto (bote , tiro , dribling , entradas...) de forma correcta y en el momento adecuado. -Planilla de observación de ejecución técnica correcta y de forma adecuada en voleibol (toque de antebrazos , dedos , saque , bloqueo...). -Observación de la aplicación de habilidades técnicas adecuadas al momento en la indiana y el fresbee
Crit.EF.3.3. Solucionar de forma creativa situaciones de colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA-CSC	Est.EF.3.3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.	-Observación de las situaciones de juego global en deportes o actividades colectivas -Anotaciones actitudinales de colaboración.
		Est.EF.3.3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en	-Observación de las situaciones de juego global en deportes o actividades colectivas. Anotaciones actitudinales

		práctica para conseguir los objetivos del equipo.	de colaboración.
		Est.EF.3.3.4.Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	
		Est.EF.3.3.5.Plantea estrategias ante las situaciones de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	Observación de la aplicación de estrategias adecuadas a la situación en los deportes colectivos (tipos de defensa en baloncesto y voleibol, decisiones adecuadas en ataque según la situación del juego...)

BLOQUE 4: Acciones motrices en el medio natural

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.4.1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CAA-CMCT-CSC	Est.EF.4.1.1.Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.	Participación activa en la salida de bicicleta de montaña, aportando el material indicado y respetando las normas de seguridad y respeto dichas por el profesor.
		Est.EF.4.1.3.Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.	
		Est.EF.4.1.4.Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en	Participación activa en la salida de bicicleta de montaña, aportando el

		entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.	material indicado y respetando las normas de seguridad y respeto dichas por el profesor. Trae el permiso paterno en el plazo indicado
Crit.EF.4.3.Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CAA	Est.EF.4.3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.	Circular con prudencia en la salida de BTT ,dejando distancia de seguridad , no adelantando al guía , no salirse de la ruta , no frenar bruscamente sin avisar, avisar de peligros en el camino..., siguiendo las normas de seguridad y precaución dadas por los profesores

BLOQUE 5: Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.5.2.Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las	CCEC-CIEE-CCL-CD	Est.EF.5.2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.	

técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.		Est.EF.5.2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.	Filmación en video o planilla de observación de los bailes en pareja (cha-cha-chá y tango), bailando de forma coordinada con la pareja y ejecutando los pasos con técnica y expresividad adecuada.
		Est.EF.5.2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	

BLOQUE 6: Gestión de la vida activa y valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	Instrumentos de evaluación
Crit.EF.6.4.Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	CMCT	Est.EF.6.4.1.Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.	Entrega de un trabajo escrito sobre el análisis de la dieta de un día.
		Est.EF.6.4.2.Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.	Observación diaria de la ejecución técnica de los ejercicios con actitud postural correcta (estiramientos , ejercicios de fuerza...)
		Est.EF.6.4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.	Observación diaria en clase.

<p>Crit.EF.6.5.Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>CMCT-CIEE</p>	<p>Est.EF.6.5.1.Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p>	<p>Entrega de un trabajo teórico sobre planificación de un mesociclo de cualidades físicas relacionadas con la salud</p>
		<p>Est.EF.6.5.2.Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas, considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p>	<p>Observación del esfuerzo , interés y resultados en la realización de los test de condición física</p>
		<p>Est.EF.6.5.3.Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p>	<p>Entrega de un trabajo teórico sobre planificación de un mesociclo de cualidades físicas relacionadas con la salud</p>
		<p>Est.EF.6.5.4.Elabora su programa personal de actividad física, conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p>	<p>Entrega de un trabajo teórico sobre planificación de un mesociclo de cualidades físicas relacionadas con la salud</p>
		<p>Est.EF.6.5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p>	
		<p>Est.EF.6.5.6.Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>	
<p>Crit.EF.6.6.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando</p>	<p>CIEE-CCEC-CSC</p>	<p>Est.EF.6.6.1.Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus</p>	<p>Entrega de un trabajo en grupo de un deporte inventado como deporte colectivo recreativo para</p>

actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.		posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.	ocupar de forma constructiva el tiempo de ocio.
		Est.EF.6.6.2.Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	
Crit.EF.6.7.Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo	CAA-CMCT	Est.EF.6.7.1.Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y/o del grupo, sabiendo realizar la RCP y acciones de primeros auxilios.	-Prácticas de RCP, Heimlich... y examen teórico. -Examen teórico sobre la charla del GREIM (GRUPO DE RESCATE DE MONTAÑA)
		Est.EF.6.7.2.Usa los materiales y equipamientos, atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.	Comprobar que trae el casco , bicicleta de montaña en buen estado , mochila adecuada , gafas de sol ,crema solar, comida y bebida ... en la salida en BTT
		Est.EF.6.7.3.Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo	
Crit.EF.6.8.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno de la actividad física.	CSC	Est.EF.6.8.1.Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.	Anotación diaria de conductas actitudinales de respeto.

		Est.EF.6.8.2.Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	Anotación actitudinal diaria de conductas de aceptación a los demás y solidaridad con los compañeros más necesitados de ayuda.
Crit.EF.6.9.Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CD-CCL	Est.EF.6.9.1.Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.	Entrega de 3 trabajos teóricos a lo largo del curso (Nutrición , Planificación y Deporte Colectivo Recreativo)
		Est.EF.6.9.2.Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	

B2: PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Estas serán las “herramientas” de las que nos serviremos para recoger la información de cómo va el proceso de enseñanza - aprendizaje y posteriormente analizar los resultados para poder emitir una valoración final.

Contenidos conceptuales:

1- Entrega de trabajos de algún tema concreto de interés en el que se considere oportuno profundizar. Se valorará la riqueza de contenidos, la claridad , la ortografía , si se ajusta al esquema de trabajo dado y si se entrega en la fecha indicada como máximo,de lo contrario no se recogerá.

3- Pruebas escritas, preguntas en clase, debates de contenidos conceptuales y de los comentarios hechos en las sesiones. Hay que señalar que aunque en algunas unidades didácticas no se especifique la evaluación de conceptos, se ha comunicado a principio de curso a todos los alumnos que se realizará a final de cada trimestre un control escrito de los aspectos conceptuales dados ese trimestre, ya sean de apuntes dados o de comentarios hechos en las sesiones.

Contenidos procedimentales:

1- Realización de test de condición física. Se valorará la situación del alumno/a con referencia a los valores normales para su edad.

2- Valoración de ejecuciones técnicas en deportes individuales mediante planillas de observación.

3- Valoración de la técnica y la táctica en los deportes colectivos mediante la observación del juego global y anotación sistemática.

4- Evaluación recíproca por parte del compañero en las actividades que lo aconsejen.

5- Resultados de las competiciones internas celebradas.

6- Autoevaluación en situaciones que se consideren interesantes.

Contenidos actitudinales:

1- Anotaciones diarias de asistencia a clase.

2- Anotaciones diarias de actitudes destacadas tanto positivas (motivación, participación activa, respeto, tolerancia, compañerismo, colaboración con los compañeros y en sacar y entrar el material, puntualidad...) como negativas (las contrarias de las antes mencionadas).En cada evaluación cada alumno partirá de 5 e

irá sumando o restando nota en actitud , según las conductas que vaya teniendo 3- Autoevaluación, cuando sea aconsejable.

4- Observación diaria de hábitos: preventivos , higiénicos ...

5- Participación en actividades físicas de forma habitual y sistemática en horario extraescolar: entrenamientos, competiciones, actividades recreativas... relacionadas con contenidos dados en clase.

C: CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

La evaluación la entenderemos como una valoración continua (día a día) del proceso de enseñanza - aprendizaje. En todas las Unidades Didácticas se llevará a cabo una evaluación inicial para hacernos una idea más real del nivel previo de habilidad, conceptos... Esta evaluación inicial en la mayoría de los casos se hará mediante la realización y observación de prácticas globales, de la actividad a realizar, durante la primera sesión de la unidad.

En el proceso diario de recogida de datos se anotarán tanto aspectos de tipo conceptual (preguntas hechas en clase...), procedimental (planillas de observación de habilidades técnicas, resultados de test de rendimiento físico...) y actitudinal (motivación, cooperación, respeto, actitud...).

Por último en lo referente a la evaluación final o sumativa, los criterios de calificación serán los siguientes: Dado que esta área es fundamentalmente de tipo procedimental, este apartado tendrá una mayor valoración. No obstante y buscando una educación integral de la persona se valorarán tanto los aspectos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Así pues el reparto en % en la calificación final, es el siguiente:

Contenidos conceptuales: 20-25 %

Contenidos procedimentales : 50-60 %

Contenidos actitudinales : 20-25 %

Estos márgenes en los porcentajes son debidos a que es posible que en alguna evaluación se den más o menos conceptos o procedimientos, por lo que puede haber una pequeña variación en los % , pero siempre dentro de los márgenes antes señalados.

Las calificaciones obtenidas en las diferentes actividades se pasan a una hoja Excel dándole el % previsto para cada una. A la hora de hacer el redondeo y pasar la nota que salga a números enteros para la junta de evaluación , se utilizará el siguiente sistema de redondeo , que puede parecer extraño pero que es conocido por los alumnos desde el primer día de clase y que tiene la siguiente justificación.

Consideramos que sacar un 5 en Educación Física es muy asequible dada la diversidad de contenidos existentes y a que el nivel de los mínimos es asequible a todos. Por lo tanto calificaciones inferiores a 5,00 . tendrán un 4. Para notas inferiores no se obtendrá el número entero superior hasta que no se alcance esa nota (ej.: 3,56 =3 ; 2,90=2 ; 4,85=4).

En el otro extremo tenemos las calificaciones más elevadas. La experiencia nos dice que es muy difícil obtener calificaciones de 9 y 10 ya que en esta materia se dan contenidos muy dispares y sería casi imposible sacar 9 -10 en todos los contenidos (condición física , bailes , teoría , actitud , deportes individuales y colectivos , expresión corporal , actividades en la naturaleza...).Es por este motivo que para obtener 9 y 10, las calificaciones a lograr sean algo más bajas.

Una vez hecha la argumentación del sistema de redondeo pasamos a detallarlo:

Menos de 5,00 =4 ; de 5,00-5,79=5 ; 5,80-6,69=6 ; 6,70-7,49=7 ; 7,50-8,29=8 ; 8,30-8,79 =9 ;8,80 y más =10.

Al tratarse de un área con bloques de contenidos tan diferentes, consideramos más justo que la calificación final sea la media de las 3 evaluaciones (se deben tener las 3 evaluaciones aprobadas sino queda la materia pendiente) ,para valorar la trayectoria de todo el curso y no sólo las actividades y actitudes del último trimestre. Para poder hacer media de las tres evaluaciones y no acudir a las extraordinarias, será necesario obtener al menos un 5 en cada una de las 3 evaluaciones.En caso contrario, no se hará media y se irá con los mínimos pendientes a las extraordinarias.

El concepto de evaluación continua de este Departamento, hace referencia al proceso continuo y diario de toma de datos y a las reflexiones posteriores de esos datos y no al hecho de mantener la nota de la última evaluación, ya que se dan contenidos muy dispares y pensamos que es más justo y valora más la trayectoria a lo largo del curso.

Las medidas de refuerzo para los alumnos que no superen las distintas evaluaciones será de tipo individualizado procurando buscar actividades que subsanen las deficiencias mostradas en ese trimestre (**mínimos con calificación inferior a 5**) y que puedan recuperarlo para el siguiente trimestre. Asimismo se intentará hacer ver al alumno/a la utilidad e importancia real que tienen esas actividades para su desarrollo como persona, de

forma que ese proceso de recuperación se lleve a cabo de la forma más motivante posible y que alumno/a no lo interprete como un castigo.

En los casos de alumnos /as con problemas físicos (lesiones, partes médicos por no poder hacer actividad física...) con el correspondiente certificado médico, serán **DISPENSADOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA** durante el periodo indicado en el certificado, que será renovado cada tres meses. De ninguna forma estarán exentos del área por lo que será obligatoria su asistencia a clase y deberá ser de forma activa (colaborando en la organización, haciendo de árbitro, juez, cronometrador, secretario/a...) ya que aunque no se dispongan de datos de contenidos procedimentales, serán evaluados y calificados por los conceptuales y actitudinales.

Habría que señalar que la evaluación en Educación Física es una combinación de valoraciones objetivas y subjetivas, aunque en muchos casos predominen estas últimas con el riesgo de equívocos e injusticias que esto puede suponer. No obstante, se procurará que con una recogida de datos de forma habitual y sistemática, pueda disminuirse esa subjetividad .

C.1.ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN EN CASO DE EVALUACIÓN NEGATIVA.

En 1º de Bachillerato no existen pendientes del curso anterior .

En caso de evaluación negativa en cada una de los procesos evaluativos que se abordan a lo largo del curso, el profesor establecerá medidas de refuerzo de forma individualizada con objeto de subsanar las deficiencias de aprendizaje mostradas por el alumno/a. De esta forma se posibilita poder recuperar lo pendiente de un trimestre durante el siguiente trimestre. No obstante , si no se recuperan los mínimos pendientes de una evaluación anterior , no se podrán aprobar las siguientes evaluaciones.

En el caso de que un alumno/a no superará los mínimos de área establecidos para el ciclo en la evaluación ordinaria del mes de Junio, deberá examinarse de los contenidos pendientes en la fecha que designe la Administración educativa. Los contenidos pendientes de cada alumno, los entregará el tutor con las notas de junio. Debemos señalar que hay algunos objetivos (cuestiones tácticas en equipo, aspectos actitudinales , coreografías , bailes...) que son muy difíciles o casi imposibles de evaluar con un solo alumno fuera del grupo-clase, por lo que ,en estos casos, si no se ha superado el objetivo a lo largo del curso escolar, se intentará , si es posible , buscar alguna forma de evaluar y si no , se dará por no adquirido y con la nota que tenía hasta entonces. En el caso de los mínimos conceptuales (exámenes y trabajos) , se aplicará lo mismo que durante las evaluaciones.. Se considerará aprobado si logra sacar un 5 de media entre todos los mínimos pendientes, respetando los porcentajes aplicados durante las evaluaciones en conceptos, procedimientos y actitudes. Si no hubiera mínimos de los 3 bloques o causa debidamente justificada (certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades físicas de las que deba examinarse) , se adaptarán los porcentajes de la forma que se considere más justa en cada caso

Para los alumnos que acumulen 9 ó más faltas injustificadas en Educación Física a lo largo del curso , el Departamento de Ed. Física ha decidido lo siguiente:

A partir de la fecha en la que se produzca la novena falta no justificada a clase , el alumno perderá el derecho a ser evaluado de forma continua (día a día) , como se hace con el resto de la clase y deberá presentarse con todos los mínimos que tenga pendientes (de antes de tener las 9 faltas y de después) a las pruebas extraordinarias.

En estas pruebas extraordinarias ,en las ejecuciones prácticas se intentará evaluar al alumno de aquellos contenidos mínimos pendientes en los que sea posible .No obstante si hay contenidos prácticos que sea necesario llevarlos a cabo en grupo (deportes de equipo, coreografías , bailes ,prácticas grupales...) y no sea posible ejecutarlos ni valorarlos correctamente por la falta de compañeros, se entenderá que el mínimo no ha sido alcanzado y se puntuará con la nota que tenía (antes de llegar a las 9 faltas) o con un cero si se ha llevado a cabo después de las 9 faltas de asistencia.

En los aspectos actitudinales se tomarán las anotaciones de actitud de todo el curso.No obstante consideramos que con 9 faltas de asistencia injustificadas , lo máximo que podrá alcanzar en actitud en las pruebas extraordinarias será un 3 .Esta nota de actitud se pondrá según el número de faltas no justificadas y su comportamiento en las sesiones en las que ha venido a clase.

En lo conceptual se pedirán los trabajos y exámenes teóricos que aparezcan mínimos , y si se entregan en la fecha y momento indicado.

Se considerará aprobada la asignatura si se alcanza una calificación media de 5 entre todos los mínimos pendientes , con porcentajes de 55% para lo práctico, 20% para conceptos y 25 % en actitud , que podrían adaptarse en caso de certificado médico oficial de dispensa o exención de las actividades que deba examinarse.También se adaptarán los % , en el caso de que no haya mínimos pendientes de los tres bloques de contenidos.

.La nota de los mínimos se pondrá como si los hubiera hecho en la evaluación normal y se hará la media de las 3 evaluaciones para poner la calificación final.

Si algún alumno tras la prueba extraordinaria no aprueba la Educación Física de 1º de BACH.el Departamento de Ed. Física establecerá a principio de curso siguiente, las actividades necesarias para recuperar la asignatura mientras cursa 2º bach.

D: CONTENIDOS MÍNIMOS EXIGIBLES PARA APROBAR LA MATERIA

1.- Entrega de los siguientes trabajos ajustándose al guión establecido . de forma mínimamente correcta (sacar un 5)y con todos los contenidos exigidos y en la fecha señalada para su entrega (**si no se entrega en la fecha indicada se tiene un cero en este apartado y se recogerá el trabajo como máximo hasta 5 días lectivos después de la fecha de entrega)**

- Trabajo de planificación de un entrenamiento personal cumpliendo los principios del entrenamiento.(individual o parejas).
- Elaboración de un trabajo sobre el análisis crítico de la dieta de un día de un alumno .(individual o parejas)
- Entrega de de un trabajo en grupo sobre la creación de un deporte colectivo recreativo y puesta en práctica en clase.

2- Adquirir los conceptos básicos programados para este curso, que se comprobará mediante exámenes teóricos trimestrales (reglamentos de deportes , técnica , táctica , salidas profesionales relacionadas con la actividad física , nutrición , charla del GREIM , prácticas de RCP...) . Sacar un 5 en los exámenes.

3. Adquirir los aspectos básicos a nivel técnico, táctico y reglamentario del baloncesto y voleibol planteando estrategias de oposición adaptándolas a las diferentes situaciones el juego. Sacar un 5.

4. Participar activamente y poner en práctica los bailes de salón aprendidos(cha-cha-chá y tango) , acostumbrándose a diferentes ritmos y parejas mostrando ritmo y coordinación a un nivel óptimo . Sacar un 5 de media.

5-Mostrar actitudes de puntualidad, participación activa, motivación, respeto (normas material, compañeros, profesor...), tolerancia, cooperación, voluntad de superación (autoexigencia para mejorar en los test y en general) y traer el equipamiento adecuado, como norma general en las sesiones de Educación Física.

Anotaciones diarias de aspectos actitudinales .En cada evaluación empiezan con un 5 en actitud y cada flecha arriba o abajo sube o baja 0.4.

6-Demostrar un nivel técnico (golpeo de cara, revés , topspin , smatch , saques planos y cortados...)- táctico(analizar los puntos débiles del contrario y saber sacar partido de ello) básico en ping-pong .Sacar un 5.

7-Aguantar 15 minutos de carrera continua a ritmo aeróbico ,suave, sin detenerse.

8-Conocer y practicar diferentes técnicas de relajación de forma responsable y respetuosa.

9-Participar en la salida de bicicleta de montaña aportando el material necesario (bicicleta , casco , comida , bebida ,crema solar...) respetando las normas de seguridad , los plazos de entrega y mostrando actitudes de atención , esfuerzo y respeto.

E: CONTENIDOS:

- Unidad Didáctica : CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.

Ubicación de la unidad. 1ª evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 10 sesiones.

*** Contenidos:**

- Puesta en práctica de diferentes sistemas de desarrollo de la condición física: Resistencia, fuerza y flexibilidad.
- Evaluación de la condición física: Test de Cooper, Flexibilidad (Flexión anterior de tronco), lanzamiento de balón medicinal de frente y salto horizontal a pies juntos . Cada prueba se valora según los valores normales para la edad.
- Planificación de la condición física:
 - Sistemas de acondicionamiento físico.
 - Sesión tipo de condición física.
 - Diseño de una programación de condición física y puesta en práctica.
- Mecanismos de adaptación del organismo a la actividad física.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Indicadores de riesgo en la realización de actividad física.
- Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.: descanso, vida activa, drogas, alcohol , tabaco...
- Valoración de la incidencia de la práctica habitual de actividad física en la salud.
- Elaboración de un trabajo desarrollando un mesociclo de trabajo y viendo si se cumplen los principios de entrenamiento

*** Evaluación**

- Valoración de un programa de condición física.
- Realización y valoración de los resultados de los test de condición física con referencia a la edad . Test de Cooper, Flexibilidad (Flexión anterior de tronco), lanzamiento de balón medicinal de frente y salto horizontal a pies juntos.
 - Examen escrito 1ª. evaluación.
- Observación sistemática del trabajo diario: participación, nivel de atención, motivación, grado de comprensión de los contenidos.

- Valoración de un trabajo desarrollando un mesociclo de trabajo y viendo si se cumplen los principios de entrenamiento.

-Unidad Didáctica : NUTRICIÓN.

Ubicación de la unidad. 2ª evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 3 sesiones.

*** Contenidos.**

- La nutrición equilibrada.
- Uso de la tabla de calorías.
- Elaboración de una dieta equilibrada (parejas o individual , a elegir)).

*** Evaluación.**

- Valoración de un trabajo crítico sobre el análisis de la dieta de un día de un alumno.
- Examen teórico 2ª. evaluación.
- Observación y valoración del interés y la motivación en las sesiones. Aportación de material: etiquetas...

-Unidad Didáctica : PING-PONG .

Ubicación de la unidad: 2 evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 6 sesiones.

*** Contenidos**

- Tipos y características de los juegos y deportes de adversario.
- Práctica de juegos recreativos con palas .Competiciones internas de individuales y dobles . Juegos de familiarización con la actividad y el material.

- Técnicas y tácticas básicas de deportes de adversario mini- tenis y tenis de mesa ; tipos de saque (plano , con efecto) , drive , revés , topspin ...

*** Evaluación.**

- Observación y valoración del interés y la motivación en las sesiones.
- Cuidado del material y colaboración en la organización de las actividades.
- Valoración técnico-táctica , reglamentaria y resultado de competiciones internas en ping-pong. .

-Unidad Didáctica : BALONCESTO.

Ubicación de la unidad: 1ª evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 8 sesiones.

*** Contenidos**

- Calentamiento específico
- Trabajo sobre elementos técnicos (pase, bote, tiro, entradas , paradas , reversos..., tácticos (sistemas defensivos y ofensivos ,bloqueo y continuación , cambio de oponente...) y reglamentarios del baloncesto.
- Arbitraje.
- Aspectos organizativos.
- Conocimiento y elaboración de propuestas, establecer actitudes críticas para la mejora de los servicios que, en materia de actividad física y deportiva presta la sociedad, buscando mayores oportunidades de acceso para todos.

*** Evaluación**

- Observación y valoración del interés y la motivación en las sesiones.
- Valoración del nivel individual alcanzado a nivel técnico, táctico y de los conocimientos relativos al reglamento. Valoración del juego global.
- Arbitraje correcto.
- Organización de competiciones internas.
- Examen teórico 1ª evaluación.

-Unidad Didáctica : Juegos y deportes recreativos.

Nº de sesiones previstas: 6

*** Contenidos**

- Práctica de deportes de carácter recreativo. (Ultimate , indiaca, deportes modificados,...)
- Aprendizaje de técnicas y tácticas básicas.
- Conocimiento de las reglas de juego de varios deportes recreativos.

- Búsqueda y puesta en común de las posibilidades deportivo- recreativas que ofrece el entorno.
- Creación en grupos de juegos deportivo-recreativos; especificando materiales necesarios, reglas básicas, condiciones de organización,...

- Presentación ante el grupo-clase de los juegos creados, y puesta en práctica de éstos. (Organizando los grupos, materiales, la distribución espacial,...).
- Utilización alternativa de material convencional.
- Fabricación de materiales.

*** Evaluación**

- Observación y valoración del interés y motivación en las sesiones.
- Valoración de los juegos recreativos creados en un trabajo en grupo:(Originalidad, coherencia, aplicabilidad, exposición en clase, puesta en práctica, preparación del material...).Se dará una nota global que el grupo deberá repartir entre sus componentes de la forma que considere más justa.
- Valoración de la capacidad organizativa y de comunicación ante el grupo.
- Adquisición de habilidades específicas relacionadas con estos deportes.
- Actitudes de respeto y colaboración ante las intervenciones de los compañeros.
- Aportación de materiales.

-Unidad Didáctica : - BAILES DE SALÓN.

Ubicación de la unidad: 3ª. Evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 5sesiones.

*** Contenidos**

- Bailes de salón tango y cha-cha-chá. .Si diera tiempo , también vals y merengue.
- Elaborar y representar composiciones corporales individuales y/o grupales con intención expresiva y comunicativa.

*** Evaluación**

- Observación y valoración del interés, la motivación, la participación, desinhibición, creatividad, respeto....
- Valoración del grado de coordinación con la pareja y sentido del ritmo.
- Aportación de discografía.
- Respeto al material y su correcta utilización.
- Examen teórico 3ª. evaluación.

-Unidad Didáctica : VOLEIBOL.

Ubicación de la unidad: 3ª. Evaluación.

Nº. de sesiones previstas: 6 sesiones.

*** Contenidos**

- Calentamiento específico.
- Formas jugadas competitivas: 1 vs. 1 , 2 vs. 2, 3 vs. 3., 6 contra 6

- Aspectos reglamentarios , técnicos (dedos , antebrazos , saques , remate , colocación) y tácticos (sistema de recepción en W, colocador a turno)
- Conocimiento y elaboración de propuestas, establecer actitudes críticas para la mejora de los servicios que, en materia de actividad física y deportiva presta la sociedad, buscando mayores oportunidades de acceso para todos.

*** Evaluación**

- Observación y valoración del interés, la motivación, la participación,
- Resultados obtenidos en las competiciones.
- Organizar y dirigir una competición.
- Valoración del nivel técnico individual en partidos y por parejas y el comportamiento táctico.
- Examen teórico. 3ª. evaluación.

-Unidad Didáctica : RELAJACIÓN

Número de sesiones previstas: 3 sesiones

Instalaciones y material necesario: Gimnasio, colchonetas y equipo de música.

*** Objetivos Didácticos.**

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de la relajación en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud.
- Conocer distintos procedimientos de relajación.
- Saber emplear la respiración y decontracción muscular para recobrar el equilibrio psicofísico después del esfuerzo.

- Saber utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psicofísico, y como preparación para el desarrollo de otras actividades.

*** Contenidos.**

Conceptos :

- Conocer técnicas de relajación y su utilidad, precauciones a tomar,... .
- Iniciación a los diferentes sistemas de relajación.

Procedimientos:

- Combinación de los métodos de Schultz y Jacobson. Otros métodos de relajación: visualización , Gerda Alexander.
- Elección de la música adecuada

Actitudes :

- Disposición favorable a utilizar los hábitos de respiración , relajación y concentración como elementos de exploración del espacio interior.

*** Metodología.**

Asignación de tareas, métodos de exploración y búsqueda.

*** Evaluación.**

- Desinhibición, grado de implicación y respeto.
- Observación y valoración de la participación con interés por la actividad.
- Valoración de las prácticas y puesta en común de las sensaciones vividas.
- Música aportada
- Examen teórico.3ª Evaluación.

-UNIDAD DIDÁCTICA : ANÁLISIS DE LAS SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Contenidos:

- Información de las diferentes posibilidades de salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.

-Unidad Didáctica : BICICLETA DE MONTAÑA :

Número de sesiones previstas: 2. Una de ellas de entre 4 -6 horas(jornada completa) en horario escolar. Salida en bicicleta de montaña con diferentes niveles .En 2º trimestre.

Instalaciones y material necesario: Entorno natural cercano a Aínsa –Boltaña

,Margudged..., mapas, bicicletas, cascos ...

En colaboración con los profesores y alumnos del ciclo formativo que colaborarán en la preparación y conducción de los grupos.

*** Objetivos didácticos:**

- Conocer las posibilidades que nuestro entorno nos ofrece para estas prácticas.
- Utilizar la bicicleta como medio para el mantenimiento y mejora del estado de forma.
- Incrementar las capacidades físicas y dar a conocer una actividad que supone una alternativa de ocio saludable.
- Sensibilizar por el cuidado del medio natural.
- Mejorar la adaptación a la bicicleta de montaña (cambios, frenado, posiciones en ascenso o descenso, pedaleo...).
- Conocer el material necesario para una salida.
- Dominar las normas de circulación con bicicleta.
- Conocer las recomendaciones y medidas de precaución en el diseño de una ruta con bicicleta de montaña .
- Utilizar la bicicleta como medio de transporte habitual.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- Material necesario y medidas de precaución.
- Manejo básico de la bicicleta de montaña.
- Interpretación de mapas.

Procedimientos:

- Práctica de cambios y manejo de bici en clase.

- Salida entre 4-6 horas , a determinar, en bici de montaña con rutas de diferente nivel.

Actitudes:

- Sensibilización por el cuidado del medio natural.
- Valoración y respeto de normas de seguridad con la Aportación del material necesario (bicicleta en buen estado , casco).
- Mostrar actitudes de esfuerzo.

*** Metodología.**

- asignación de tareas.

*** Evaluación.**

Observación de la habilidad en bicicleta (cambios de desarrollo , posición en la bici , frenado...).

- Participación en la salida, valorando la actitud , el material aportado (casco , bicicleta ...) , el respeto al material ,personas , respeto a las normas de seguridad (cómo circular en grupo en diferentes situaciones , distancia de seguridad , colocación del casco , no hacer imprudencias...).

-Unidad Didáctica : “PRIMEROS AUXILIOS Y SALUD (Repaso y profundización de lo visto en 4º)

Número de sesiones previstas: 3 sesiones

*** Objetivos Didácticos.**

- Valoración de la importancia de adoptar medidas preventivas en cualquier práctica deportiva.
- Informar sobre los efectos para la salud del tabaco, alcohol, drogas ,sedentarismo...
- Tener conocimientos básicos para saber actuar correctamente ante una situación de parada cardiorrespiratoria o un accidente o lesión de mayor o menor gravedad.

*** Contenidos.**

Conceptos:

- La actitud postural en actividades cotidianas.
- Hábitos y prácticas perjudiciales para la salud (sedentarismo, tabaco, alcohol, drogas...)
- Normas de actuación en primeros auxilios: RCP , PLS ,HEIMLICH , RICE.

- CHARLA DEL GREIM DE BOLTANÑA (Grupo de rescate en montaña de la Guardia Civil) , acerca de aspectos de seguridad en montaña.

Procedimientos:

- Posturas de reanimación, simulacros de intervención (RCP , PLS, HEIMLICH , RICE) , prácticas de actitud postural...

Actitudes:

- Valorar la necesidad de emplear las medidas de prevención de lesiones y la importancia de un adecuado nivel de condición física en la prevención de lesiones.
- Valoración del buen estado de condición física como base de una mejor calidad de vida y salud.
- Toma de conciencia de las propias limitaciones y la posibilidad de mejorar a través del entrenamiento.
- Ayudar a los demás en caso de necesidad en una lesión o accidente de forma responsable sin hacer aquello que no se esté seguro .

*** Metodología.**

Instrucción directa y asignación de tareas.

*** Evaluación.**

- Observación sistemática de la actitud en el desarrollo de las sesiones de clase.
- Prueba escrita , valoración de la prácticas de diferentes técnicas de recuperación: transportes, posiciones de recuperación y del interés y actitud mostrados.

A3- SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE:

- U.D. Condición Física y Salud V.
- U.D. PING-PONG
- Inicio U.D. BAILES DE SALÓN

SEGUNDO TRIMESTRE:

- . U.D. Bailes de salón 2.
- U.D. Nutrición.
- . U.D. Baloncesto
- . U.D. Relajación.
- CHARLA DEL GREIM DE SEGURIDAD EN MONTAÑA.

TERCER TRIMESTRE:

- . U.D. de acts. en la naturaleza (bici de montaña)
- . U.D. de Juegos y Deportes recreativos.
- . U.D. Voleibol
- . U.D. Primeros auxilios y salud.
- .U.D. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.

F: LA EVALUACIÓN INICIAL:

La evaluación inicial a principio de curso nos servirá como diagnóstico de las características personales de cada alumno y del grupo en general y nos dará información para poder planificar mejor en los diferentes niveles de concreción de la materia a lo largo del curso.

La evaluación inicial se llevará a cabo , fundamentalmente , por la observación de las primeras sesiones de clase , intentando incluir actividades de coordinación ,condición física , ritmo , actividades en grupos, para hacernos una idea de las características de los alumnos.

Asimismo se harán preguntas teóricas durante los calentamientos o en el desarrollo de la clase para tener información acerca de los conocimientos teóricos que tienen los alumnos sobre calentamiento , cuerpo humano , salud , deportes ,seguridad...

También se observará en estas primeras sesiones las actitudes personales de cada alumno en clase y las relaciones e interacciones que se llevan a cabo entre ellos.

En los primeros días de clase se recoge una ficha de historial médico u otras observaciones de salud que quieran reflejar los padres. Esta ficha se entrega al llegar el alumnos al centro y sirve mientras esté matriculado en él. Si hay lesiones nuevas o algo que añadir a lo largo de la escolarización del alumno en el centro , los padres deberán enviar una nota que se adjuntará a esta ficha médica.

Pensamos que con todos estos datos obtenidos en las primeras sesiones de clase , se tiene ya una información relevante para poder llevar a cabo de mejor forma la acción docente .

Por último hay que señalar que no se hacen pruebas específicas para esta evaluación inicial porque consideramos que en nuestra materia no hay que invertir un tiempo excesivo en esta actividad de diagnóstico ya que con la información que obtenemos es suficiente.

Esta observación de las sesiones iniciales no tiene repercusión en la calificación final ,se valoran como todas las sesiones de trabajo diario.

G:PLAN DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

La atención a la diversidad dentro del área busca favorecer los ritmos individuales de aprendizaje y favorecer que cada alumno se desarrolle dentro de toda su potencialidad. Para ello se trata de ajustar la ayuda pedagógica a las necesidades específicas de cada alumno, y a la vez contemplar la diversidad de motivaciones y capacidades que presentan los alumnos.

A principio de curso , el Departamento obtiene información del Departamento de Orientación , acerca de los alumnos de cada grupo , en general, y de los alumnos con características especiales a los que se intentará dar una atención o trabajo diferente según sea el caso.

La idea del Departamento es la de integrar en la medida de lo posible a todos los alumnos en el grupo-clase haciéndolos sentir partícipes de su grupo. No obstante si hubiera algún alumno con características especiales que demandara en momentos concretos una atención individualizada , se le proporcionará el trabajo y atención que necesite para que pueda alcanzar el logro de los objetivos .

Valorando las características de cada caso se decidirán las medidas a adoptar: adaptación curricular significativa o no significativa , trabajo personal (lesiones de larga duración ...), preguntas de exámenes teóricos adaptadas a diferentes niveles , mayor tiempo de explicación y atención , trabajo a diferentes niveles para grupos heterogéneos ,diferentes metodologías...

Asimismo se enviará a las familias un cuestionario para que nos envíen información sobre aspectos de interés acerca de la salud de los alumnos (enfermedades, problemas de columna, pies, cardiacos...).Este cuestionario se enviará una vez al llegar el alumno al centro, si se quiere ir añadiendo información nueva, los padres deberán hacerla llegar al profesor de Educación Física.

H: CONCRECIONES METODOLOGICAS

La metodología a emplear podrá variar dependiendo del numero de alumnos por clase , disponibilidad de material , objetivos de la sesión..., pero a grandes rasgos las metodologías empleadas en el área de Educación Física pretenderán...:

- 1- Ser significativas: que permitan establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
- 2- Ser integradora: que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y ritmo de aprendizaje de cada alumno.
- 3- Ser participativa fomentar la participación y el trabajo cooperativo.
- 4- Ser activa: aprendizaje a través de las experiencias ,con el alumno como elemento más importante del proceso de enseñanza - aprendizaje.

Se procurará combinar diferentes metodologías dentro de una misma unidad didáctica para darle una mayor riqueza. Los métodos de instrucción directa sólo se llevaran a cabo en soluciones de probado rendimiento. El método de asignación de tareas favorece el desarrollo del trabajo individualizado.

Los métodos de búsqueda (descubrimiento guiado, resolución de problemas) son más enriquecedores por el proceso de reflexión y búsqueda que realiza el alumno para encontrar la mejor solución. Procuraremos emplear estos métodos siempre que los contenidos y objetivos lo aconsejen, sobre todo en el primer ciclo.

También utilizaremos la enseñanza recíproca por sus valores a nivel actitudinal y la microenseñanza para trabajar de forma más individualizada con alumnos de diferentes niveles.

En lo referente a la estrategia en la práctica procuraremos emplear métodos globales para no descontextualizarlo de la práctica real y si son necesarios trabajos analíticos en técnicas dificultosas, llevaremos a cabo la estrategia global – analítica - global.

En la organización de la clase trataremos de evitar los tiempos muertos y de espera, largas colas..., aprovechando el material disponible, las instalaciones y preparando las sesiones con antelación.

Ante todo los métodos empleados facilitarán el proceso de reflexión del alumno/a y su participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El profesor deberá ser sólo un orientador del proceso y no un director total.

I: PLAN DE COMPETENCIA LINGÜÍSTICA

Según acuerdo de CCP de finales del curso anterior , se intentará llevar a la práctica en la medida de lo posible, los objetivos comunes de nuestro PLC del 1 al 5 .En el objetivo de ortografía , se hará hincapié sobre todo en 1º de la ESO y 1º de Bachillerato. Con los objetivos individuales ,cada departamento los aplicará como crea conveniente. La evaluación y calificación de estos objetivos sale detallado al hablar de los mínimos en la realización de trabajos escritos ...

La competencia lingüística se trabaja mediante la lectura , reflexión y debate de los apuntes teóricos que se dan en cada Unida Didáctica a lo largo del curso y los exámenes y trabajos escritos que se piden , así como la lectura de algún texto específico relacionado con los temas a tratar en el curso correspondiente o páginas web si se creyera aconsejable.

En los trabajos teóricos se corrigen las faltas de ortografía y de expresión así como criterios de presentación , limpieza...

En la medida de lo posible se intenta también que se expresen correctamente de forma oral en las preguntas que hacen en clase , respuestas , exposiciones...

J: TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES

-El tratamiento de los temas transversales de comprensión lectora y expresión oral y escrita , está detallado en el apartado I de esta programación (plan de competencia lingüística)

-En comunicación audiovisual se realizan filmaciones en video de danzas , coreografías ... en los que , de forma puntual , algún alumno puede colaborar en la filmación. Posteriormente se lleva a cabo el visionado de la filmación. Asimismo se ven videos relacionados con diferentes actividades físico-deportivas

-Tecnologías de la información y la comunicación :Los alumnos buscan información en diversas páginas web para realizar los trabajos teóricos que deben presentar o para ampliar información de algunos contenidos.

-Emprendimiento: Se insta a los alumnos a dirigir algún calentamiento o a hacerlo de forma autónoma , a tomar decisiones en diferentes actividades , arbitrar partidos , hacer labores de entrenador ...

-Educación cívica y constitucional : Se inculca el respeto a las normas de seguridad , a los compañeros , profesores instalaciones , a la no discriminación , a la igualdad de género...

Además de estos temas transversales también se trabajan estos otros temas y/o valores que se señalan a continuación.

Se procurará hacer un tratamiento de los temas transversales de la forma más global posible a lo largo de todos los cursos de la E.S.O. en las diferentes Unidades Didácticas. El logro de objetivos en estos temas estará en relación con la edad y momento de desarrollo de los alumnos/as.

Educación para la salud:

Este tema se tocará desde el conocimiento del propio cuerpo , los efectos de la actividad física y los beneficios psicofísicos que se derivan. Enseñarles los beneficios que aporta el hábito de realizar ejercicio físico de forma habitual y sistemática y también los peligros que puede conllevar una práctica inadecuada . Educar en los aspectos preventivos (calentamiento , vuelta a la calma , material de protección...), fomentar los hábitos

higiénicos , la respiración-relajación como medio de equilibrio psicofísico , la nutrición equilibrada...

En definitiva el objetivo es responsabilizar a los alumnos en el cuidado de su propio cuerpo y hacerle consciente que él es el máximo responsable de su salud, y de qué medidas puede tomar para estar sano.

Aunque es un tema transversal a la totalidad de la asignatura se trata de una forma más específica en las siguientes Unidades Didácticas:

- U.D. Condición Física y Salud IV.
- U.D. Relajación.
- U.D. “Nutrición”.

El tratamiento del tema trasversal la salud está programado para el trabajo transversal o de forma interrelacionada con los contenidos relativos a la educación vial y la educación medioambiental, pues en ella se tratan la prevención de accidentes en actividades deportivas en la naturaleza y en actividades en que empleamos vehículos como la bicicleta.

Educación para la paz :

En los deportes colectivos, en especial , se procurará dar un tratamiento educativo de la competición entendiéndola como una oposición que forma parte de las características del juego y no como una actitud a tomar ante unos rivales.

Se rechazará cualquier actitud violenta que se dé en clase (peleas , discusiones verbales...) , procurando buscar otras vías para solucionar conflictos como pueden ser la reflexión y el diálogo.

Se trabaja de forma más específica por medio de los deportes colectivos donde se adquieren los valores de tolerancia y cooperación, así como los deportes individuales de confrontación.:

- U.D. Baloncesto
- U.D. Voleibol

Educación para la igualdad entre los sexos :

Se intentará trabajar el tema de la igualdad entre los sexos mediante la realización del mismo tipo de prácticas físicas, competiciones mixtas, tener en cuenta a todos por igual en la organización y desarrollo de actividades , conocer sus opiniones e inquietudes al respecto...

De un modo más profundo se trabaja en las unidades didácticas en las que se rompen los estereotipos de roles específicamente masculinos y femeninos:

- U.D. Bailes de salón .

Educación del consumidor :

Se informará de los aspectos consumistas que envuelven hoy día al mundo del deporte, de los elevados precios de algunas marcas deportivas. Dar nociones básicas para saber comprar con buena relación entre calidad y precio.

También es de vital importancia incitar a la reflexión personal acerca de lo que realmente necesitamos y el hecho de no consumir por que sí , influenciado la mayoría de veces por campañas de televisión (Navidad...) o por modas pasajeras.

Educación ambiental :

En las prácticas de actividades en el medio natural , se educará en el respeto medio ambiental y se persigue la consolidación de hábitos, así como dar criterios para poder hacer un uso racional del medio en cualquier actividad humana y en las deportivas en particular. En las carreras de orientación se respetarán campos sembrados, árboles..., se evitará el dejar abandonado material, papeles, y todas aquellas conductas que supongan un impacto ambiental. En general se tratará de inculcar el que no se realicen prácticas que supongan un deterioro excesivo para el medio.

Las unidades didácticas donde se aborda este contenido transversal con más profundidad son:

- U.D. de actividades en la naturaleza.

Educación vial :

Se trabajará en las salidas extraescolares en bicicleta de montaña : formas de circular , material imprescindible , conducción correcta..., y de senderismo .

Educación moral y cívica :

Respeto a la existencia de diferentes niveles físicos, respeto a compañeros/as con minusvalías. Saber comportarse de forma cívica como espectador/a o participante de un acontecimiento deportivo.

El objetivo es desarrollar el respeto por el compañero, el adversario a través del deporte y el juego al entender la confrontación deportiva como un juego en el que cada uno desempeña un papel, y en el que todos son necesarios para su desarrollo. Por ello, tiene un tratamiento especial este tema transversal en todas las actividades y sobre todo las unidades didácticas de deportes.

K: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES EN 1º DE BACHILLERATO

-Un día de salida en bicicleta de montaña con diferentes niveles , en colaboración con los alumnos y profesores del ciclo formativo que colaborarán en la organización y conducción de los grupos. Esta actividad podría modificarse parcialmente por cuestiones organizativas , de seguridad y de interés general .

Aproximadamente en los meses de marzo o abril y en varias zonas cercanas a Aínsa (Boltaña , Margudged , Guaso , escolleras de los ríos...). Nos ocuparía una mañana entera con posibilidad de ampliar a alguna hora de la comida y/o tarde.

Esta actividad tendrá su valoración académica y será obligatoria ya que es gratuita. Se valorará: 10% traer justificante paterno en plazo , 40% traer el material indicado (bici , casco , mochila , comida , bebida , crema solar , gafas ...), 50% la participación , actitud y esfuerzo en la actividad siguiendo las normas de seguridad y respeto .

- Charla sobre seguridad en montaña , impartida por miembros del GREIM de la Guardia Civil de Boltaña .

-También se realizarán salidas durante las clases de educación física al campo de fútbol , pabellón municipal , parques , entorno cercano al centro ...

-Asimismo el Departamento de Educación Física facilitará la información y la práctica de otras actividades físico-deportivas que puedan llevarse a cabo en la comarca: excursiones, salidas en bici de montaña, piragüas, esquí..., en coordinación con el Servicio comarcal de Deportes, clubes...

L: MECANISMOS DE REVISIÓN EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN DE LAS PROGRAMACIONES

El seguimiento y control de la programación es una tarea que se lleva a cabo a lo largo de todo el curso escolar. Por una parte lo hace el profesor individualmente reflexionando sobre su práctica docente y por otro lado se hace una exposición conjunta en las reuniones de Departamento acerca de aspectos que puedan hacer modificar la programación , cambiar la temporalización , reducir o aumentar el número de sesiones previstas inicialmente , tratar algunos contenidos de forma diferente a lo previsto según sean las características del grupo-clase y su evolución a lo largo del curso , añadir alguna actividad no prevista inicialmente y que se considere de interés ,suprimir total o parcialmente algunos contenidos previstos , procurando que el logro de los objetivos no se vea afectado...

Fundamentalmente los motivos que pueden hacer modificar la programación son los siguientes: características del grupo-clase concreto ,falta de tiempo a lo largo del curso ,actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso , reflexión acerca de los resultados académicos y de la información de las juntas de evaluación y la valoración de la encuesta que se pasa a final de curso a los alumnos y en los que se pregunta por varios aspectos de la programación y la acción docente.

Si estos cambios son realmente significativos y modifican aspectos importantes de la programación (evaluación , objetivos...), se toma un acuerdo en el Departamento, se anotan en el libro de actas y se comunica a los alumnos .

Por supuesto también los profesores debemos hacer nuestra propia reflexión y autoevaluación de la acción docente para mejorar cada curso , saber adaptarnos a las características de diferentes grupos y modificar la programación si fuera necesario.

K. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

En general, el material que dispone el I.E.S. Sobrarbe para este nivel educativo se puede considerar normal, aunque es necesaria una reposición de cierto material fungible o que por sus características se deteriora y su no reposición pone en peligro el desarrollo de las actividades de enseñanza aquí programadas. Las mayores deficiencias, como en todos los cursos, las tenemos espacios cubiertos. Sólo disponemos de una pequeña sala de 80 metros cuadrados para los días de lluvia o para contenidos que sea aconsejable realizarlos a cubierto. En esta sala sólo es imposible realizar una actividad para más de 12-15 personas por lo que en la mayoría de clases se está de forma incómoda y apretados. El centro tampoco dispone de duchas ni vestuarios para el alumnado ni de pabellón, lo cual dificulta en gran medida el desarrollo de varios contenidos y objetivos de área.

Listado de material y recursos didácticos:

- Material propio de Educación Física: balones, vallas, colchonetas, sticks, brújulas, picas, bancos suecos, balones medicinales,.....
- Pistas exteriores de cemento ,algunas de ellas de nueva construcción (verano 2015), todo ello compartido con el Centro de Primaria.
- Entorno natural de caminos y montes en las cercanías del centro.
- Videos de diferentes actividades físico - deportivas.
- Pabellón Municipal que se encuentra al otro extremo de la ciudad por lo que sólo se emplea en muy pocas ocasiones para actividades puntuales.
- Material cedido por el Servicio Comarcal de Deportes.
- Materiales aportados por los alumnos.

Material audiovisual:

Contamos con el material audiovisual del centro: reproductor de video , ORDENADORES como recurso para afianzar los contenidos conceptuales. Especialmente en los días de lluvia se convierte en un recurso básico pues dadas las características del gimnasio con grupos numerosos es casi imposible desarrollar ciertas actividades. El problema reside en que estos medios son de uso compartido por todo el centro, y por lo tanto no siempre están a la entera disposición del departamento en el momento deseado por su elevada utilización.

Disponemos de un equipo de sonido exclusivo para Educación Física , lo que facilitará el desarrollo de varias Unidades Didácticas .

Igualmente empleamos la cámara de video como elemento capaz de favorecer el conocimiento de resultados, como elemento de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, y de autoevaluación por parte de los alumnos.

NO HAY LIBRO DE TEXTO EN BACHILLERATO .Se trabaja con los apuntes que da el profesor y la información oral diaria.